

Выгорание - нет, спасибо! 5 советов по повышению стрессоустойчивости в повседневной жизни - особенно для врачей. Пожалуйста, опробуйте их ...

Даже после окончания пандемии COVID-19 выгорание остается серьезной проблемой среди врачей. Эмоциональная отстраненность, вялость, ощущение бесполезности и отсутствие цели - все это тяготит врачей в повседневной жизни.

В ходе опросов, проведенных в рамках Medscape Physician Burnout & Depression Report 2023, врачи назвали множество решений проблемы выгорания, таких как необходимость более высокого вознаграждения, более управляемой рабочей нагрузки и более короткого рабочего дня, а также большей поддержки со стороны коллег. Тем не менее, такие решения ждут своего часа, а то и десятилетия. Поэтому стратегии по облегчению симптомов выгорания, которые действуют быстро, становятся еще более важными. Поскольку не все методы снижения стресса подходят всем, важно пробовать разные варианты, пока не найдете то, что поможет именно вам, говорит доктор Кристин Гибсон. Она семейный врач и травматолог из Калгари, Канада, и автор книги "Современный набор инструментов для лечения травм".

Гибсон: "У каждого человека должен быть набор средств, с помощью которых он может вывести себя из душевного и физического кризиса".

Узнав, как облегчить свою конкретную форму выгорания, вы можете начать работать над изменениями, чтобы продвинуть вперед всю систему здравоохранения в целом.

Эти довольно необычные варианты могут стать ключом к вашей личной эмоциональной регуляции и душевному благополучию. Попробуйте их.

Основа: распознавание выгорания - исследование эмоций

Прежде всего, если вы не осознаете, что ваши симптомы - это выгорание, вы, вероятно, не сможете найти эффективные меры по их облегчению.

Профессор д-р Джесси Голд с факультета психиатрии Медицинской школы Вашингтонского университета в Сент-Луисе - психиатр, который лечит медицинских работников, в том числе и тех, кто борется с COVID-19. Но даже будучи экспертом, она не замечала у себя признаков выгорания.

"Я боролась с постоянной усталостью и каждый день засыпала, как только приходила домой с работы, но думала, что укол B12 решит все мои проблемы. Я не понимала, что у меня есть симптомы выгорания, пока мне не сказал об этом мой собственный терапевт", - говорит Голд. "Будучи врачами, мы так много времени уделяем другим людям, что не всегда понимаем, как много внимания уделяем себе - обычно только тогда, когда это начинает сказываться на нашей работе".

Такие техники, как медитация и осознанность, помогут вам осознать свои чувства и эмоции и понять, что вы чувствуете. Но вы также можете спросить своего супруга, партнера, друзей и родственников, а еще лучше - психологов, если они заметят, что вы перегорели.

Совет 1: Быстро выходите из стрессовых ситуаций

Иногда в моменты сильного стресса полезно уйти, например, после жаркого спора. "Уйдите с раздражающего совещания персонала, чтобы сходить в туалет и умыться", - говорит доктор Эран Маган, психолог из Университета Пенсильвании, основатель и генеральный директор системы предотвращения самоубийств [EarlyAlert.me](https://www.earlyalert.me). "Скажите пациенту, что вам нужно проверить что-то в соседней комнате, чтобы у вас было время перевести дух".

Маган рекомендует найти приемы, которые помогут немедленно снять острый стресс. Во-первых, найдите способ сбежать или извиниться за случившееся и, если возможно, прервите стрессовую ситуацию.

Затем займитесь тем, что поможет вам почувствовать себя лучше, например, посмотрите видео с ребенком или внуком или закройте глаза и глубоко вдохните. "Вы также можете

попытаться получить хорошие эмоции от других людей, - говорит Маган. Расспросите людей о прогулке, впечатлениях от отпуска или приятном событии". "Счастье также может быть заразным", - говорит Маган.

Совет 2: Овладейте своим телом - с помощью соматической терапии

Цель телесной психотерапии (соматической терапии) - сосредоточиться на том, как эмоции проявляются в теле. По словам Гибсона, это ценный инструмент для лечения травм и важная поддержка для людей медицинских профессий. "Она помогает врачам подружиться со своей нервной системой", - говорит Гибсон.

Упражнения соматической терапии включают сканирование тела, осознанное дыхание, заземление веса тела путем снятия напряжения в ступнях, растяжку всего тела или снятие напряжения в плечах и шее путем осознанного расслабления этих групп мышц .

"Мы весь день находимся в симпатическом тоне; наша миндалина работает и говорит нам, что мы в опасности", - говорит Гибсон. "Нам нужно научиться входить в парасимпатическую нервную систему и проводить там время, чтобы восстановить баланс в нашей вегетативной нервной системе".

Соматическая терапия включает в себя множество упражнений, которые помогают вам соединиться со своим телом, успокаивая или активизируя его. Движения снимают напряжение, заземляют вас и восстанавливают баланс.

«Нам нужно научиться входить в нашу парасимпатическую нервную систему и проводить там время (...).»

Совет 3: Индивидуальные инструменты для вашего благополучия

Выгорание - не редкость среди врачей. Именно поэтому ряд исследователей и организаций изучают вопрос о том, как можно восстановить хорошее самочувствие. Центр Дьюка по развитию науки о благополучии разработал инструменты и "замаскировал" их под обучающие программы, чтобы сделать их легкодоступными для занятых, подверженных стрессу и перегруженных работой врачей. Программа "Три хороших вещи", входящая в комплексный набор инструментов, мотивирует врачей писать текстовые сообщения с тремя позитивными событиями дня. Программа длится 15 дней, и участники также имеют доступ к ответам своих коллег. Через 3 месяца у участников значительно улучшились показатели депрессии, благодарности и удовлетворенности жизнью.

"Кажется почти нелепым, что это может работать, но это так", - говорит Голд. У меня были пациенты, которые возражали против этого и говорили: "Разве это не токсичный позитив? Но на самом деле это диалектика. Речь идет не о том, чтобы сказать, что существует только позитив, а о том, чтобы признать, что есть не только негатив".

Эта и другие короткие интервенции сосредоточены на таких понятиях, как радость, юмор, благоговение, приверженность и любовь к себе, чтобы укрепить устойчивость и помочь клиницистам избавиться от симптомов выгорания.

«Нужно признать, что существует нечто большее, чем просто негатив.»

Совет 4: Когнитивная реструктуризация

Когнитивная реструктуризация - это терапевтический процесс, в ходе которого участники учатся новым способам интерпретации и реагирования на других людей и ситуации: это стратегия, позволяющая изменить способ взаимодействия с окружением.

Гибсон говорит, что это инструмент, который следует использовать с осторожностью и только после других форм терапии. Смысл когнитивно-поведенческой терапии заключается в том, что "что-то не так с вашим мышлением" и что это нужно исправить. Но для врачей, в частности, "травмирующая система", то есть система здравоохранения, является спусковым крючком, говорит Гибсон.

Поэтому, если мы сразу прибегаем к когнитивно-поведенческой терапии, а не к другим формам лечения, "мы обманываем себя, полагая, что с нами что-то не так, что мы недостаточно адаптировались к среде, которая на самом деле вредна".

Совет 5: Измените небольшие вещи в рабочей обстановке

Отдельные врачи вряд ли смогут изменить общую картину в системе здравоохранения, и уж точно не в одночасье. Лучше заняться мелкими, но тем не менее разрушительными вещами в своем окружении. Маган советует составить соответствующий список, а затем обсудить его с коллегами и начальством, чтобы понять, что можно улучшить с помощью имеющихся ресурсов.

К ним относятся люди, приходящие в клинику без предупреждения, или приемы пациентов со сложными заболеваниями, поздний рабочий день или проблемы с компьютером при работе с историями болезни. Уже одно это может улучшить психическое здоровье и симптомы выгорания.

«Менять нужно систему, а не человека»

Суть в следующем: "Врачи, как правило, прилагают огромные усилия, чтобы удержать систему, которая зачастую по своей сути неустойчива, подобно фасциям тела, находящимся под огромным напряжением", - говорит Маган. "Иногда мужественно отказаться быть стержнем и позволить всему сломаться, чтобы система начала улучшать себя, а не требовать от людей все больше и больше".

Будьте здоровы!