



Работа невролога и его личная жизнь: как найти баланс?

Когда у врача заканчивается рабочий день? Вместе с приёмом? Если спросить у близких доктора, наверняка они скажут: «Никогда».

Практически все врачи сталкиваются с болью и страданиями. Даже опытным специалистам трудно совсем абстрагироваться, ничего «не принимать близко к сердцу» и «не нести домой» негатив. Возможно, неврологи — одна из самых эмоционально уязвимых специальностей: пациенты невролога часто страдают от долгих, изматывающих болей, нередко их причину сложно установить даже при помощи лабораторных и инструментальных исследований — больной идёт от врача к врачу, от специалиста к специалисту и приходит к неврологу с бэкграундом разочарований (диагноза так и нет, облегчение не приходит) и в то же время последней надеждой на облегчение.

А стереотипы! Нередко можно услышать, что «все болезни от нервов» — в прямом смысле это, конечно, не так, но действительно, неврологические заболевания влияют на весь организм, на деятельность самых разных органов и систем, снижая таким образом качество жизни пациента.

Работа с неврологическими больными требует огромных внутренних ресурсов от врача, но откуда же их взять? Самый очевидный источник энергии для любого человека — тыл: близкие, родные люди, друзья. Общение с семьёй или другом может зарядить энергией и вдохновить человека на новые свершения, дать утешение и помочь восстановить силы после трудного рабочего дня, стать источником позитивных эмоций.

Как врачу, через руки и сердце которого проходят десятки пациентов, найти и удержать баланс между личной жизнью и работой.

Три шага к жизненному балансу

Для восстановления гармоничного баланса между работой и личной жизнью нужно сделать три шага. Рассмотрим их подробнее.

Шаг 1 Анализ

Проанализируйте, сколько времени вы тратите на весь рабочий процесс в течение дня. И сколько времени вы уделяете себе и своей личной жизни. Конечно, в идеале это время должно распределяться поровну, но каждый врач знает, что в действительности такое невозможно: большая часть времени неизбежно посвящена пациентам, на общение с близкими остаётся немного. Поэтому важно проводить это время с максимальной пользой для всех участников процесса. При этом не обязательно проводить время с близкими активно: если ваш источник энергии — это физический покой, то используйте его, если же вас заряжает физическая активность, то совместные занятия спортом помогут укрепить не только тело, но и дух.

Постарайтесь найти и определить те источники радости, вдохновения, энергии, которые приносят удовольствие именно вам.

Шаг 2 Планирование

В условиях высокой загруженности планирование времени — самый эффективный инструмент для правильного распределения ресурсов. Планируйте свой день, неделю, месяц, год. Как сделать планирование максимально эффективным?

+ Пользуйтесь планёром. В современных смартфонах есть удобные базовые приложения с календарём и напоминаниями или можно установить дополнительное приложение-планировщик, выбрав самое удобное по интерфейсу и функциональности (например, ЛидерТаск, Яндекс.Календарь, ZoHo Calendar, Nook). Отмечайте в приложении предстоящие события, чтобы не держать всю информацию в голове и бояться что-то забыть. Если пользоваться приложением на телефоне или компьютере неудобно — подберите подходящий ежедневник или планёр на неделю, месяц. Важен не конкретный способ планирования, а ваш личный комфорт и удобство использования.

+ Включите напоминания или заведите привычку просматривать календарь в одно и то же время, чтобы вовремя вспомнить о запланированных задачах и выполнить их.

+ Планируйте занятость совместно с семьёй и близкими, чтобы они знали, в какой день вы успеете, например, отвести ребёнка на занятие в спортивной секции, а на какой день можно запланировать семейный поход в кино. Для этого можно подключить семью или друзей к онлайн-календарю, а можно повесить календарь с отметками в графике на кухне.

+ Ставьте достижимые цели. Например, если семья мечтает «украсть» вас у вашей работы на целый месяц отпуска у моря с отключённым телефоном, но такой вариант для вас неосуществим, попробуйте договориться о компромиссном варианте — отпуск, море, отключённый телефон, но на 10 дней или две недели. Займитесь планированием такого отпуска вместе, составьте примерный список мест и расходов — к такой, реальной цели будет легче двигаться, а совместное планирование и достижение целей сближает людей.

+ Закладывайте в свой рабочий день время на приём пищи и отдых, старайтесь не допускать переработок в ущерб здоровью, а если избежать их не удалось — обязательно закладывайте время на восстановление сил.

+ Выделяйте время на поддержание своего здоровья — как физического, так и ментального. Планировать занятия спортом, прогулки, занятия с психологом, посещения врачей и профилактические медосмотры нужно заранее, а не заниматься собой от случая к случаю, в редкие свободные минуты. Вовремя «обслуживайте» свой организм, и он будет служить вам верой и правдой.

Шаг 3 Воплощение плана в жизнь

Планирование — это лишь первый шаг к гармоничному балансу. Главное — следовать намеченному плану. Помогут воплотить планы в жизнь такие приёмы:

+ Не бойтесь неудач. Часто первые попытки распланировать своё время оказываются неудачными, намеченные списки дел не выполняются. Причиной этого могут быть как ошибки в планировании, так и незнание основ тайм-менеджмента, когда на задачи тратится больше времени, чем планировалось. В таком случае проанализируйте причины, по возможности устраните возникшие препятствия и скорректируйте дальнейшие планы.

+ Уделите внимание изучению тайм-менеджмента — он поможет эффективно распределять приоритеты и бороться с «пожирателями времени».

+ Разделите рабочее и личное общение по телефону. В идеале стоит иметь отдельный телефон для общения с пациентами, который можно не брать с собой в отпуск и ставить на беззвучный режим в свободное от работы время.

Дополним теорию практикой. Вот два упражнения «на каждый день», которые помогут нивелировать внутренний эмоциональный негатив

◆ Проговаривание эмоций

Поскольку профессия невролога подразумевает умение контролировать свои эволюционно обоснованные эмоции во время работы с пациентами, позвольте себе быть честным наедине с самим собой. Не бойтесь признаться себе в своих чувствах, например, что кто-то из пациентов вызывает у вас раздражение. Вы имеете право на эмоции, попробуйте проговаривать их.

Уединитесь, возьмите зеркало, посмотрите в глаза своему отражению и скажите: «сейчас я очень злюсь, потому что..., и это нормально! Потому что я имею право испытывать естественные эмоции. И моя компетенция слишком высока, чтобы эмоции влияли на моё отношение к пациенту». Такие фразы могут содержать не только негативные эмоции, но и позитивные: «Мне нравится, что эта пациентка, несмотря на свои страдания из-за многолетних болей в спине, умеет шутить и оставаться жизнерадостной, вот это пример для других людей!»

◆ «Стена»

Это упражнение помогает разделить рабочее и личное пространство. Представьте, что вашу профессиональную и личную жизнь разделяет стена. Форму, размер и состав этой стены вы можете определить сами — у кого-то она будет красной кирпичной, у кого-то широкой бетонной, с колючей проволокой, у кого-то Великой Китайской.

Стена — это барьер безопасности, его нельзя преодолеть, никак и никогда. Когда вы выходите с работы, отключаете рабочий телефон, заканчивается ваше рабочее время — вы за этой стеной. Всё, что случилось за ней — инциденты, эмоции, нерешённые вопросы, остаётся за ней до того момента, когда вы снова вернётесь на работу. До этого момента пусть ваш разум, душа и тело будут легки и свободны от рабочих забот.

Время, которое вы отдаёте работе — важная часть вашей жизни. Но важно, чтобы жизнь не превращалась в бесконечную работу, только сохранив баланс между профессиональным и личным временем можно сохранить вкус к жизни и любовь к своей работе.

Список литературы

1. Raja S, Stein SL. Work-life balance: history, costs, and budgeting for balance. Clin Colon Rectal Surg. 2014 Jun;27(2):71-4. doi: 10.1055/s-0034-1376172. PMID: 25067921; PMCID: PMC4079063.
2. Saini A. Work-Life Balance: Keep the Cycle Moving - Find a Purpose, Set Priorities, and Manage Time Well Then Reassess and Reset. Front Pediatr. 2016 Jan 5;3:118. doi: 10.3389/fped.2015.00118. PMID: 26779467; PMCID: PMC4700273.
3. Schwingshackl A. The fallacy of chasing after work-life balance. Front Pediatr. 2014 Mar 31;2:26. doi: 10.3389/fped.2014.00026. PMID: 24745004; PMCID: PMC3978284.