



# СЪВЕТ

ОТ СВЕТОВНАТА ПРАКТИКА

Лекарите осъзнават, че не се чувстват добре физически или психически, но не отиват на доктор. Те се приспособяват към състоянието на организма си, вместо да го лекуват.

## И ДОКТОРИТЕ ИМАТ НУЖДА ОТ ДОКТОР

Още през първия ми месец като специализант, преди повече от 20 години, натрупах изключителен обем от медицински знания относно диференциални диагнози, лечение на сложни пациенти с множество придружаващи заболявания, извършване на манипулации и прочие

**Т**ова, което не научих обаче, беше как да се справям със стреса от огромния обем работа и отговорността, която идва с нея, на фона на минималното количество сън, което си набавях и консумацията на пакетирани сухи храни и кафе за минутите почивка. Контролирането на стресорните фактори на работното място не беше тема на разговор в обществото и сред лекарите, защото самите ние не осъзнавахме огромното им влияние върху практиката и здравето ни. Когато един лекар е уморен, обезпокоен, тъжен или болен, той просто продължава да работи. Подобно на спортисти и войници, ние лекарите не си вземаме почивка, когато чувстваме болка, изтощение или отпадналост. Векове наред е натрапвано от медиите и приемано съответно за естествено, медицинските професионалисти да жертват собственото си здраве в името на благополучието на пациентите си. Този идеал за дълг на лекаря към обществото е подсилван от редица филми и сериали – от *The Last Angry Man* до *Scrubs*, *House* и *Grey's Anatomy*.

Едва ли ще изненадам някого с новината, че процентът на случаите на самоубийства, злоупотреба с медикаменти и алкохол, както и бърнаут е по-висок сред лекари в сравнение с общата популация. В миналото бихме отчели тези данни като естествена последица от дълги часове работа в силно стресова среда, грижейки се за болни и умиращи хора. Непростимо, но неизбежно. През последните няколко години обаче проучвания сред лекари, свързани с тяхното ментално здраве, добиват много по-широка популярност и значимост. Стана известно, че психическото състояние на един лекар влияе не само на самия него, но и на неговото семейство, неговите пациенти и на качеството му на работа. Множество статии в известни списания и сайтове подчертават важността на благосъстоянието на медицинските специалисти и отражението му върху качеството на здравната система като цяло. Темата за запазване на психическото здраве на медицинските специалисти трябва да стои на дневен ред при всяка здравна дискусия.

## „Обучени в себеотрицание“

„Едно от последните звена, което страда от въздействието на синдрома на прегарянето, е вниманието на лекарите към своите пациентите“, споделя наблюденията си проф. Дан Шапиро, началник в Катедра по медицински хуманизъм, САЩ. За огромно съжаление, казва той, средностатистическият лекар страда от сериозна форма на синдрома на прегаряне. Една част от този проблем е обвързан с организацията на здравната система и лекарската компенсация, друга – със селективността в подборане на кадри – силноконкуриращи се перфекционисти, трета – с обучението на младите доктори. „Ние обучаваме медиците в себеотрицание“, добавя Шапиро. „Това е изключително важно качество, нужно за лесното приспособяване на организма в различни ситуации, например продължителна операция. Въпреки това същото това умение, ако доминира, би могло да действа разрушително върху личния живот извън професионалната сфера. Лекарите осъзнават, че не се чувстват добре физически или психически, но не отиват на доктор. Те се приспособяват към състоянието на организма си, вместо да го лекуват. Много от тях дори нямат личен лекар и избягват рутинните профилактични изследвания.“ И все пак щом лекарите избягват посещенията при колеги-диагностици, трудно би могло да се прецени приблизително колко често боледуват. В различни запитвания сред доктори се забелязва обезпокоителен процент на стрес и липса на удовлетвореност на работното място, все рискови фактори за редица патологични процеси.

## Стресови фактори

Нивото на стрес сред лекарите е реален проблем, който взема реални жертви. Дългите работни часове, липсата на качествен сън, университетските заеми, страхът от неуспех, трудностите в балансирането между работата и личния живот (особено сред жени), тоновете информация, която трябва да се знае, срещите между колеги, работата като преподавател на студенти и специализанти, всички тези и още много стресови фактори лежат на плещите на всеки отговорен и съвестен лекар и за жалост понякога водят до заболявания.

Впечатляващо, в едно запитване около 20% от медицинските специализанти посочват като „лошо“ своето психическо здраве. „Поглеждайки стресовите индикатори като депресия, бърнаут, злоупотреба с медикаменти и

алкохол и самоубийства, можем да твърдим, че медицината е високорискова професия.

Лекарите са константно стресирани. За да покрият финансово нуждите си, много от тях поемат повече пациенти от възможностите си. Това противоречи на идеята на медицината. Те са хронично забързани и това възпрепятства внимателното изслушване и диагностициране на пациентите.“

## „Даващи и получаващи“

Иронично, много доктори избягват консултации с медицински специалисти и психиатри относно лични проблеми, при положение че техният достъп до такива услуги е улеснен в сравнение с останалите хора. Американски психиатър, специализиращ в сферата на психическото здраве сред медицински служители, предполага няколко възможни причини за това: „Това е част от медицинската култура. Лекарите сме даващите, а не получаващите. Интелигентността ни помага да изградим преграда, която не ни позволява да потърсим помощ. От отрицание до рационалност и минимизиране на проблема. Освен това лекарите са свикнали да държат ситуацията под контрол, а болестите често ни изваждат извън релси. Друг проблем е стеснението да се сподели лична информация на колеги, особено ако е свързана с психични проблеми. Лекарите се страхуват да не загубят авторитета си пред колеги, пациенти, студенти, близки и роднини“.

## „Щастливи доктори, щастливи пациенти“

Трудно е да се определи количествено ефектът от психическото състояние на даден лекар върху благосъстоянието на пациента, но някои учени са се опитали да намерят корелация. В проучване е установено, че пациенти на щастливи и удовлетворени от дейността си лекари, са с по-добри стойности на кръвното налягане и кръвната захар. Някои лекари установяват, че грижейки се за себе си, помагат и на пациентите си. Гледайки на пациентите не като на чуждите, а като на близки, приятели и семейство, нещата потръгват по по-различен начин. ■