

Mój dyżur jest gorszy niż Twój

Wszędzie mówi się o liczbie zachorowań, zgonach, „mądre głowy” deliberują, czy pandemia wygasa, czy będzie kolejna fala. A co z nami? Czy o rosnących problemach natury psychicznej wśród lekarzy ktoś mówi? Czy ktoś się o nas martwi? Każdy ma swoją własną odporność psychiczną. Ona była poddana próbie już wcześniej, w czasach bez pandemii, w takich, a nie innych warunkach pracy. Wiedzą o tym chociażby Koleżanki i Koledzy z SOR-ów, izb przyjęć, zabiegowcy wszystkich specjalizacji. Teraz problemy, z którymi się mierzyli, jeszcze się spotęgowały.

Wirus dotyka także nas: lekarze chorują, wypadają z grafików dyżurowych, pozostają w izolacji, pozostali muszą zapewnić ciągłość świadczeń dla pacjentów, co wiąże się z dodatkowymi dyżurami, większą liczbą pacjentów, których ma się pod opieką. Presja, presja, jeszcze raz presja. A przecież my musimy dać radę, bo mamy misję, powołanie i obowiązek wobec społeczeństwa – jak to niektórzy twierdzą. A ja myślę, że przede wszystkim jesteśmy ludźmi, nie robotami. Wykonujemy swój zawód najlepiej, jak potrafimy, tak samo jak hydraulik, mechanik czy budowlaniec. Jednak to nadal jest tylko zawód. Powtarzamy często, że „damy radę”, ale u wielu z nas ta granica, kiedy dajemy radę, została przekroczona.

Znam wiele przypadków Koleżanek i Kolegów, którzy najzwyczajniej w świecie doświadczyli różnych problemów natury psychicznej w związku z ogromną presją i stresem wykonywanej obecnie pracy. To nie tylko zaburzenia snu, nasilony niepokój, lęk. To także nadmierna drażliwość, wahania nastrojów, wybuchy agresji. Części z nich mogłem pomóc w ramach swojej specjalizacji. Cieszę się, że zechcieli mi zaufać i ze mną porozmawiać. Duża część zapewne pozostaje z tym problemem sama, trochę ze wstydu, trochę z fałszywego poczucia obowiązku, że nie można zejść z posterunku i lepszy sfrustrowany, przemęczony i rozbity psychicznie lekarz na dyżurze niż żaden. Chciałbym Wam, Koleżanki i Koledzy, powiedzieć, że nikt tego poświęcenia przez Was własnego zdrowia nie doceni. A jak stracie zdrowie, czyli to, co mamy najcenniejszego, to nie pomożecie już nikomu, na pewno nie pacjentom.

Z przykrością i przerażeniem obserwuję, że wypalenie zawodowe to za chwilę będzie najmniejszy nasz problem jako grupy zawodowej. Zaburzenia lękowe, afektywne czy uzależnienia przejdą przez lekarzy jak plaga egipska. I to będzie nieodnotowane w żadnych statystykach pokłosie walki z koronawirusem. Tylko, że na to mamy wpływ, w przeciwieństwie do tego, jak wygląda system. Wystarczy w porę się obudzić i przestać udawać kamikaze. Czekają na to Wasze rodziny, bliskie osoby i pacjenci. Członkowie rodzin lekarskich też zgłaszają się po pomoc. Oni z nami już nie wytrzymują. Ciągłej

nieobecności, dyżurów, wiecznego zmęczenia, tego, że cały dom zostaje na ich głowie. Pomyślmy też o nich tak, aby parafrazując przysłowie, za jakiś czas gros z nas nie obudziła się tylko z zawodem w rękę, samotna.

Czemu piszę w takim pesymistycznym tonie? Bo widzę, co się dzieje. Też dyżuruję, raz więcej, raz mniej, zależy, ile osób wypadnie z grafiku. Też czasami prowadzę po 20 pacjentów jednocześnie, bo ktoś wypadł z trybu pracy. Też czasami próbuję przesłać pacjenta do innej jednostki i co wtedy słyszę? Frustrację, niechęć, a coraz częściej nawet agresję słowną. Zawsze mnie to szokuje, bo sami sobie to robimy. Droga Koleżanko i Kolego, czy myślisz, że mając na dyżurze pod opieką kilkuset pacjentów, jednocześnie dzwonię do Ciebie w nocy w ramach prima aprilis? Że od początku dnia myślałem, gdzie by tu dzisiaj zadzwonić, żeby komuś też popsuć dyżur? Nie, dzwonię, bo pogarsza mi się stan pacjenta, a nie mam zaplecza, żeby mu odpowiednio pomóc. Czy to powód, aby przez te kilka minut rozmowy telefonicznej zbesztać mnie od góry do dołu? Czy jeśli nie masz wolnych miejsc, nie możesz chociaż mi poradzić w sprawie leczenia tak, abym mógł, kolokwialnie mówiąc, dociągnąć do rana z tym pacjentem i walczyć dalej za dnia? Czy Twój dyżur jest gorszy niż mój? Ani Ty nie jesteś winny tego, że ja pracuję w takim miejscu i takich warunkach; ani ja nie jestem winny, że nie wyrabiasz od ilości pracy. Szanujmy się wzajemnie i spróbujmy chociaż minimalnie wspierać, bo nikt za nas tego nie zrobi. Czasami mamy jako lekarze takie przebłyski, że chcielibyśmy, żeby ludzie nas szanowali. A sami siebie szanujemy? To może warto od tego zacząć. Obecnie koronawirus nie tylko przejechał się walcem po naszej psychice, ale też wytworzył między nami mury i podziały, jakbyśmy byli zwaśnionymi rodami: każdy zamknięty w swoim szpitalu, okopany w zasiekach i czekający na atak z innej placówki. Tak się nie da żyć i nie można, bo robimy krzywdę tylko sobie. Nikomu innemu. Warto o tym pamiętać.

Kończąc, w związku ze zbliżającymi się Świątami Bożego Narodzenia i Nowym Rokiem, życzę Wam i sobie chwili wytchnienia, złapania dystansu i przemyślenia tego, co naprawdę jest dla nas w życiu najważniejsze.

Mateusz Kowalczyk

Sekretarz ORL

Panaceum 12/2020