

Wypalenie zawodowe wśród lekarzy dentystów

Według definicji syndrom wypalenia zawodowego występuje, gdy praca przestaje dawać satysfakcję, pracownik przestaje się rozwijać zawodowo, czuje się przepracowany i niezadowolony z wykonywanego zajęcia, które niegdyś sprawiało mu przyjemność. Jak możemy przeczytać na stronie Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego, czynnikiem wyzwalającym objawy zespołu wypalenia są chroniczny stres i nieumiejętność efektywnego radzenia sobie z nim. Do grup zawodowych szczególnie narażonych na jego wystąpienie zalicza się profesje wymagające intensywnych kontaktów z innymi ludźmi, czyli m.in. lekarzy, w tym lekarzy dentystów. Polskie Towarzystwo Stomatologiczne zatem w pierwszej połowie 2019 r. przeprowadziło badanie ankietowe dotyczące poziomu wypalenia zawodowego wśród 353 aktywnie praktykujących stomatologów.

We wspomnianym badaniu, poziom wypalenia zawodowego wśród polskich stomatologów w Kwestionariuszu do Mierzenia Skali Odczuć Zawodowych osiągnął rekordowo wysoka średnią – 27,9 punktów w tzw. skali Maslach. Co ciekawe, najwyższe wskaźniki poziomu wypalenia uzyskiwali lekarze dentyści łączący pracę w ramach NFZ i praktykę prywatną. Porównując wyniki z uzyskiwanymi przez przedstawicieli innych zawodów, stwierdzono, że lekarze innych specjalności uzyskali wyniki na poziomie 18 pkt, policjanci 16,7 pkt, menedżerowie 15,6 pkt, a strażacy (*nomen omen*) zaledwie 9,3 pkt. Natomiast średnie wyniki tzw. testu depersonalizacji (określającego zaburzenie postrzegania samego siebie) były na niemal identycznym poziomie wśród wszystkich lekarzy różnych specjalności. Jednak problem wypalenia zawodowego jest powszechny nie tylko wśród polskiej populacji.

Na portalu Dentistry Online wspomina o nim doktor Jana Denzel z Londynu i wymienia następujące cechy świadczące o wypaleniu zawodowym: trudności z zasypianiem, problemy ze snem, natłok negatywnych myśli, utrata motywacji, obniżona produktywność, niepokój i stany depresyjne, brak energii i chroniczne uczucie zmęczenia, chęć zrobienia przerwy w pracy i/lub w relacjach ze współpracownikami, utrata zainteresowania pracą, którą kiedyś lubieś i która jeszcze niedawno była źródłem satysfakcji. Najbardziej dramatycznym objawem wypalenia zawodowego jest unikanie kontaktów międzyludzkich, ignorowanie potrzeb innych i bycie wobec nich obojętnym. Nie trzeba chyba podkreślać, jak może to być niebezpieczne w kontekście relacji lekarz–pacjent.

W portalu DENTONET można posłuchać wypowiedzi na ten temat doktor Doroty Merecz-Kot, kierownika Zakładu Psychologii Pracy Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi. Ekspertka podkreśla, że lekarz wypalony zawodowo zaczyna traktować pacjenta w sposób przedmiotowy, nie jako człowieka, który przychodzi z bólem, ale jako czwórkę do leczenia kanałowego. Jako dodatkowe elementy wypalenia zawodowego D. Merecz-Kot wymienia: trudności w regeneracji po pracy, przemęczenie i brak pozytywnych emocji związanych z pracą. Jako ostateczny etap – poczucie braku sensu, a nawet myślenie, że wybór tego zawodu był pomyłką.

Jak się zatem uchronić przed wypaleniem zawodowym? Dbać o różnorodność i równowagę między życiem zawodowym i prywatnym – radzi D. Merecz-Kot. – Chodzi również o różnorodność w obrębie wykonywanego zawodu, trzeba dywersyfikować pracę i działać w różnych jej obszarach.

Natomiast doktor J. Denzel podaje konkretne zalecenia: ćwicz uwagę, porozmawiaj ze specjalistą, postaw na aktywność fizyczną, pielęgnuj pozytywną atmosferę w pracy i nie podejmuj zbyt wielu wyzwań naraz.

W Polsce od wielu lat studia stomatologiczne biją rekordy popularności wśród najchętniej wybieranych kierunków. Czy powinno się jednak dokonywać wyboru zawodu tylko w wymiarze antycypowanych korzyści? Mówi się, że nie wypala się tylko ten, kto nigdy nie płonął. Być może jedną z przyczyn tak powszechnego wypalenia wśród lekarzy dentystów są ich nadmierne oczekiwania.

Patrycja Proc

Panaceum 4/2021

Źródła: pts.net; dentonet.pl; dentistry.co.uk.