

Lucrătorul medical – pacient în criza existențială

CALANCEA Veronica

**psiholog clinician IMSP SCR "Timofei
Moșneaga", doctor în psihologie USM**



Medicul e bolnav... Cum? De ce? Doar e medic !

- **Medicii – pacienți cu importanță deosebită...**

- 1. Adresare tardivă (nu are timp pentru sine, subdiagnosticarea proprie, să nu deranjeze colegii pentru ceva neimportant, rușinea de a se arăta “din interior”)
- 2. Hiperdiagnostica (agravanți, pesimiști, fără perspective de tratament, așteaptă complicații cunoscute doar lui)
- 3. Interpretarea greșită a simptomelor (merge la colegi cu diagnoza proprie deja..., plângerile expuse în termeni profesionali)
- 4. Independență peste măsură (singuri își fac planul de tratament prin utilizarea celor mai sofisticate și complexe metode de diagnostic, totodată cât mai neinvazive și nedureroase)
- 5. Dubiozitate (medicul-pacient nu are încredere, pe motiv că fiecare este om și poate greși, și medicii pot ascunde adevărul neplăcut...)
- 6. Complicațiile farmacologice (medicul nu are iluzii în privința pastilei fermecate, nedisciplinați în recomandările oferite, toate indicațiile le primește cu critică (gripa dacă o tratezi trece în 7 zile, dacă nu o tratezi – trece într-o săptămână))

Tactica “luptei” cu pacientul medic

- Explicații cât mai concrete (ajută medicamentele în care are încredere pacientul, iar succesul și eficacitatea depind de starea pacientului).
- Cu cât pacientul vorbește mai mult în limbaj profesional medical, cu atât anxietatea lui este mai mare.
- Medicul-pacient are nevoie de discuții colegiale a stării sale, care să-i ofere starea de siguranță și confort psihologic, dovada că medicul curant nu ascunde nimic și că pacientul participă într-o măsură oarecare la conducerea procesului de tratament. Este important de accentuat scopul fiecărei intervenții. Recomandările să fie date detaliat, încrezut și cu explicațiile de rigoare a tuturor nuanțelor, la fel ca și unui pacient fără studii medicale. Respectarea regimului și regulilor de tratament, fără excepții...

„Vindecătorul rănit” sau medicul pacient

- pot fi copleșiți de **experiențele anterioare** proiectate în victimele bolilor; au trecut prin situații care dacă au atins un grad de stres sever, au putut fi traumatizați de experiența bolii ce presupune neputință, vulnerabilitate fără protecție, vinovăție, frică de moarte; dacă au reușit să fie experiențe suficient de puternice, au depășit capacitățile de autoreglare ale profesionistului, atunci, l-au traumatizat, emoțiile neapucând să fie procesate, reapar în situații similare (nu identice) cerându-și dreptul de a fi trăite și consumate sub aspectul specific al **fricii de îmbolnăvire**...
- Consecință: neputința, vulnerabilitatea, frica de moarte, PTSD...

PTSD – Sindromul de stres post-traumatic

- un profesionist cu PTSD poate prezenta frica de îmbolnăvire ca o consecință a trăirilor neprocesate și cronicizate într-un sindrom ce îl poate face mai puțin eficient în acordarea ajutorului...
- alteori, PTSD poate deveni comorbid cu o anumită anxietate, cum ar fi nosofobia (îngrijorarea excesivă de a contacta boala)...

Perceperea unui **risc real și major**: poate influența menținerea personalului medical „pe baricade”, precum și voința și motivația de a avea grijă de pacienții infectați, mai ales dacă în joc este și teama și preocuparea pentru sănătatea și siguranța propriei familii în fața riscului...

- Percepția unui **risc redus** de contaminare și de mortalitate în fața virusului: prezintă o complianță scăzută la comportamente de autoprotecție, precum purtarea echipamentului adecvat sau, dacă este cazul, vaccinarea, punându-se pe sine în risc și, totodată, crescând riscul de propagare a transmiterii nosocomiale în cadrul unității spitalicești...

- ***Persoanele care muncesc în domeniul sănătății sunt considerate soldați luptători în bătălia împotriva virusului, datorită faptului că, deși au la cunoștință riscul disproporționat de a se infecta, au rămas în continuare devotați în lupta pentru tratarea pacienților.***

Stres-Epuizare-Burnout... COVID-19...

- Cadrele medicale pot dezvolta efecte adverse și pot fi expuși la foarte multe reacții emoționale puternice din cauza: **dorinței de a salva cât mai mulți pacienți, frustrarea în cazul eșecului, frica de a se îmbolnăvi și mai ales, neputința în fața bolii...** sunt expuși riscului de a dezvolta diferite afecțiuni psihice persistente...

Profesioniștii din secțiile COVID

- ar putea fi afectați emoțional din cauza problemelor legate de **moarte** (sfârșit al vieții),
- **luarea deciziilor etice,**
- **respectarea suferinței continue a pacienților,**
- **comunicarea cu aparținătorii...**

Lucrătorii medicali - tipuri de răspunsuri în situația de pandemie Covid-19

- **1. Distres moderat**
- **2. Frică**
- **3. Îngrijorare**
- **4. Furie**
- **5. Tristețe**
- **6. O parte: insomnie, anxietate (*sch.comp./PTSD, depresie majoră, tulb.anx.)**
- **7. Poate apărea: creșterea consumului de tutun, alcool**

Frica de îmbolnăvire se asociază cu implicații sociale, una fiind **stigma** în urma confirmării pozitive cu un virus infectios COVID 19...

- persoanele care lucrează în sistemul medical se confruntă cu stigmă asociată mediului profesional în momentele în care se întorc acasă...
- sunt reticenți în a veni la muncă sau se gândesc să demisioneze...
- regulile de izolare profesională diminuează interacțiunea socială și prin urmare scade moralul lucrătorilor medicali...



Măsuri pentru protejarea stării de bine a lucrătorilor medicali în pandemia COVID 19



Autonomia: percepția pe care o avem asupra **controlului propriului comportament**

- **lucrând împreună cu alți colegi** pentru a identifica schimbările și pentru a se simți valorificați, apreciați.
- Este important de asemenea să preia controlul asupra **comportamentelor de auto-îngrijire**, în special luând regulat **pauze** și **hrănindu-se sănătos**, încurajând și colegii medici să procedeze la fel.
- Comportamentul din afara locului de muncă are și acesta o influență puternică asupra stării de bine.
- Cu toate că solicitările sunt foarte mari în perioadă de pandemie, medicii trebuie să acorde prioritate **odihnei** și recuperării.
- Menținerea conexiunilor și activităților sociale poate ajuta, de asemenea.

Apartenența: nevoia umană de a se conecta cu ceilalți pentru a se simți **apreciat și sprijinit**.

- Un **scop comun** stă la baza sentimentului de apartenență, dar preocuparea reciprocă pentru bunăstarea membrilor echipei este de asemenea crucială, în special în condițiile actuale.
- Conversații, chiar și scurte, ad-hoc, cu colegii despre cum se confruntă ei cu situația, cum reușesc să facă față situației, recunoașterea și valorificarea eforturilor lor, pot fi benefice.
- Întâlnirile, pe cât posibil, cu echipa de lucru sunt de asemenea benefice.
- Medicii sunt adesea reticenți în fața sprijinului formal care este disponibil pentru ei, dar este deosebit de important să se facă în condițiile actuale.
- **Familia și prietenii** joacă, de asemenea, un rol esențial în furnizarea de sprijin și este important să se apeleze la aceștia.
- Dacă medicii preferă să nu discute despre munca lor, atunci pot căuta **suport practic**, cum ar fi **prepararea meselor** sau îndeplinirea altor **responsabilități casnice**.
- În cazul în care medicii trebuie să se **auto-izoleze** sau să lucreze departe de familiile și prietenii lor, conexiunile sociale pot fi menținute în moduri non-fizice, **online**.

Competența: convingerea că **suntem capabili să finalizăm diferite sarcini** pe care ni le-am propus

- În timp ce etapele pandemiei sunt susceptibile să fie **copleșitoare**, **contactul cu realitatea** și a privi în mod obiectiv și realist ce se poate face într-o sarcină sau într-un interval de timp dat, sunt percepții de dorit. Acestea pot implica **vizarea unui rezultat specific**, **învățarea unei abilități** sau obținerea de noi cunoștințe.
- Stabilirea unor **obiective clare**, solicitarea de **feedback**, pot conduce la îmbunătățirea performanței.
- Utilizarea unor tehnici comune de dezvoltare și îmbunătățire a modului de realizare a unei sarcini, echilibrarea feedback-ului constructiv cu încurajare și recunoștință, pot aduce unitate echipei de lucru.
- Dezvoltarea rezistenței la stres prin tehnici de **mindfulness** cum ar fi **scrisul reflectiv**, **exerciții de respirație**, conștientizarea **gândurilor** și a **sentimentelor**, **conștientizarea corpului**, **coaching/dezvoltarea personală unu la unu sau focusul pe rezolvarea de probleme**.
- Motivația de a obține un sentiment de realizare se extinde dincolo de locul de muncă, deci este vitală să se mențină un **echilibru sănătos** între viața profesională și menținerea intereselor și relațiilor personale.

Prioritizarea grijii de sine și practicarea empatiei față de sine însuși

- Acest lucru înseamnă **să fii la fel de cald și de înțelegător față de tine însuși la fel cum ești cu ceilalți**, recunoscând și acceptând în același timp că **orice sentiment de inadecvare este de înțeles și să îmbrățișezi o abordare cât mai echilibrată și non-judgemental ale oricărei emoții negative care ar putea să apară.**
- **În timpul epidemiilor, numărul de persoane a căror sănătate mentală este afectată tinde să fie mai mare decât numărul de persoane afectate de infecție...**
- **Într-o pandemie, frica crește nivelul de anxietate și stres la persoanele sănătoase și intensifică simptomele celor cu tulburări psihologice existente**

Recomandări pentru a face față pandemiei COVID 19, din punct de vedere psihologic

- **să avem grijă atât de nevoile noastre primare** (somn, nutriție, sport) cât și de nevoile celor apropiați nouă,
- să urmărim **reglementările legale** stabilite de oficialități,
- să dobândim un sentiment de **susținere colectivă**,
- să **nu diseminăm informații din surse neoficiale**,
- să **nu ne expunem** prea frecvent la **știri** legate de situația pandemiei întrucât ele sporesc **anxietatea**,
- să apelăm la **serviciile de suport psihologic** sau la **familie** și **prieteni** care ne pot susține și să vorbim despre emoțiile și gândurile pe care le experimentăm,
- să practicăm **meditația** și **tehnici de relaxare**,
- să ne creăm o **rețea de suport** și să folosim tehnici de **psihoterapie pozitivă**.

- Să privim **optimist**, dar **realist**, să ne implicăm **activ**, dar fără să ne lăsăm copleșiți de emoții negative, să **evaluăm corect** riscurile și metodele de prevenție și combatere a virusului, să fim **responsabili**, să **ne dăm voie** să simțim frică, neputință, durere, oboseală fizică sau psihică, să fim **empatici** și **îngăduitori cu noi înșine** și mai apoi cu cei din jur, să avem **curaj** și **credință în capacitățile noastre** fizice și în psihicul nostrum.



Ajutorul se află la
capătul brațului tău...

(Confucius)

