



СЪВЕТ

ОТ СВЕТОВНАТА ПРАКТИКА

*Да признае
важността на
времето за себе
си, на един лекар
е първата важна
стъпка към
щастие то му*

НАЧИНЪТ НА ЖИВОТ НА ЛЕКАРИТЕ В НАЧАЛОТО НА 2022

Поради глобалната епидемия от Ковид-19 мнозина преоценяват начина си на живот и къде се крие щастието в него. За лекарите, борбите, които Ковид-19 продължава да носи, като справяне с дезинформацията, ваксините, приспособяване към новият начин на работа и атмосфера, определено повлияват на живота им извън медицинската практика. Доклад, изготвен в края на 2021 г., изследва начините, по които медицинските лица приоритизират здравето си, баланса работа-личен живот, както и личните и работните взаимоотношения. В това проучване са взели участие повече от

How Happy Were Physicians Outside of Work Before the Pandemic?



- 2% ● Very unhappy
- 7% ● Somewhat unhappy
- 10% ● Neither happy nor unhappy
- 40% ● Somewhat happy
- 41% ● Very happy

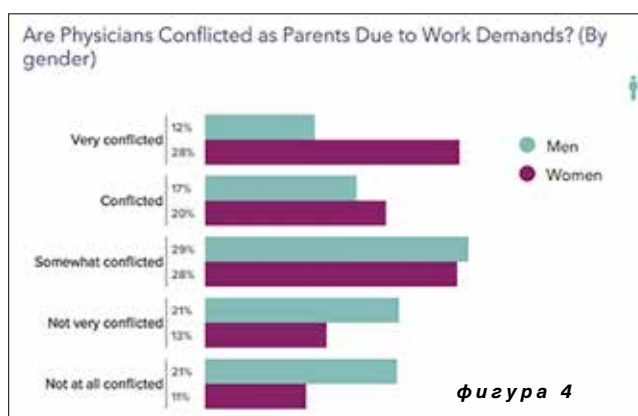
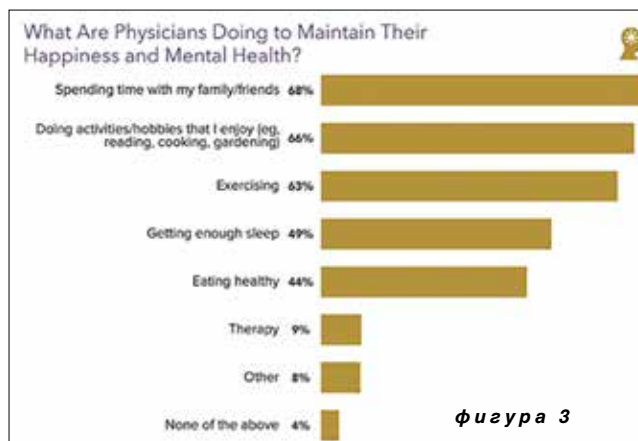
фигура 1

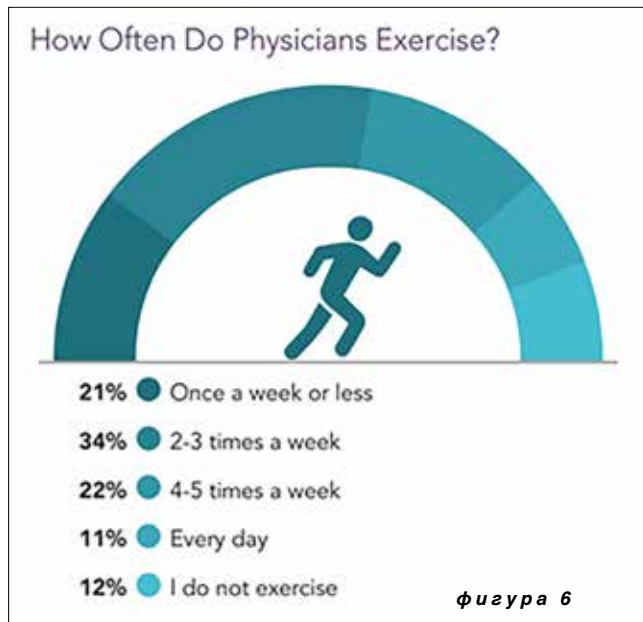
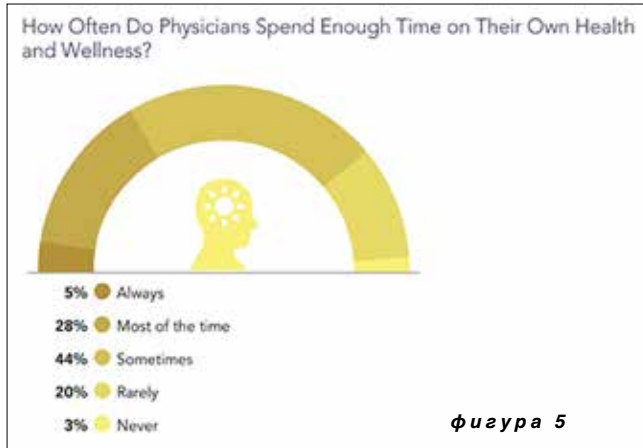
10 000 лекари от 29 страни (Фиг. 1).

Подобно на миналогодишния доклад, общо 8 от 10 лекари са казали, че са били „много“ или „донякъде“ щастливи преди пандемията. Със сходни проценти са мъжете и жените (Фиг. 2).

Стресът, напрежението и смъртта отчетливо са повлияли на щастието на лекарите. Само 6 от 10 казват, че са „много“ или „донякъде“ щастливи. Д-р Уейн Солите, основател на The Center of Physician Resilience споделя, че ежедневно консултира ядосани, гневни и отчаяни медицински служители, които се сблъскват със смърт и страдание в работата си, а у дома не получават състрадание и подкрепа поради антиваксърски и антипандемични нагласи от техни близки и партньори. Други лекари пък смятат за огромен проблем това, че техни колеги не се придържат към протокола за безопасност на работното място, което излага на риск семействата им у дома (Фиг. 3).

Прекарването на време с любимите хора и извършването на дейности, които им доставят удоволствие, е ключът към щастието за участниците в това проучване. Честите отговори „Друго“ включват религиозни практики, молитви, редуциране на работното време и прекарване на време с домашните любимци. Според редица експерти при поява на „небалансираност“ в живота на всеки човек, то той трябва да се обърне към дейности, които възстановяват енергията и радостта им. Според д-р Алексис Полес, директор на мрежата за ресурси на специалистите, подпомагаща лекарите с увреждания, е важно всеки лекар да си направи топ 3 най-важни приятни дейности в дадения период от живота си, към които да се придържа и често да си ги припомня (Фиг. 4).





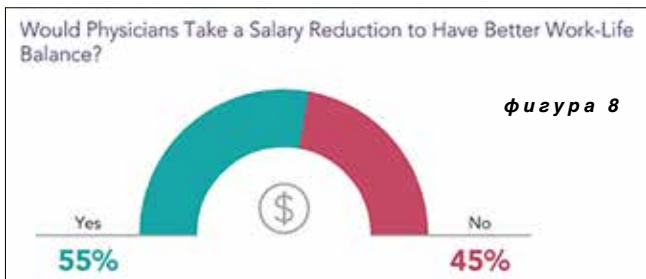
Сред лекарите, които балансират между родителството и медицинската професия, жените лекари отбелязват, че се чувстват „конфликтни“ по-често от връстниците си мъже. Обобщено, 35% от родителите лекари отбелязват, че са много „конфликтни“ поради професионалните си изисквания.

Д-р Никол Спаркс, акушер-гинеколог и блогър, казва, че се чувства изнервена и влиза в конфронтации, прибирайки се у дома след 24-часови смени. „Като майка на две деца, които забелязват, когато не си там, е изключително трудно и изтощаващо да пишеш домашни, да четеш приказки за лека нощ или да правиш вечеря, след интензивна смяна в Ковид отделение. Често накрая виновен е мъжът ми, за което хиляди пъти съжалявам“, споделя д-р Спаркс. „Вината като майка определено се появява, когато пропусна важно събитие на децата“, добавя тя (Фиг. 5).

По-голяма част от мъжете лекари (38%) срещу 27% жени, казват, че „винаги“ или „почти винаги“ имат време да се съсредоточат върху собственото си здраве и благополучие. Да признае важността на времето за себе си един лекар, е първата важна стъпка към щастието му.

„Когато работим с професионалисти, които имат проблеми с психическото си здраве или злоупотребяват с вещества, те често нямат балансиран живот. Обикновено са с работохолично мислене, пренебрегвайки собствените си нужди“, съобщава Центърът за подпомагане на лекарите (Фиг. 6).

Около 1/3 от лекарите, мъже и жени, съобщават, че тренират 2-3 пъти седмично. Центровете за контрол и превенция съобщават, че възрастните индивиди получават най-много ползи за здравето от 150-300 минути умерено интензивна физическа активност седмично. Допълнителни ползи се печелят при надминаване на този минимум, разбира се, съобразено с възрастта.



Спортуването след работна смяна може да служи за плавен преход между работа и личен живот. Дори само обличането на спортни дрехи допринася за положителното настроение (Фиг. 7).



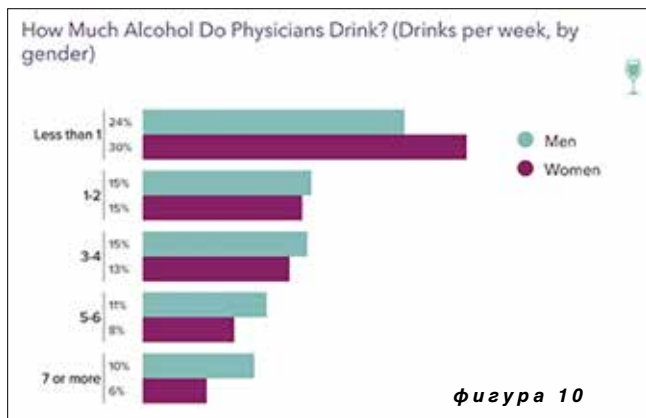
Малко по-голям процент жени спрямо мъже се опитват да отслабнат в момента на попълване на доклада. В началото на пандемията много американци са наддали тегло докато са под карантина.

Проучване на програма за отслабване съобщава, че 76% от участниците в проучването са наддали тегло, от които 63% не са се фокусирали върху отслабване след карантина (Фиг. 8).

Малко по-висок процент от жените лекари са готови да намалят заплащането за по-добър баланс между работата и личния живот или повече свободно време в сравнение с колегите си мъже (Фиг. 9).

Сред лекарите, консумиращи алкохол, около 1/3 пият три или повече напитки седмично. За „тежко“ пиене се приемат повече от 15 напитки седмично за мъже и 8 за жени (Фиг. 10).

Общо 8 от 10 лекари съобщават, че са в „много добър“ или „добър“ брак, което е около 85%. Според доклада, повече лекари са почувствали сближаване и свързване с партньорите и децата си след началото на пандемията. Повечето лекари, независимо от специалността, са в щастливи бракове.



Специалистите УНГ, имунолозите и дерматолозите обаче оглавяват списъка. Според доклада, ключът към щастие във връзката е споразумението между двойката, оценявайки приноса към семейството и съюза.

Въпреки това пандемията и чувството за вина у лекарите, че биха могли да донесат заразата у дома, довеждат до загуба на доверие и приятелство, качества, стоящи в основата на един здравословен и щастлив съюз. ■