

Po bohaterach nie widać

O tym, że lekarze też potrzebują pomocy psychologicznej, jak ta pomoc powinna wyglądać i gdzie można ją znaleźć, „Panaceum” rozmawia z Urszulą Szybownic, prezeską Fundacji Nie Widać Po Mnie, realizującej autorski program wsparcia psychologicznego kadry medycznej oraz studentów kierunków medycznych W(y)SPA.

Justyna Kowalewska

„Panaceum”: W ciągu pół roku 7365 osób skorzystało z platformy pomocy psychologicznej w ramach programu uruchomionego przez Ministerstwo Zdrowia. Analiza profili zawodowych wskazuje, że 20 procent to lekarze, 18 - studenci kierunków medycznych, 17 - pielęgniarki, 15 - ratownicy medyczni, 9 - fizjoterapeuci, 6 - położne, 5 - farmaceuci, 3 - lekarze dentyści. Czy zdaniem pani to dużo czy mało?

Urszula Szybownicz: Biorąc pod uwagę, że projekt był realizowany od połowy sierpnia do połowy grudnia, ta liczba jest całkiem niezła. Zwłaszcza, że nadal odbieramy telefony i maile od medyków.

Nadal można też korzystać z materiałów, które powstały w czasie projektu.

Tak, dostępne są materiały dydaktyczne w postaci e-booków i videocastów. Można też liczyć na pomoc fundacji w kwestii wsparcia psychologicznego w ramach odrębnego projektu, działającego od 2022 r. programu WySPA.

Wracając do statystyk, zastanawia mnie, czy 1500 lekarzy w skali kraju to dużo.

W przypadku statystyk nie bez znaczenia jest specyfika pracy lekarza. Zainteresowanie projektem było ogromne, mimo krótkiego czasu jego realizacji, jednak trzeba tu było wykonać pewną pracę: zalogować się na stronie, założyć konto, umówić wizytę i tu już chętnych było mniej. Przy tym pędzie, który jest wpisany w zawód lekarza, wygospodarowanie czasu dla siebie jest po prostu bardzo trudne. Z drugiej strony, lekarze to grupa zawodowa, która zaczyna otwarcie mówić o problemie i jako pierwsza zaczęła z tego projektu korzystać. Można więc powiedzieć, że zawsze mogłoby być lepiej, ale te statystyki mnie nie zaskoczyły w sposób negatywny.

Mnie z kolei trochę zaskakuje wspomniane przez panią „otwarte mówienie o problemie”. Mam wrażenie, że lekarze właśnie ze względu na specyfikę pracy niespecjalnie dbają o swoje zdrowie, w tym także o zdrowie psychiczne.

W czasie pandemii uruchamiano różne programy wsparcia z udziałem psychologów, psychoterapeutów i psychiatrów i nie cieszyły się one dużym zainteresowaniem, żeby nie powiedzieć, że większość zakończyła się fiaskiem. Lekarze to chyba w ogóle nie jest grupa zawodowa, która zwykła prosić o pomoc.

To na pewno. Skoro mówimy o pandemii, to przypomnijmy sobie, jak zachowywało się społeczeństwo w czasie pierwszej fali covidu. Kiedy jeszcze żaden specjalista nie wiedział, jak to będzie wyglądać, środowisko medyczne mierzyło się z ogromną niepewnością, która z resztą towarzyszyła nam wszystkim. Równocześnie mówiono o lekarzach i innych przedstawicielach zawodów medycznych jako o pierwszej linii frontu i wielkich bohaterach. W miastach rozwieszano bilbordy, a ludzie wychodzili na balkony, by bić brawo. Jak to mogło wpłynąć na medyków? Jeżeli jestem bohaterem, nie mogę się przyznać, że coś mnie boli, że coś się dzieje, że nie mam tyle siły.

Bohatera nie może boleć?

Obraz bohatera, który mamy w głowie, zupełnie temu przeczy. Jeśli coś mu się stanie, to wstaje i biegnie dalej ratować świat. Medyk robi to samo. Nie prosi o pomoc, bo nawykł do tego, że to na jego pomoc wszyscy liczą.

Czy w państwa fundacji udaje się zmienić to myślenie? Czy tłumaczycie bohaterom, że mają prawo oczekiwać pomocy?

Coraz bardziej się to udaje. Obserwujemy otwarcie lekarzy czy medyków w ogóle na potrzebę pomocy psychologicznej. To, co uważam za nasz największy sukces, to oferowanie tej pomocy zupełnie inaczej, niż robiły to szpitale podczas pandemii.

To znaczy?

Na co dzień kontaktuję się ze szpitalami w ramach Polskiej Konfederacji Szpitali i słyszę od dyrektorów, że uruchomili pomoc z trakcie pandemii, tylko nikt z niej nie korzystał bądź skorzystało niewielu. Problem w tym, jak to zostało zorganizowane. Najczęściej zatrudniony w szpitalu psycholog dostawał dodatkowe środki, żeby móc przyjmować także zatrudnionych w tym szpitalu medyków. Super, tylko czy sam dyrektor poszedłby do koleżanki, z którą codziennie omawia problemy pacjentów i pije kawę w socjalnym? Przecież tu chodzi o zwierzanie się z najbardziej intymnych emocji. Nic dziwnego, że mało kto się na to zdecydował.

Można więc powiedzieć, że działania były, ale nie miały prawa działać.

Drugim problemem jest to, że nie każdy psycholog będzie potrafił albo czuł się pewnie, by

pracować z medykem. To jest naprawdę bardzo specyficzna grupa zawodowa. Jeżeli psycholog nie zna specyfiki pracy oddziału szpitalnego, nie zrozumie, z czym medyk musi się mierzyć na co dzień, nie będzie mu w stanie pomóc. To są często emocje, do których potrzebne jest doświadczenie eksperta, specjalisty, który nie będzie oceniał.

Spotkałam się ze zdaniem lekarzy, którzy bali się, że szukając pomocy specjalisty, trafią na kogoś znajomego. To w końcu dość hermetyczne środowisko, a stygmatyzacja problemów psychicznych, mimo że jest coraz mniejsza, nadal istnieje.

Miedzy innymi dlatego bardzo się sprawdza formuła online. Wówczas medyk może wybrać lekarza czy specjalistę zdrowia psychicznego, jak psycholog czy psychoterapeuta i mieć pewność, że nie jest to nikt znajomy, a nawet, że nie jest to nikt z tego samego miasta czy województwa. Wizyty online w ogóle okazały się dużym sukcesem, bo mimo że w projekcie dostępne były też wizyty stacjonarne, nie cieszyły się one dużym zainteresowaniem.

Specyfika pracy lekarzy wydaje się istotnym problemem.

To jest grupa zawodowa, która wymaga specjalnego zrozumienia ich potrzeb i specyfiki pracy. To nie jest praca biurowa ani praca na poczcie czy w sklepie spożywczym. Nie umniejszam tym zawodom, bo wszyscy spełniamy określone role społeczne, ale czym innym jest sprzedawanie znaczków pocztowych, a czym innym walka o życie ludzkie i mierzenie się z bólem i śmiercią pacjentów. Jeżeli specjalista nie będzie rozumiał, z czym mierzy się medyk, nie będzie mógł dobrać odpowiednich środków, żeby mu pomóc.

Projekt, od którego zaczęliśmy naszą rozmowę, dobiegł już co prawda końca, ale nadal można korzystać z materiałów. Co jednak może zrobić lekarz, który potrzebuje wsparcia psychologicznego?

Jako fundacja świadczymy taką pomoc psychologiczną dla kadry medycznej od 2022 r. Jeżeli lekarz potrzebuje wsparcia, może napisać do fundacji [wyspa@niewidacpomnie.org – przyp. red.] i uzyskać pomoc. W ramach programu W(y)SPA często udaje nam się pozyskać środki finansowe lub współfinansowanie naszych działań, więc stawki za konsultacje są bardzo konkurencyjne względem rynku. Co najważniejsze, współpracują z nami specjaliści znający specyfikę pracy lekarzy.

Kiedy już lekarz poczuje, że nie musi być bohaterem i że może skorzystać z pomocy, to na co może liczyć, kontaktując się z fundacją? Czy poza spotkaniami online, uzyska też pomoc stacjonarną w swojej okolicy, jeśli będzie jej potrzebował?

Koncentrujemy się przede wszystkim na pomocy online, bo to się rzeczywiście najlepiej sprawdza – chodzi o dostępność dla wszystkich, nie tylko mieszkańców dużych miast. Jeżeli jednak pojawi się potrzeba wsparcia stacjonarnego – a miewamy takie prośby – to również udaje się nam je zapewnić. Fundacja współpracuje teraz z ponad 300 specjalistami z dziedziny psychologii, psychologii klinicznej i psychoterapii z terenu całej Polski. I nie są to tylko specjaliści z miast wojewódzkich. Ta baza cały czas się powiększa, więc jesteśmy w stanie znaleźć specjalistę w pobliżu medyka, który jej potrzebuje.

Wróćmy na chwilę do dostępnych materiałów edukacyjnych w ramach programu wsparcia psychologicznego kadry medycznej, który realizowało ministerstwo zdrowia. Czego dotyczą?

To piętnaście tematów, które w naszym odczuciu dotyczą problemów medyków. Mówimy o pracy zmianowej i związanej z nią bezsenności, o relacjach, o asertywności w kontakcie z pacjentem i jego rodziną, o uzależnieniach, bo te nie omijają medyków, ale także o tym, jak pomóc koledze czy koleżance, kiedy widzimy, że dzieje się z nią coś złego. Wśród materiałów znajduje się też poradnik – takie *red flags* – o tym, na co należy zwrócić uwagę u siebie, kiedy czujemy, że może dziać się z nami coś niedobrego i co robić. To materiał przygotowany przez dr Magdę Flagę-Łuczkiewicz, pełnomocniczkę Naczelnej Izby Lekarskiej do spraw zdrowia lekarzy. To tylko część tematów, które podjęliśmy.

Gdzie ich szukać?

W tej chwili materiały dydaktyczne dostępne są na platformie psychologdlamedyka.pl, jednak niebawem nowe tematy będą dostępne też bezpośrednio na stronie fundacji. Jeśli lekarz zechce zapoznać się szerzej z działalnością programu W(y)SPA i umówić na konsultację, informacje znajdzie na <https://niewidacpomnie.org/wyspa/>

Rozmawiała Justyna Kowalewska

Fot. Archiwum prywatne

Panaceum 3/2024