



VII Zjazd
Polskiego Towarzystwa Nefrologii Dziecięcej
24-26 maja 2015

Zespół wypalenia zawodowego, czy dotyczy nefrologów?

Jacek A. Pietrzyk

Klinika Nefrologii Dziecięcej i Zakład Dializ Katedry Pediatrii
Collegium Medicum UJ

Łódź, 24-26 maja 2015

Profesor *Andrzej Szczeklik*, 1938-2012



Andrzej Szczeklik

NIEŚMIERTELNOŚĆ

Prometejski sen medycyny



znak



Henri Matisse
Ikar, 1947

Scottish National Gallery of Modern Art, Edynburg

CHOROBA MEDYCYNY



Lekarze są niespożyci w wydawaniu nie swoich pieniędzy. Tylko politycy mogą się z nimi równać, lecz przegrywają na argumenty. Jakież argument może bowiem przebić troskę o dobro chorego? Wydatki rosną wraz z rozwojem medycyny. Rosną w postępie geometrycznym. Nowe techniki diagnostyczne i coraz lepsze leki czekają, by wchłonąć wielką kasę. I nieodmiennie im się to udaje.

Państwo chce zapanować nad tą – jego zdaniem – rozrzutnością. I opłata opiekę zdrowotną pajęczyną administracji. Coraz gęstsza, by przez jej oka grosz się nie przecisnął. Pajęczyna się targa. Wzmacnia się ją więc, zmieniając w grubą sieć, która zaciska się szczelnie, i lekarz, coraz bardziej spętany, uzasadniać musi każdy swój krok i ruch, każdą wydaną złotówkę. Spędza godziny na wypełnianiu druków, sprawozdań, raportów. Kurczy się czas, jaki ma dla chorego. Niekiedy w miejsce rozmowy podsuwa pacjentom ankietę z pytaniami o stan zdrowia. To boli chorego i brak kontaktu z lekarzem zgłasza jako główną skargę na system opieki zdrowotnej w krajach, gdzie jest on rzeczywiście na najwyższym poziomie. I tak współczesna medycyna oddala się od tej, której fundamenty

Czym jest wypalenie zawodowe?

- Wypalenie zawodowe to stan fizycznego i psychicznego wyczerpania, powstający w wyniku działania długotrwałych negatywnych uczuć, dotyczących funkcjonowania zawodowego i społecznego
- **Wypalenie zawodowe jest procesem**
- **Dlaczego nie miałoby dotyczyć lekarzy ?**

Jakie są jego objawy?

- **Wyczerpanie emocjonalne** (*emotional exhaustion*) – przemęczenie, rozdrażnienie, zniechęcenie
- **Depersonalizacja** (*depersonalization*) – obojętność, dystansowanie się, formalizacja kontaktów, cynizm
- **Obniżenie poczucia własnej wartości** (*reduced personal accomplishment*) - obniżanie swoich umiejętności, negowanie możliwości, agresja werbalna, absencja
- **Odczuwanie braku pomocy** i wsparcia ze strony innych osób (*lack of support*)

wg Christine Maslach, 2002

Czy dotyczy nas, nefrologów?

Tak, bowiem występują w naszym zawodzie/specjalności tzw. specyficzne stresory stałe, którymi są:

- Pacjenci. Przewlekłe chore dzieci i ich wymagania **(przewlekłe KZN, dializowani, po przeszczepieniu nerki, z PChN, z wadami)**
- Długotrwały kontakt z tymi pacjentami i ich rodzinami, skutkujący przejęciem częściowej odpowiedzialności za stan ich zdrowia, funkcjonowania, rozwoju pomimo choroby i odzyskania kontroli nad własnym życiem
- Współtowarzyszenie w ciężkiej chorobie, a nierzadko - w umieraniu (pacjenci z ONN w IT) *Salmon 2002, Bonomio 2008*

Czy dotyczy nas, nefrologów? (2)

- Frustracja i poczucie żalu towarzyszące niewyleczeniu pacjenta, a tym samym - brakowi sukcesu w pracy zawodowej
- **Brak wystarczających środków na nowoczesną terapię czy diagnostykę**
- Wymagania (**presja**) stawiane przez środowisko medyczne (konkurencja) i pozamedyczne (prężność odpowiedzialności karnej, presja prasy, presja przełożonych, presja rodziców, presja czasu, wiara ludzi w cud...)

Szczególne stresory zawodowe

- **Stresory związane ze środowiskiem fizycznym pracy** (hałas, zatłoczenie, ćwiczenia, brak powszechnie dostępnych systemów komputerowego wspomagania pracy)
- **Stresory związane ze sposobem wykonywania pracy** (pośpiech, monotonia, nierytmiczność - spiętrzenia przebiegu pracy, dyżury, zła organizacja czasu)
- **Stresory związane z funkcjonowaniem lekarza** jako pracownika szpitala/kliniki vs. odpowiedzialność za rzeczy, ludzi ale brak udziału w podejmowaniu decyzji, brak możliwości wypowiedzania swojej opinii w sprawach istotnych dla szpitala, kliniki, przychodni

Szczególne stresory zawodowe

- Stresory związane z rozwojem zawodowym - niezadowolenie z przebiegu kariery zawodowej, brak możliwości dalszego rozwoju zawodowego, „wyścig szczurów” dla akademików, stres „publikacyjny”
- Stresory związane z jednoczesnym funkcjonowaniem w dwóch przestrzeniach: szpital (praca) vs. dom; trudności z pogodzeniem obowiązków zawodowych z obowiązkami wobec rodziny, przyjaciół - lub z rozwojem własnych, pozazawodowych zainteresowań
- Stres związany ze stylem kierowania niedopasowanym do zadań placówki i potrzeb pracowników

Skoro wypalenie jest procesem, to:

- **Miesiąc miodowy** (*honeymoon*) - okres zauroczenia pracą i pełnej satysfakcji z osiągnięć zawodowych; dominują w nim energia, optymizm i entuzjazm
- **Przebudzenie** (*awaking*) - czas, w którym człowiek zauważa, że idealistyczna ocena pracy jest nierealistyczna, zaczyna pracować coraz więcej i desperacko stara się, by ten idealistyczny obraz nie uległ zburzeniu
- **Szorstkość** (*brownout*) - realizacja zadań zawodowych wymaga w tym okresie coraz więcej wysiłku, pojawiają się kłopoty w kontaktach społecznych zarówno z kolegami w pracy, jak i z pacjentami
- **Wypalenie pełnoobjawowe** (*full scale burnout*) - rozwija się pełne wyczerpanie fizyczne i psychiczne, pojawiają się stany depresyjne, poczucie pustki i samotności, chęć wyzwolenia się, ucieczki z pracy
- **Odradzanie się** (*phoenix phenomenon*) - to okres leczenia "ran" powstałych w wyniku wypalenia zawodowego.

Krótką analiza ryzyka WZ

Czynniki sprzyjające pojawieniu się wypalenia zawodowego wewnętrzne:

- Czy zawsze stawiasz sobie wysokie wymagania pomimo, że masz niewielkie możliwościach wpływu na sytuację?
- Czy zdarza ci się działać niezgodnie z wartościami?
- Czy interpretujesz wydarzenia życzeniowo ?
- Czy właściwie dbasz o swoje ciało (dieta, rytm dnia, wypoczynek, ruch)
- Czy uważasz się za perfekcjonistę? Nadodpowiedzialnego, nieracjonalne przekonanego o swojej roli zawodowej?
- Czy zaniedbujesz własny rozwój zawodowy?
- Czy narzekasz na zaburzenie partnerskich relacji i systemu wsparcia poza pracą?
- Czy dobrze organizujesz swój czas?
- Czy wyolbrzymiasz porażki?
- Czy doświadczasz czegoś, co określamy jako niską samoocenę lub bierność?
- Czy masz nadal silną motywację do pracy?

Krótką analiza ryzyka WZ

Czynniki sprzyjające pojawieniu się wypalenia zawodowego zewnętrznego:

- Czy emocjonalnie zaangażujesz się w problemy swoich pacjentów?
- Czy, oceniając swoją sytuację jako trudną, dążysz do częstych i intensywnych kontaktów z innymi osobami?
- Czy konfliktujesz się ze swoimi współpracownikami?
- Czy w pracy panuje atmosfera niezdrowej rywalizacji?
- Czy ufasz swoim współpracownikom?
- Czy potrafisz się z nimi normalnie komunikować?
- Czy zdarzyły ci się doświadczyć przypadków agresji werbalnej, przemocy psychicznej, mobbingu?

Krótką analiza ryzyka WZ

Czynniki sprzyjające pojawieniu się wypalenia zawodowego organizacyjne:

- Czy odczuwasz brak lub małą przejrzystość zasad panujących w szpitalu/klinice/przychodni?
- Jak odbierasz zmiany charakteru i zasad pracy, np. zbyt szeroki lub wąski zakres zadań nakładanych przez przełożonego?
- Jak odbierasz biurokratyczne decyzje dyrekcji/przełożonych?
- Czy uważasz, że zarabiasz właściwie?
- Czy uczestniczysz w podejmowaniu decyzji?
- Czy masz perspektywę awansu?
- Czy cele szpitala/kliniki/przychodni są sprzeczne z twoimi celami jako lekarza pracującego w tym szpitalu?
- Czy uważasz, że komunikacja wewnętrzna w miejscu, w którym pracujesz - jest prawidłowa?

Objawy wypalenia zawodowego

- **Zmniejszona motywacja** do pracy, do działania do działania
- Brak satysfakcji z pracy, z której uprzednio czerpało się satysfakcję,
- **Utrata troski** o osoby, na rzecz, których się pracuje
- **Dystansowanie się** wobec pacjentów i występowanie negatywnych emocji w stosunku do pacjentów
- **Przenoszenie spraw zawodowych na terytorium prywatne**
- **Wzrost dystansu** do współpracowników
- **Uczucie napięcia, niezadowolenia i frustracji**
- **Kłopoty zdrowotne**

Pierwsze objawy WZ

- subiektywne poczucie przepracowania, spadek wydajności
- niechęć do wychodzenia do pracy, częstsze zwolnienia,
- poczucie osamotnienia, bezradności
- postrzeganie życia jako ponurego, brak wiary w możliwość zmiany trudnej sytuacji
- brak cierpliwości, drażliwość, poirytowanie, zmienność nastrojów, niekontrolowana agresja
- częstsze choroby
- opór przed wypoczynkiem/ brak umiejętności cieszenia się nim

- Odpowiedz uczciwie na pytanie:
 - Czy objawy te dotyczą Ciebie ???

- Uważaj, możesz
być wypalony
zawodowo!

- Jako lekarze jesteśmy grupą szczególnie narażoną na wypalenie zawodowe! Jesteśmy oddani swojej pracy, emocjonalnie w nią zaangażowani, utożsamiający się z wykonywanymi zadaniami i miejscem pracy, mamy wysoko rozwiniętą potrzebę czerpania satysfakcji i zadowolenia z pracy.
- **Niestety.... Wiele naszych oczekiwań rozmija się z życiem i zawodową codziennością!**

Sposób na wyjście z tej sytuacji

- **Kiedy czujemy, że nasze siły opadają, oddajmy się miłym zajęciom**
- **Zwolnijmy**
- **Odpocznijmy**
- **Zajmijmy się sobą**

Niestety...

- Zawał serca
 - Udar mózgowy
 - Nerwica/ postawy schizofrenoidalne
 - Choroba wrzodowa
 - Popadanie w uzależnienia (alkohol, narkotyki)
 - Kompulsywne zakupy ...
 - **30% z nas powinno się leczyć...**
 - **Każdy z nas powinien rozważyć czasową zmianę obszaru aktywności**
 - **Pytanie, czy chcemy ???**
- Steciwko, Sepilak, Rutkowski: 2008*



© Can Stock Photo

- Jeżeli kiedykolwiek rozpoznamy u siebie objawy WZ lub niepokojące symptomy, czy potrafimy je dostatecznie wcześnie rozpoznać, by zapobiec całkowitemu wypaleniu ???
- Czy potrafimy efektywniej zarządzać swoją energią ???
- Czy możemy obniżyć poziom stresu do punktu, w którym możemy optymalnie pracować ???

Sapilak, Steciwko, 2004

Życzę tego wszystkim z nas !



Uśmiech łagodzi obyczaje