

# Syndrom wypalenia u lekarza: jak klinicyści dbają o własne zdrowie?

Jackie L. Boucher, MS, RD, LD, CDE, redaktor naczelna *Diabetes Spectrum*

**S**tare powiedzenie „Lekarzu, lecz się sam” mówi, że ludzie powinni zająć się własnymi problemami, a nie tylko koncentrować się na problemach innych. Jako klinicyści jesteśmy zobowiązani pomagać naszym pacjentom w utrzymaniu możliwie najlepszego zdrowia. Ale czy to samo robimy dla siebie?

Niepokojące wyniki badań wykazują, że stres, zmęczenie i wypalenie (definiowane jako zmniejszenie entuzjazmu w stosunku do pracy) wpływają na system opieki zdrowotnej i ograniczają opiekę nad pacjentami.<sup>1,3</sup> Problemy te dotyczą także zdrowia samych lekarzy i ich dobrego samopoczucia związanego z uczuciem satysfakcji z wykonywanej pracy.<sup>2,4</sup> Trudno zmierzyć nasilenie wypalenia zawodowego między lekarzami różnych dyscyplin, ale szczególnie w przypadku internistów ocenia się, że jeden na trzech doświadcza w życiu wypalenia zawodowego.<sup>5</sup>

Miałam ostatnio możliwość uczestniczenia w konferencji poświęconej zdrowiu pacjentów i samokontroli medycznej lekarzy. Mimo że sama informacja nie jest niczym nowym, to oparte na doświadczeniach informacje podane podczas konferencji trafiły w pełni do świadomości większości uczestniczących w niej lekarzy. Uczestnikom nie tylko uświadamiano rolę codziennej aktywności fizycznej, rozważnego jedzenia, żywienia i radzenia sobie ze stresem, ale w trakcie konferencji musieli oni dosłownie ćwiczyć te zachowania w praktyce. Robiło to duże wrażenie.

Wśród uczestników konferencji 66% stanowili lekarze, 10% dietetycy, 7% pielęgniarki, a 21% inni pracownicy ochrony zdrowia (np. pracownicy administracji). Podczas większości sesji uczestnicy często podchodzili do mikrofonu, aby podzielić się osobistymi refleksjami, jak to nie dbali dotąd o siebie i jak muszą się poprawić. Był tam pewien chirurg, który codziennie rano zatrzymywał się w restauracji typu fast-food, aby kupić największy dietetyczny napój gazowany na śniadanie, lekarz rodziny, który codziennie przynosił do pracy pączki i inne pieczone smakołyki dla współpracowników oraz wiele innych osób opowiadających podobne historie. Podczas gdy ci lekarze występowali i mówili o swoim wypaleniu i niewystarczającej dbałości o własne zdrowie, reszta słuchaczy wydawała się odczuwać empatię i chęć pomocy w podejściu do własnych potrzeb zdrowotnych.

Ostatniego dnia konferencji wystąpił wykładowca, który był uczestnikiem podobnej konferencji kilka lat wcześniej. Jako praktykujący internista przybył na konferencję z uczuciem depresji, spowodowanym niedawnym rozpoznaniem u niego zespołu metabolicznego, i opowiadał jak wypalenie zawodowe doprowadziło go niemal do zrezygnowania z praktyki medycznej.

Po konferencji powrócił do swojej praktyki z postanowieniem, że musi porozmawiać ze swoimi współpracownikami

o zmianach, jakie należy wprowadzić w zakresie dbania o zdrowie własne i swoich pacjentów. Wszyscy zgodzili się na używanie poczty głosowej w swoich telefonach, aby można było w czasie przerwy na obiad spożywać zdrowsze posiłki. Przekształcili swoją poczekalnię w kuchnię, aby móc przygotowywać tam zdrowsze dania, a także zaczęli proponować swoim pacjentom programy mające na celu nauczenie ich przygotowywania zdrowych posiłków. Zaczęli pracować razem nad programem zdrowego trybu życia dla pacjentów, którym obecnie dzielą się z innymi gabinetami lekarskimi.

Chociaż wprowadzenia tak drastycznych zmian może nie być możliwe w przypadku większości przychodni (na przykład posiadanie kuchni zamiast poczekalni, chociaż pomysł jest niezły!), to waga problemu, jakim jest konieczność dbania o własne zdrowie, dotyczy wszystkich. Satysfakcja z własnej pracy i zrozumienie jej sensu oraz osiągnięcie równowagi między zdrowym trybem pracy i życiem prywatnym są niezmiernie istotne w osiągnięciu sukcesu przez nas jako lekarzy. Nie należy stosować się do starego powiedzenia: „Rób jak mówię, nie jak robię”. Naszym mottem powinno być „Rób to co ja”. Klinicyści, którzy potrafią poradzić sobie ze stresem, lepiej śpią, regularnie jedzą zdrowsze posiłki i piją zdrowsze napoje w ciągu dnia pracy, wydajniej pracują, czują się lepiej i otaczają pacjentów opieką wyższej jakości.<sup>2,4</sup>

Mimi Guarneri w swojej książce „Serce mówi: kardiologuj ujawniają sekrety języka uzdrawiania”<sup>6</sup> cytuje nieznanego autora, który stwierdza: „The I in illness is isolation, and the crucial letters in wellness are we”, co można przetłumaczyć jako: w chorobie największym problemem jest izolacja, a podstawą dobrego zdrowia jest wzajemne wsparcie. My, tak samo jak nasi pacjenci, potrzebujemy wsparcia, aby lepiej dbać o własne zdrowie. Porozmawiajcie z kolegami z waszych przychodni, aby stworzyć warunki ku temu, by zdrowie stało się dla was najważniejsze. Ustalcie przerwy podczas długiego dnia pracy i zaopatrzenie swoje gabinety w zdrowe przekąski i napoje, które będziecie mogli spożywać w czasie tych przerw. Zapiszcie się na kursy redukcji stresu, aby nauczyć się, jak zwalczać własny stres, i bądźcie bardziej świadomi we wszystkim, co robicie. Poświęćcie krótkie 5-minutowe przerwy na medytację na początku i na końcu każdego dnia. Wasze zdrowie jest równie ważne jak zdrowie waszych pacjentów i równie ważne dla zdrowia waszych pacjentów. Jakość opieki, jaką jesteście w stanie świadczyć pacjentom, będzie wyższa wraz z poprawą waszego stanu zdrowia.

*Diabetes Spectrum* Vol. 24, No. 2, 2011, p. 59. Clinician Burnout: How Do Clinicians Take Care of Themselves?

## Piśmiennictwo

1. Shanafelt TD: Enhancing meaning in work: a prescription for preventing physician burnout and promoting patient-centered care. *JAMA* 302:1338–1340, 2009
2. Wallace JE, Lemaire JB, Ghali WA: Physician wellness: a missing quality indicator. *Lancet* 374:1714–1721, 2009
3. Lemaire JB, Wallace JE, Dinsmore K, Lewin AM, Ghali WA, Roberts D: Physician nutrition and cognition during work hours: effect of a nutrition based intervention. *BMC Health Services Res* 10:241, 2010
4. Rosenstein AH, Mudge-Riley M: The impact of stress and burnout on physician satisfaction and behaviors. *Physician Exec* 36:16–18, 20, 22–23, 2010
5. West CP, Huschka MM, Novotny PJ, Soan JA, Kolars JC, Habermann TM, Shanafelt TD: Association of perceived medical errors with resident distress and empathy: a prospective longitudinal study. *JAMA* 296:1071–1078, 2006
6. Guarnieri M: *The Heart Speaks: A Cardiologist Reveals the Secret Language of Healing*. New York, Simon & Schuster, 2006