



Psycholog dla medyka



JESTEM MEDYKIEM I CHORUJĘ PSYCHICZNIE – CO MUSZĘ WIEDZIEĆ? JAK O SIEBIE ZADBAĆ?



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię COVID-19

Tytuł: Jestem medykiem i choruję psychicznie – co muszę wiedzieć? Jak o sobie zadbać?

Autor: Magdalena Flaga-Łuczkiwicz

Nadzór merytoryczny: prof. Dominika Dudek

Zdjęcia: iStock, Adobe Stock

ISBN: 978-83-67802-63-5

COPYRIGHT © 2023 Ministerstwo Zdrowia

ul. Miodowa 15
00-952 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów w ramach projektu
POWR.07.01.00-00-0006/22 pn. „*Program wsparcia psychologicznego kadry medycznej*”
finansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu
Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój w ramach
Działania 7.1 Osi priorytetowej VII Wsparcie REACT-EU dla obszaru zdrowia.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023



Może to truizm, ale wciąż musimy sobie przypominać, że jesteśmy przede wszystkim ludźmi.

MEDYK MOŻE MIEĆ KRYZYS PSYCHICZNY, ZABURZENIE PSYCHICZNE, CHOROWAĆ PSYCHICZNIE.

Każdy z nas ma swój garnitur chromosomów zawierający informację genetyczną odziedziczoną po rodzicach. W genomie może być zapisana **podatność na określone zaburzenia czy choroby**. Wszyscy urodziliśmy się po (przeważnie) dziewięciu miesiącach ciąży naszych matek, które w tym czasie mogły mieć infekcje i inne choroby. Możliwe, że były poddane szkodliwym czynnikom środowiskowych. Wszyscy przeszliśmy jakoś przez okres okołoporodowy, który mógł przebiegać z komplikacjami. Potem dorastaliśmy w określonych warunkach fizycznych i emocjonalnych, w rodzinie, którą mieliśmy (albo której nie mieliśmy), przechodząc przez to wszystko, co się działo dobrego i złego, przyjemnego i trudnego. Chorowaliśmy, miewaliśmy urazy, różne życiowe przygody. Wypadkowa wszystkich tych czynników biologicznych, środowiskowych, społecznych ukształtowała nas takimi, jakimi jesteśmy.

Wybraliśmy pomaganie innym jako swoją życiową drogę. Staramy się być silni, wytrwali, solidni. Nie przestajemy się uczyć, bo rozwój nigdy się nie kończy. Nie odpuszczamy, walczymy. Lubimy wiedzieć i mieć poczucie kontroli.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Pracujemy na styku fachowej wiedzy i ludzkiego cierpienia, pod presją ogromnej odpowiedzialności, także prawnej, gdzie błąd może kosztować kogoś życie. Wychoząc z pracy, często „zabieramy” ją ze sobą w swoich myślach, obawach, wątpliwościach i emocjach. Na co dzień konfrontujemy się z niedomaganiem systemu, frustracją i bezsilnością. Bywamy też odbiorcami trudnych emocji pacjentów, ich frustracji, złości. Dyżurujemy po nocach, nie dosypiamy, często nie dojadamy lub jemy byle co, nie dbamy o swoje zdrowie somatyczne. Nie mamy czasu dla siebie, bo pracujemy dużo, zwykle za dużo. Płacimy za to naszym życiem prywatnym i rodzinnym. Często doświadczamy trudnych relacji ze współpracownikami, szefami, wykładowcami. Możliwe, że mierzymy się też z zachowaniami niosącymi znamiona mobbingu.

Biorąc pod uwagę okoliczności, logiczne wydaje się, że **bycie medykiem zwiększa ryzyko różnych perturbacji psychicznych**. Wiemy, że:

- praca zmianowa sprzyja depresji,
- lekarze mają wysokie ryzyko samobójcze,
- zaburzenie równowagi między życiem prywatnym i rodzinnym, skutkujące brakiem dobrego wsparcia bliskich, zwiększa ryzyko problemów zdrowia psychicznego i pogarsza przebieg chorób psychicznych,
- wypalenie zawodowe (charakterystyczne przede wszystkim dla zawodów pomocowych) może prowadzić do uzależnień, zaburzeń nastroju, chorób psychosomatycznych itd.

Temat naszego zdrowia psychicznego wciąż jest w środowisku tematem tabu. Zaprzeczanie faktom, wypieranie problemów nie jest jednak rozwiązaniem. To, że o czymś nie będziemy mówić, nie sprawi, że problem zniknie. Przeciwnie – będzie narastał. (To, że czytasz ten tekst, świadczy o tym, że to wiesz, w końcu zainteresowałeś się wsparciem psychologicznym dla medyków).

Prawda jest taka, że **MEDYCY MOGĄ MIEĆ PROBLEMY PSYCHICZNE** i nie ma w tym nic niezwykłego ani wstydliwego. Co więcej, **MOŻEMY CHOROWAĆ PSYCHICZNIE**. Tym, co decyduje o naszej zdolności do danej pracy, jest aktualny stan zdrowia. Nie ma tu różnicy między chorobami somatycznymi i psychicznymi. Od czasu do czasu zdarza się, że ze względu na stan zdrowia medyk idzie na dłuższe zwolnienie, modyfikuje aktywność zawodową albo zmienia zawód (podobnie jak w chorobach somatycznych). Jednak w żadnym razie nie oznacza to, że rozpoznanie zaburzenia psychicznego czy choroby psychicznej jest czymś, co a priori eliminuje nas z zawodu. Jest jednak pewien warunek: adekwatne leczenie.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



MEDYK MOŻE (I POWINIEN!) LECZYĆ SIĘ PSYCHIATRYCZNIE, JEŚLI TEGO POTRZEBUJE.

Wszyscy znamy komunikat bezpieczeństwa odczytywany w samolocie przed każdym lotem: „Jeśli ciśnienie w kabinie spadnie, maski tlenowe wypadną automatycznie. (...) Najpierw załóż maskę sobie, potem pomóż innym”.

Najpierw załóż maskę SOBIE. Jeśli tego nie zrobisz, nie pomożesz nikomu – ani sobie, ani innym.

W zawodach medycznych zadbanie o siebie, swoje zasoby i zdrowie jest elementem profesjonalizmu. Poniżej kilka uwag odnośnie leczenia:

- **Samoleczenie nie jest dobrym pomysłem.** Niezależnie od tego, czy przyjmujesz leki na własną rękę, czy „leczysz się” alkoholem lub innymi substancjami, nie przyniesie to skutecznych efektów. Nie musisz ze wszystkim radzić sobie sam.
- **Benzodiazepiny i „zetki” nie leczą.** Natomiast ich regularne, przeciągające się stosowanie nasila objawy, komplikuje przebieg zaburzeń psychicznych, może pogarszać funkcje poznawcze i prowadzić do uzależnienia. Pamiętaj też, że po przyjęciu benzodiazepin nie należy prowadzić samochodu.
- **Leczenie się po koleżeńsku, „korytarzowo”, dorywczo telefoniczne, przez komunikatory internetowe, przy kawie, pod hasłem „wpadnij do mnie na dyżur” itd. nie jest dobrą praktyką.**
 - Do tych, którzy „konsultują” kolegów po fachu w ten sposób: **Nie rób tego!** Chcąc dobrze, oferujesz kolegom opiekę gorszej jakości, ryzykujesz ich zdrowiem i swoim bezpieczeństwem prawnym.
 - Do tych, którzy korzystają z „korytarzowych” konsultacji: Masz prawo być pacjentem w relacji ze swoim lekarzem. Masz prawo do profesjonalnej opieki, udokumentowanego leczenia, wizyt kontrolnych, komfortowych warunków rozmowy. Nie odbieraj sobie tego.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





- Psychiatrów, jak wszystkich lekarzy, obowiązuje **tajemnica zawodowa**.
- Jeśli z powodu objawów choroby będziesz **niezdolny do pracy**, Twój psychiatra wystawi Ci zwolnienie. Jeśli niezdolność do pracy trwa powyżej 30 dni, przed powrotem do pracy trafisz do lekarza medycyny pracy, który na podstawie stanu zdrowia, wyników badań i opinii twojego lekarza prowadzącego orzeka, czy możesz wrócić do pracy na dotychczasowym stanowisku. Twój psychiatra może w swoim oświadczeniu napisać o przeciwwskazaniach i ograniczeniach dotyczących godzin i warunków pracy, wtedy lekarz medycyny pracy może np. zabronić ci pracy w nocy, nie dopuścić cię do określonych czynności zawodowych albo stanowisk. Jeśli z biegiem czasu twój stan zdrowia poprawi się i będziesz chciał wrócić do poprzednich aktywności, możesz wnioskować o ponowne badanie i ocenę lekarza medycyny pracy.
- Postępuj zgodnie z zaleceniami swojego lekarza psychiatry i **nie podejmuj aktywności zawodowej w sytuacji, gdy** w jego ocenie **nie jesteś do tego zdolny**. Jeśli wbrew zaleceniom będziesz pracował, a także w sytuacji, gdy twój stan wymaga leczenia, a ty go odmawiasz, musisz liczyć się z możliwością **zawieszenia prawa wykonywania zawodu**. Samorząd zawodowy na podstawie opinii specjalistów może podjąć taką decyzję, by zapewnić bezpieczeństwo pacjentom, a także tobie. Jeśli już do tego doszło, to znaczy, że naprawdę potrzebujesz pomocy, nawet jeśli sam uważasz inaczej. Zadbaj o siebie, wykorzystaj ten czas, zaangażuj się w swoje leczenie. Gdy osiągniesz stan umożliwiający powrót do pracy, wnioskujej o przywrócenie PWZ. Jest wielu medyków, którzy po czasowym zawieszeniu wracali do pełnej sprawności zawodowej.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



MEDYK MOŻE ZWIĘKSZAĆ SWOJĄ ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNĄ I ZMNIEJSZAĆ RYZYKO KRYZYSÓW PSYCHICZNYCH NA WIELE SPOSOBÓW.

Jak dobrze wiadomo, lepiej zapobiegać niż leczyć.



- Nie zaniedbuj edukacji w zakresie zdrowia psychicznego i radzenia sobie ze stresem (skoro to czytasz, to znaczy, że coś robisz w tej kwestii).
- Buduj swoją odporność psychiczną (rezyliencję) przez zdrowy styl życia, pilnowanie równowagi między życiem zawodowym i pozazawodowym. Dbaj o relacje i w ogóle życie poza medycyną. Stosuj sprawdzone sposoby redukcji napięcia i stresu: aktywność fizyczną, dobraną do twoich możliwości i temperamentu (dla jednych będzie to joga, dla innych bieganie, sporty walki, konie...). Do regulacji emocji unikaj stosowania używek, grania, czynności seksualnych.
- Poszukuj pracy spójnej z tobą, twoim temperamentem, chronotypem, poziomem zapotrzebowania na stymulację i interakcje międzyludzkie. W medycynie można pracować w różnych miejscach, warunkach, godzinach, dynamice – sprawdzaj, co ci pasuje. Szukaj swojego miejsca.
- Pamiętaj, że dobre kontakty międzyludzkie są korzystne dla naszego zdrowia. Dbaj, by mieć swoją sieć wsparcia, zaufane osoby, którym możesz powiedzieć o swoich problemach i otrzymać pomoc. W sieci wsparcia społecznego nie liczy się ilość relacji, tylko ich jakość. Poczucie przynależności do jakiejś wspólnoty przekłada się nie tylko na samopoczucie psychiczne, ale też na somatyczną homeostazę organizmu.



- Korzystaj z mądrości i doświadczenia innych: rozmawiaj, pytaj, radź się, a jeśli w twoim miejscu pracy nie ma kultury współpracy w zespole młodszych z tymi bardziej doświadczonymi, sam poszukaj w otoczeniu osoby, z którą możesz porozmawiać na tematy zawodowe. Korzystaj z superwizji, spotkań zespołu, omówień pacjentów, narad klinicznych, grup Balinta, webinarów, konferencji, warsztatów komunikacji – wszystko, co poszerza twoją wiedzę i kompetencje, także te “miękkie”, może być pomocne w budowaniu zasobów, z których będziesz korzystać w sytuacjach kryzysowych.
- Jeśli niepokoisz się swoim zdrowiem psychicznym, nie odwołaj kontaktu ze specjalistą. Wczesna interwencja zawsze jest lepsza niż czekanie do momentu, gdy jest już bardzo źle. Nie wstrzymaj się przed konsultacją w sytuacji, gdy sugeruje ją ktoś, kto ma okazję obserwować cię na co dzień – być może zauważa coś, czego ty nie dostrzegasz

Pamiętaj: jeśli chcesz być medykiem profesjonalnym, skutecznym i bezpiecznym w pracy, nie ignoruj swojego zdrowia.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



LITERATURA

1. Goldman M. L., Bernstein C., Chilton J., Aggarwal R., *Toolkit for well-being ambassadors: a manual. A guide for psychiatrists to improve physician well-being and reduce physician burnout at their institutions*, 2018.
2. Wilczek-Rużyczka E., *Wypalenie zawodowe pracowników medycznych*, Wyd. 1., Warszawa, Wolters Kluwer Polska, 2014.
3. Gerade C., *Doctors, suicide and mental illness* „BJPsych Bull”, 2018, nr 42(4), s. 165–168.
4. Braquehais M. D., Vargas-Cáceres S., *Psychiatric Issues Among Health Professionals* „Med Clin North Am.”, 2023, nr 107(1), s.131–142.
5. Knaak S., Mantler E., Szeto A., *Mental illness-related stigma in healthcare. Barriers to access and care and evidence-based solutions*, „Health Manage Forum”, 2017, nr 30(2), s. 111–116.

O autorce



lek. Magdalena Flaga-Łuczkiewicz

Specjalistka psychiatra, psychoterapeutka, liderka grup Balinta. Interesuje się zdrowiem psychicznym lekarzy innych pracowników zawodów pomocowych. Prowadzi jedyną w Polsce Poradnię Zdrowia Psychicznego dla Lekarzy i Studentów Medycyny (przy NZOZ Centrum Terapii Dialog w Warszawie). Pełnomocniczka ds. zdrowia lekarzy i lekarzy dentyistów Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie oraz Naczelnej Rady Lekarskiej. Orędowniczka walki ze stygmatyzacją w psychiatrii, szczególnie w środowisku medyków.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

