

VIII. ročník mezioborového semináře diabetologických týmů s psychiatry a psychology 13. – 14. března 2015, Hotel Belvedere, Praha 7

Zpráva ze semináře

VIII. ročník mezioborového setkání diabetologických týmů s psychiatry a psychology se v tomto roce konal 13. a 14. března, opět na stejném místě, v Praze, v příjemných prostorách hotelu Belveder.

Nosným programem semináře byl **syndrom vyhoření**. V celosvětovém měřítku diabetologové „vyhoří“ asi v 45%. Jsme přibližně v polovině mezi ostatními lékařskými profesemi. Vedou lékaři intenzivní medicíny (53%). Nejodolnější jsou dermatologové (37%). Za nejčastější příčinu vyhoření udávali diabetologové příliš byrokracie a délku času stráveného v práci. Nejméně nám vadí vztahy na pracovišti.

Seminář byl v pátek věnovaný nám, poskytovatelům zdravotnické péče, v sobotu nemocnému s chronickou nevyléčitelnou nemocí, s diabetem.

Řečníci i moderátoři workshopů připravili kvalitní program zdůrazňující varovné body, kterých bychom si měli zavčas všimnout u sebe i u svých nemocných.

V pátek jsme mezi sebou uvítali **děkana strojní fakulty ČVUT Praha, prof. M. Valáška**, který nám ukázal, že syndrom vyhoření nepostihuje jen zdravotníky. Jeho receptem proti vyhoření je tvůrčí činnost ve více oblastech, které lze střídat. Vyplatí se být nadčasový, pokorný a ne malicherný a vztahovačný.

Dovoluji si doslovně seřadit **deset bodů, které zaručeně vedou k vyhoření**, jak nám je popsala **PhDr. Tamara Hrachovinová, PhD z FF UK a IKEM**: 1. Ignorování, 2. Bagatelizace, 3. Posilování negativ, 4. Nevidění pozitiv, 5. Černo – bílé myšlení, 6. Ztráta smyslu, 7. Odmítání sociální opory a relaxace, 8. Zajídání /emoce zacpat/, 9. Čokoláda ANO! Často a hodně! 10. Utopit negativní emoce v alkoholu (Šláftruňk).

PhDr. T. Hrachovinová citovala Freudenbergera a Northa, který rozdělil proces vyhoření do fází. Čím dříve je rozpoznáme (u sebe nebo u našich nemocných), tím lépe zabráníme „totální zkáze“.

PhDr. Šárka Slabá, Ph.D z III. interní klinika 1. LF UK a VFN Praha, hovořila o vyhoření nás profesionálů. Všichni jsme si uvědomili, jak často se o syndromu

vyhoření nyní hovoří, často neprávem. Může jít jen o výmluvy na nedostatek úsilí. To je potřeba odlišovat. Ostatně jsme si všichni přítomní mohli otestovat svoje vyhoření. **Mgr Pavel Brenkus** z FN Plzeň nás nechal vyplnit 2 certifikované dotazníky. Všichni jsme prošli, vyhoření rozhodně nejsme, možná jen unavení.

Dr. Slabá nám předložila návod **jak rozpoznat syndrom vyhoření od deprese**. Deprese má negativní dopad na aktivity, mívá sezónní výskyt, nemocný mívá poruchy spánku. Sice usne, ale často se v noci budí. Depresivní nemocný má tendence se sám obviňovat. Syndrom vyhoření negativně působí hlavně na myšlenky a pocity spojené s profesí, nikoliv na samotnou práci. Postižený obtížně usíná a obviňuje spíše své okolí než sebe. Dr. Slabá seřadila **protektivní faktory**, které nás ochrání od vyhoření. Patří sem: dostatečná asertivita, schopnost relaxovat, dovednost vhodného time-managementu, pracovní autonomie, pestrost práce, víra ve vlastní schopnosti a dostatek optimismu. Podle dr. Slabé **předejdeme syndromu vyhoření** pokud se naučíme říkat ne, stanovíme si své priority, budeme dělat přestávky, dokážeme zpětně analyzovat kritické situace, budeme umět vhodně doplnit energii, nebudeme odmítat nabízenou pomoc, budeme udržovat kontakty i mimo pracovní tým a znovu v sobě objevíme svou vášeň.

Sobota začala společnou přednáškou **MUDr. Jany Komorousové, Ph.D. (Plzeň) a Mgr. Pavla Brenkuse**, kteří se zabývali **rozdílem mezi nespolupracujícím a vyhořelým pacientem**.

Zprávu ze semináře ukončuji vyhodnocením dvou workshopů.

Jak na vyhořelého pacienta: prvním krokem je na možnost syndromu vyhoření vůbec myslet. Pomohou nám dlouhodobé vztahy a informace, které o pacientovi máme. Můžeme pomoci, ale zodpovědnost za řešení vyhoření je na pacientovi. Rozhodně pomůže nemocné motivovat v léčbě, podporovat je ve změnách životního stylu, umožnit jim vzájemné setkávání s ostatními pacienty (rekondiční pobyty!), nabídnout jim kontakt na psychologa.

Jak na vyhořelého lékaře: lékař se musí naučit pracovat se svými emocemi, nebát se ukončit spolupráci, společně si s pacientem vyjasnit, co od nás pacient chce, ale také, co my budeme chtít po něm. S pacientem nesmíme bojovat, ale spíše tančit! Je vhodná flexibilita cílů a ptát se sebe, co mě zlobí, na co mám vztek.

Pěvně věřím, že nám poučení se semináře dlouho vydrží a s chutí vykročíme do událostí příštích, profesních i osobních.

Již nyní se těším na setkání na IX. semináři, který bude věnován **bolesti** ve všech podobách, jak se s ní setkáváme na diabetologických ambulancích. Místo obvyklé, hotel Belveder, Praha, čas 11.-12.3.2016

S úctou

Silvie Lacigová