**PROPOZYCJA ARTYKUŁU**

Praca w dłuższym wymiarze godzin, w systemie zmianowym, konieczność długotrwałego pozostawania w stanie "gotowości do pracy", długotrwały stres związany z pracą to przyczyny pojawienia się zjawiska wypalenia zawodowego, które nie zaopiekowane, może przejść w stan depresji. Zaczyna się od przemęczenia. Coraz trudniej zasnąć mimo wyczerpania, pojawiają się przewlekłe bóle głowy, bóle kręgosłupa i bóle gastryczne. Stajemy się cyniczni, drażnią nas wszelkie kontakty z ludźmi, nasilają się konflikty z bliskimi, sięgamy coraz częściej po alkohol wieczorem, bo daje to chwilowe odprężenie. Bardzo często wypaleniu zawodowemu towarzyszą choroby somatyczne, np. nadciśnienie, ale często też depresja, brak energii życiowej, chroniczne zniecierpliwienie.

Jednym z symptomów przewlekłego stresu jest dążenie do szybkiego rozładowania napięcia. W tym celu pacjenci sięgają po alkohol, środki odurzające, hazard, przelotne romanse czy kompulsywne zakupy. Pojawiające się uczucie odprężenia jest chwilowe. Pozostawia uczucie niedosytu, niespełnienia, czasami poważniejsze konsekwencje, np. alkoholizm czy inne uzależnienia. Rozbite rodziny i dodatkowa presja wywołane konfliktem z najbliższymi to kolejna cena płacona za stres i brak umiejętności jego rozładowania.

 W grupie najbardziej narażonych na wypalenie grup zawodowych są pracownicy kadry medycznej, zwłaszcza medycyny ratunkowej, chirurdzy, specjaliści medycyny paliatywnej, ale także lekarzy medycyny rodzinnej. Zjawisko to może dotknąć każdego, choć analiza badań wskazuję, że częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn oraz dotyka częściej osób w wieku średnim (45-54 lata), niż innych kategoriach. Termin ,,wypalenie” pojawił się w języku naukowym dzięki amerykańskiemu psychiatrze Herbercie Freudenbergerze.

Polacy plasują się w europejskiej czołówce pod względem liczby przepracowanych w ciągu roku godzin, spędzając w pracy ok. 1830 godzin. W porównaniu z obywatelami Niemiec i Wielkiej Brytanii to więcej odpowiednio o 481 i 333 godziny. Nie dziwi więc fakt, że należymy do grona  osób o najwyższym wśród wszystkich mieszkańców Europy poziomie wypalenia zawodowego. W 2019 r. Światowa Organizacja Zdrowia uznała wypalenie zawodowe za oficjalną diagnozę medyczną i wpisała je do klasyfikacji ICD-11. W Polsce wciąż wypalenie nie jest traktowane jak jednostka chorobowa, choć spora cześć możliwych objawów już tak.

By skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu i powikłaniom nim wywołanym został przygotowany przez Ministerstwo Zdrowia „Program wsparcia psychologicznego kadry medycznej”, finansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój w ramach Działania 7.1 Osi priorytetowej VII Wsparcie REACT-EU dla obszaru zdrowia. Obsługę programu zapewniają Falck Medycyna i Fundacja Nie Widać Po Mnie.

Cele programu:

🆘natychmiastowa pomoc doraźna kadrze medycznej i studentom kierunków medycznych w sytuacji kryzysu psychicznego,

🆘wsparcie w radzeniu sobie z przyczyną problemów emocjonalnych i psychicznych,

🆘wskazanie możliwości i sposobów radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi w przyszłości.

Jeśli obserwujesz u siebie objawy wypalenia, daj sobie szansę. Pozwól sobie pomóc! Skontaktuj się z nami. Każdy pracownik medyczny, niezależnie od stażu i typu wykonywanego zawodu medycznego oraz studenci medycyny mogą bezpłatnie skorzystać m.in. z bezpośredniej pomocy w formie porady psychologicznej i konsultacji. W ramach programu pomocy udziela 100 specjalistów z zakresu psychologii, psychologii klinicznej, psychoterapii. By skorzystać w możliwości udziału w programie konieczne jest uprzednie zarejestrowanie się na Platformie dostępnej pod adresem  [**https://psychologdlamedyka.pl/**](https://psychologdlamedyka.pl/)**.** Konsultacje są prowadzone w trybie zdalnym i stacjonarnym. Każdy zarejestrowany uczestnik programu będzie mógł odbyć 4 spotkania indywidualne ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego. Bezpośrednie spotkania są dostępne w każdym mieście wojewódzkim. Do dyspozycji zainteresowanych w ramach programu jest 15 000 interwencji kryzysowych. Mechanizm działania programu gwarantuje pełne bezpieczeństwo danych pacjentów biorących udział w programie.

Śmierć pacjenta, o którego życie i zdrowie się walczyło, ofiara wypadku samochodowego, czy inne podobne doświadczenia wpływają na psychikę personelu medycznego. Żołnierze biorący udział w walkach doświadczają stresu pourazowego (PTSD), z którym walczą wyspecjalizowane placówki. Pracownicy medyczni pozostają ze swoimi myślami i doświadczeniami najczęściej sami. Długotrwałe pozostawanie pod presją powtarzających się traumatycznych doświadczeń typowych dla pracowników oddziałów ratunkowych czy intensywnej terapii, ale także oddziałów paliatywnych czy neonatologicznych zostawia ślady w psychice i rzutuje na funkcjonowanie takich osób. Nieumiejętne radzenie sobie z emocjami upośledza funkcjonowanie naszej pamięci, ogranicza odczuwanie pozytywnych emocji i generuje zachowania agresywne. Nie wolno ignorować faktu, że nasze zachowania mają poważne konsekwencje dla nas, naszych bliskich i pacjentów.

Dlatego, apelujemy - zarejestruj się na Platformie dostępnego pod adresem  [**https://psychologdlamedyka.pl/**](https://psychologdlamedyka.pl/)i skorzystaj z bezpłatnej pomocy! Sytuacja kryzysowa to nie jest koniec świata. Wspólnie ją pokonamy!