



СЪВЕТ

ОТ СВЕТОВНАТА ПРАКТИКА

Взаимодействието с хора, които не се занимават с медицина, ще ви даде по-широка перспектива за света. Присъединете се към клуб по литература, астрономия, играйте в обществен спортен отбор...

Балансът между личния и професионалния ЖИВОТ

Част II

Препоръки от уелнес експерти

1. ИЗБЯГВАНЕ НА ЦИНИЗМА

Добре известно е, че грижата за пациенти с онкологично заболяване изисква емоционална стабилност. В допълнение към емпатията, която лекарите изпитват към страданието на пациентите си, могат да се появят и друг вид емоции, включително чувство за провал, чувство на безсилие и желание да се избегнат пациентите, за да избягат от тези чувства, потиснатост и прочие. „Работата може да бъде съсипваща“, казва онкологът от Минеаполис Стюарт Блум. „Много, много лесно е да станеш циничен“. За да се избегне този капан, изработете подход към грижата за пациентите, който ви държи ангажирани на лично ниво. Отричането на емоционална връзка е изтощително и може да доведе до деперсонализация и в крайна сметка до прегаряне. Много лекари се дистанцират от пациентите поради болезнените емоции, които възникват, ако те са по-ангажирани. Блум, който е имал актьорска кариера преди да започне медицинско училище на 33 години, предлага съвети от обучението си като актьор. Ако има нещо, което ви кара да се чувствате неудобно, това е, което трябва да изследвате. Подходът на Блум е да бъде открит с пациентите си. Той говори например за собствената си диагноза рак на дебелото черво преди година и насърчава пациентите да споделят страховете си за бъдещето и възможните съжаления за живота си. „Винаги говоря за голямата картина с пациентите“, казва той. „Мисля, че е също толкова важно, колкото и науката, лечението“. Неговият съвет към младите онколози: „Никога не забравяйте защо сте се захванали с това“.

2. MAKE IT HAPPY

Признайте, че балансираният живот няма да се случи просто така. Ако е необходима промяна, вие ще трябва да я инициирате. Първата стъпка в създаването на баланс между работа и личен живот е да определите какво е важно за вас. И тримата уелнес професионалисти, с които се консултирахме за тази статия, подчертаха важността на линеарно съответствие между личните ценности и приоритети в кариерата и личния живот. Московец нарича живота според ва-

шите ценности „живот с автентичност“ и твърди, че хората, които живеят автентично, са щастливи. Ако ви е трудно да изразите приоритетите си, може да имате несъответствие между живота и ценностите си. Московец съобщава, че професионалистите, страдащи от прегаряне, често срещат трудности да отговорят на въпроса „Какви са вашите най-дълбоки ценности?“ Професионалната помощ може да бъде полезна за определяне на приоритети и разработване на стратегии за постигане на баланс между професионалния и личния живот.

Лейк отбелязва, че психологът на лекаря ще служи като съюзник, като същевременно ви помага да видите собствената си ситуация обективно. Ефективното управление на времето, повече делегиране и подобрена ефективност не са стратегии за постигане на баланс между работата и личния живот. Те са полезни умения, които могат да подобрят ефективността ви, но развитието и поддържането на баланс между работа и личен живот включва ангажиране на текуща програма за самообслужване.

Уелнес експертите предлагат да включите следните стратегии в живота си:

Създайте време за личен размисъл

Дори и да са само 5 до 10 минути, позволете си обмислен тих период всеки ден, за да си водите дневник, да медитирате или да четете вдъхновяващи материали. Медитацията е възстановителна практика, препоръчвана от много професионалисти.

Поддържайте физическо благополучие

Правете това, което казвате на пациентите си: Упражнявайте се редовно, яжте питателна храна, поддържайте здравословно телесно тегло и развийте добри навици за сън. Освен това редовно се консултирайте с личния си лекар.

Подхранвайте близките си отношения

Първо, уверете се, че имате някой в живота си, на когото можете да се доверите. След това се уверете, че отделяте редовно време за това. Московец предлага семейните двойки да имат годишна дълга почивка или бягство през уикенда, специално за да говорят за личните си цели и целите на връзката.

Присъединете се към групи и развийте приятели извън медицината



Взаимодействието с хора, които не се занимават с медицина, ще ви даде по-широка перспектива за света. Присъединете се към клуб по литература, астрономия, играйте в обществен спортен отбор, пейте в хор или се присъединете към туристическа група например.

Насърчете хоби или специален интерес

Отделете време, за да направите нещо, което ви носи радост. Дейностите, които не са свързани с медицината, са големи ловци на стреса. Самотно хоби като четене или рисуване с акварел е всъщност тихо време за личен размисъл, а танци или боулинг може да доведе до възнаграждащи приятелства и социално взаимодействие. Намерете начини да включите тези дейности като редовна част от начина си на живот и резултатите няма да закъснеят.

Блум, онкологът от Минеаполис, предлага примери за това как е включил няколко от тези стратегии в начина си на живот. Той чете, докато тренира три пъти седмично на елиптична машина за един час. „Ставам в 4:30. Приключих с тренировката си, докато се събудя“, шегува се Блум. Той говори със съпругата си („ние сме най-добри приятели“) за интересните хора, които е виждал, но предупреждава: „Лошо е да носиш работа вкъщи, ако не я работиш – не я обработваш, опитваш се да се учиш от нея.“ Затвърждавайки коментара на Шорлинг, че балансът изисква усилия и планиране, Блум казва: „Имам баланса, защото го искам. Тези неща са важни в моя живот“. ■