



СЪВЕТ

ОТ СВЕТОВНАТА ПРАКТИКА

Брайън Линк, доктор по медицина, професор по медицинска онкология в Университета на Айова, описва как осъзнаването, че може да каже „не“ на избрани работни изисквания, е било ключът за него в намирането на баланс между професионалния и личния живот

Балансът между личния и професионалния живот

Част I

Неспособността да се каже „не“ и да се поставят граници е често срещан проблем сред лекарите

Намирането на баланс между работата и личния ви живот не се случва просто ей така. Според професионалисти в областта на благосъстоянието на лекарите трябва упорита и целенасочена дейност в дадената насока, която да започне още сега. „Балансът изисква усилия, планиране и компромиси“, казва Джон Шорлинг, доктор по медицина, професор по вътрешна медицина и директор на програмите за здравеопазване на лекарите в Медицинския факултет на Университета на Вирджиния. Позовавайки се на психологията на отлагането, Шорлинг коментира: „Ние винаги мислим, че животът ще бъде по-добър в следващата фаза – когато завърши специализация, след определени години работа в дадено отделение, веднага щом практиката ми бъде изградена“. Но, подчертава Шорлинг, животът никога няма да се промени, ако чакате бъдещето. Първата стъпка в намирането на баланс между професионалния и личния живот е да осъзнаете, че това няма да се случи от самосебе си – трябва да сте проактивни.

1 „Аз не съм войник“

Подсилвайки този подход, д-р Анна Лейк, лекарски лайф коуч, който предлага семинари за благосъстояние на лекари, заявява: „Когато спрем да вярваме, че сме просто жертви на нашата ситуация и видим, че всъщност сме участници в нея, тогава започва промяната“. Лейк съветва лекарите да проследяват важни показатели на състоянието си, включително близки взаимоотношения, общо здраве, енергийно ниво и удовлетворение от работата и ежедневието. Ако има спад, нека се анализира поведението и да се направят нужните корекции. Тя отбелязва също, че процесът на медицинско обучение кара лекарите да се провалят



в самообслужването. „Трябва да си добър изпълнител, да игнорираш емоциите. Отделянето на време за себе си е обезкуражено. Игнорират се сигналите на тялото. Колкото и да си болен, това е без значение – ти просто си войник“. Хроничното лишаване от сън и умората сред лекарите са често срещани според доклад, публикуван наскоро от Института по медицина. Когато лекарите започват практика (независимо дали в академичните среди, или в общността) изискванията за тяхното време и енергия са интензивни. Няма ограничения за работното време и много хора се оказват с удължени работни часове, на които не са свикнали. Жертвайки грижата за себе си, те правят всичко необходимо, за да успеят и

не поддържат устойчив баланс между работа и личен живот. Шорлинг коментира, че личностните качества и мотивация, които са нужни на лекарите, за да влязат в медицинско училище и в следствие да станат добри лекари, също допринасят за липсата на баланс в живота им. „Лекарите до голяма степен се идентифицират чрез работата си. Важността, която дейността им олицетворява, ги затруднява да определят приоритетите си и да признаят, че други аспекти от живота им са също толкова важни“. Пренебрегването на грижата за себе си, натрапчивото желание за постигане на блестящи резултати и неспособността за приоритизиране са черти, които излагат лекарите на риск от дисбаланс

между професионалния и личния живот. Ако бъде пренебрегнат, такъв дисбаланс може да доведе до мрачни последици, включително прегаряне, депресия, развод, поведенчески проблеми, разстройства на настроението и злоупотреба с вещества. Сред своите клиенти Питър С. Московец, доктор по медицина, лайф коуч и директор на Центъра за професионално и личностно обновяване, открива, че хората, които изгарят професионално, често са тези, които са имали най-ярките пламъци в началото. *„Често лекарите, които са най-състрадателни, най-грижовни и най-трудолюбиви, са тези, които прегарят“*, казва той. Те нямат програма за самообслужване, която да поддържа енергията им, и се изтощават емоционално и духовно. За да създадете устойчив, балансиран начин на живот, отделете време за обективна оценка на вашето физическо и емоционално здраве и след това следете ключовите показатели за вашето благосъстояние с течение на времето.

2 Казвайте „НЕ“

Неспособността да се каже „не“ и да се поставят граници е често срещан проблем сред лекарите, които са негови клиенти, споделя Московец. Но ако продължат да казват „да“, в крайна сметка няма да имат време за нищо. За да бъдете ефективни в баланса между професионалния и личния живот, трябва да се поставят приоритети.

Брайън Линк, доктор по медицина, професор по медицинска онкология в Университета на Айова, описва как осъзнаването, че може да каже „не“ на избрани работни изисквания, е било ключът за него в намирането на баланс между професионалния и личния живот. Линк се присъединява към факултета в Айова преди 15 години, веднага след като завършва специализацията си по онкология. В същото време той има много семейни отговорности и следователно е чувствал значителен натиск от противоречивите изисквания към времето си. Темпото на неговите дейности наистина не е било устойчиво и той се е обърнал към декана, за да говори за това. *„В крайна сметка осъзнах, че мога да избира да не поемам толкова много. Бих могъл да кажа „не“ на нови предложения и въпреки това работата ми да не бъде застрашена“*. Линк започва да отхвърля някои възможности за кандидатстване за безвъзмездни средства и от този период той прекарва повече време със семейството си. Чувства се успешен в това, че е създал среда, в която

децата му могат да процъфтяват. Той наистина се наслаждава както на изследванията си, така и на грижата за пациентите в работата си. Линк казва, че онколозите в началото на кариерата си може да не оценят, че могат да кажат „не“. Неговият съвет? Приемете, че вашият набор от умения е високо ценен и че вие сте на шофьорското място. Бъдете верни на приоритетите си.

3 Време vs. пари

Времето и парите са двата основни ресурса на лекарите – стоките, с които разполагат, за да поддържат баланса си между работа и личен живот. По-младите лекари имат значителни финансови предизвикателства, от една страна, и недостиг на време за себе си и семейството си – от друга. Желанието за съвпадение с начина на живот на техните по-утвърдени колеги е изкушаващо. Имайки стабилен доход за първи път, лесно е да бъдат привлечени към покупки и начин на живот, който ги завлича в дългове.

Както Линк описа, наличието на младо семейство в същото време, когато установявате кариерата си, създава противоречиви изисквания към вашето време. В допълнение, за много лекари производителността е обвързана с дохода, което прави личното време обратно пропорционално на нарастващото възнаграждение. Алън Мецгер, доктор, който започва онкологична практика преди три години в Грийнбре, Калифорния, предлага начини за избора на време и пари, които той и съпругата му, също лекар, са направили. Сред финансовите им предизвикателства са отговорностите за първа ипотека, изплащане на заеми за колаж и медицинско училище и спестяване за бъдещето на двете им деца. *„Доста е обезсърчаващо“*, казва той. *„Осъзнаваме, че трябва да живеем някак консервативно. Взимаме отпуск, но не пътуваме на ваканции – само едnodневни екскурзии и случайно пътуване през уикенда. Много сме доволни и от това.“* По отношение на времето си Мецгер и съпругата му са направили децата си приоритет. *„Нашето време е ценно“*, казва той. Въпреки че работата и на двамата е стресираща, той казва, че се опитват да оставят работата си на работа. Неговият съвет към специализантите по онкология, които започват: *„Хората, с които работите, са може би най-важното нещо, когато търсите практика, към която да се присъедините. Те ще бъдат ключови за вашето щастие.“* ■