



# IZGORELOST ZDRAVNIKOV

asist. dr. Janez Rifel, dr. med.

# CILJI

Ob koncu predstavitve bodo udeleženci:

- znali definirati pojem izgorelosti
- poznali dejavnike tveganja in znake izgorelosti
- poznali učinkovite strategije kako preprečiti in zdraviti sindrom izgorelosti
- cenili zdrav način učenja medicine



# UVOD

- Medicina je stresna
- Delo je povezano z močnimi čustvi
- Zdravnik se mora prilagoditi in biti kos stresu



# SALUTOGENEZA: KAJ NAS OHRANJA ZDRAVE

- **Salutogeneza** ( A.Antonovsky, 1979) – proučuje kako ohraniti zdravje
- **Patogeneza** – proučuje kako nastane bolezen
- **Salutogenetski model** – uporaben za proučevanje in zdravljenje poklicnega stresa med zdravniki



# SALUTOGENEZA: KAJ NAS OHRANJA ZDRAVE

- Antonovsky je trdil, da smo zdravi, ko imamo občutek skladnosti (koherentnost)
  - “Vse klapa”
- To vsebuje:
  - Občutek nadzora
    - Vsaj deloma lahko kontroliram svoje delo
  - Občutek racionalnosti
    - Moje delo ima smisel
  - Občutek pomena
    - Moje delo ima višji namen



# SINDROM IZGORELOSTI

- **Izgorelost** (Freudenberger 1974) je z delom pogojen sindrom
- Zajame zdravnike, specializante in študente
- Slabo vpliva na kvaliteto dela, na odnos zdravnik- bolnik in poveča število zdravniških napak
- Pri 50% študentov medicine se lahko pojavi izgorevanje
- Povečan cinizem je običajen znak



# SINDROM IZGORELOSTI

- **Definicija:** je sindrom telesne in duševne izčrpanosti, ki je povzročen z dolgotrajnim stresom

Freudenberger, 1974

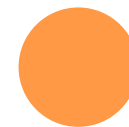


# IZGORELOST

## **Cristine Maslach- Maslach Burnout Inventory -MBI**

### **Trije elementi:**

- **Čustvena izčrpanost:** pomanjkanje energije in občutek, da so emocionalne rezerve izčrpane
- **Depersonalizacija:** cinizem, bolnik se obravnava kot “objekt”, avtomatski pilot
- **Zmanjšan osebni dosežek:** negativna ocena sebe in lastne učinkovitosti, nikoli ni dovolj dobro





# KONCEPT IZGORELOSTI

Izgorevanje poteka v treh stopnjah:

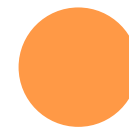
- **1.stopnja:** izčrpanost, izguba občutka za realnost (najznačilnejša simptoma: deloholizem in utrujenost)
- **2.stopnja:** ujetost, pospešeno izgubljanje psihofizične kondicije( najznačilnejša simptoma sta močan občutek ujetosti in nemoči, da bi karkoli spremenili) sprememba telesne teže, motnje spanja
- **3.stopnja:** psihofizični zlom( občutek vse večje razvrednotenosti, depresija)



# KONCEPT IZGORELOSTI

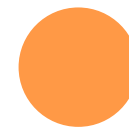
## **Pet stopenj streznitve:**

- Navdušenje
- Stagnacija
- Frustracija
- Apatija
- Posredovanje (kadarkoli v prejšnjih stopnjah)



# KONCEPT IZGORELOSTI

- **Tri stopnje transakcijskega modela izgorevanja**
- **1.stopnja:** zahteve presegajo čustvene vire
- **2.stopnja:** poskus uravnoveženja med zahtevami in možnostmi
- **3.stopnja:** razvoj patoloških prilagoditvenih mehanizmov



# DEJAVNIKI TVEGANJA ZA IZGORELOST

- Obsesivna osebnost
- Prekomerno ambiciozni in vestni
- Ne zmorejo odkloniti delo ali reči “ne”
- Ne zmorejo nadzorovati delovne obremenitve
- Neradi predajo delo
- Samski ali v slabo funkcionalni zvezi
- Dolg delavnik in visoke delovne obremenitve
- Pomanjkanje raznolikosti
- Mladi, samski, brez otrok, full-time zdravniki



# VIRI STRESA NA DELU (SPECIALIZANTI)

- Dolg delavnik
- Prekometerne delovne obremenitve
- Pomanjkanje spanja
- Spremenljivi pogoji dela
- Tekmovalnost
- Samozatajevanje



# VIRI STRESA NA DELU ( STAREJŠI ZDRAVNIKI)

- Dolg in natrpan delavnik
- Pretirana administracija
- Strah pred obtožbami, da malomarno delajo
- Izmikajoča se ekonomska stabilnost
- Slediti novostim
- Izzivi razlaganja in branjenja odločitev
- Neprestano soočenje z boleznijo in smrtjo



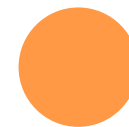
# KAKO RESEN JE PROBLEM

- 19% zdravnikov ima zakonske težave
- 18% ima čustvene motnje
- 3% ima probleme z alkoholom
- 1% z zlorabo zdravil
- 10% GP ima resne probleme s stresom na delovnem mestu
- Povečano tveganje za depresijo in samomor



# ZNAČILNOSTI IZGORELOSTI

- Občutki krivde zaradi prostega časa
- Čim manj stikov z bolniki
- Pretirano razpravljanje o preteklih napakah in delovnih obremenitvah v prihodnosti
- Pojav odpora oz. nerazpoloženosti in ravnodušnosti do sodelavcev (vsaj 1x dnevno)
- Pitje alkohola pred službo
- Dvom vase, nesposobnost koncentracije pri tekočih zadevah
- Čustvena izčrpanost( razdražljivost, agresivnost)
- Telesni znaki( motnje spanja, apetita, psihosomatske bolezni )





# OPOZORILNI ZNAKI

- Izbruhi jeze
- Prekomerno pitje in kajenje
- Spremembe v prehranjevalnih navadah
- Izogibanje vsakodnevnih aktivnosti
- Nerazsodnost, raztresenost, pozabljivost
- Neučinkovitost in sprejemanje slabih odločitev
- Pritožbe
- Bolniški stalež
- Večja pogostnost napak
- Napeti odnosi – doma in v službi



# NEUČINKOVITE PRILAGODITVENE STRATEGIJE

- Delati več in dlje
- Občutek poklicanosti, lovorik
- Mnenje da sem imun na težave
- Spregledane duševne težave pri samemu sebi
- Odtujitev od družine in prijateljev
  - Jeza in frustracije se prenašajo na bližnje
  - Doma se težko pogovarjamo o zaupnih stvareh, ki jih doživljamo v službi
  - Družina in prijatelji so vir dodatnih zahtev



# UČINKOVITI UKREPI

- **T**aking control
- **E**xpectations
- **E**xercise
- **T**ime out
- **H**obbies



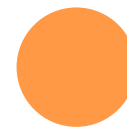
# UČINKOVITI UKREPI

- **B** Belief in yourself
- **U** Unconditional positive regard for others
- **R** Regular Social Support & Exercise
- **N** Never lose your sense of humour
- **O** Outings – breaks & holidays
- **U** Understand & Develop resilience
- **T** Time management



# UČINKOVITI UKREPI

- **V**erjemi vase
- **Ž**ilavost, odkrij, kje si napolniš baterije
- **G**ibanje redno
- **I**zleti, počitnice, narava
  
- **S**meh, nikoli ne pozabi na humor
- **E**mpatija, vedno imej pozitiven pogled na druge



# ZAKLJUČKI

- Izgorevanje med zdravniki je resen problem, ki je povezan s tveganji
- Potrebni so preventivni programi
- Šolanje zdravnikov naj bi bilo zasnovano tako, da bi preprečevalo izgorevanje
- Izgoreli zdravniki se morajo naučiti novih tehnik za obvladovanje težav

