

Barriere emoționale în actul medical



Ș.L. Dr. Iliuță Floris Petru, Asist. Univ. Dr.
Mares Aliss, Dr. Varlam Corina, Conf. Univ.
Manea Mihnea



Obiectivele prezentării

- ✓ **Identificarea și înțelegerea fricilor și anxietăților resimțite de pacienți și de către medici**
- ✓ **Impactul emoțiilor asupra deciziilor medicale și asupra relației medic-pacient**
- ✓ **Strategii și tehnici eficiente de gestionare a acestor emoții pentru îmbunătățirea experienței medicale**



fricile asociate actului medical +



Pacientul

- Frică de diagnostic, de durere, de complicații medicale
- Rușinea și jena
- Anxietate legată de necunoscut, de pierdere a controlului, de eficiența tratamentului, de riscurile intervențiilor medicale

Medicul

- Frica de eroare medicală, de eșec profesional, de complicații medicale
- Frica de a nu se ridica la așteptările pacientului/apartinătorilor
- Anxietate legată de relația cu pacientul, legată de presiunea timpului și de resursele limitate
- Teama de vulnerabilitate



Emoțiile medicului, dincolo de halatul alb



Fricile și anxietățile pacientului

Anxietatea pre-procedurală

Anticiparea unui eveniment medical neplăcut, cum ar fi o operație, poate genera anxietate extremă, afectând capacitatea pacientului de a lua decizii raționale.

Frica de necunoscut, de pierdere a controlului, de diagnostic, de durere sau discomfort, de proceduri medicale

Pacienții se tem adesea de posibilitatea unui diagnostic grav, temerile legate de durerea asociată cu proceduri medicale influențând negativ cooperarea pacientului și ducând la evitarea spitalizării.



Fricile și anxietățile pacientului

Frica de pierdere a autonomiei

Pacienții se tem că o boală gravă sau o procedură medicală îi va face dependenți de alții, pierzându-și capacitatea de a-și gestiona propriul corp sau viață. Această frică este deseori asociată cu sentimente de vulnerabilitate..

Anxietatea legată de tratament

Pacienții pot fi anxioși cu privire la eficiența tratamentului, la eventualele efecte secundare sau la posibile complicații. Această anxietate poate fi amplificată de experiențe negative anterioare sau de incertitudinea legată de durata și succesul tratamentului.



Dezvăluirea unor probleme personale

Pacienții pot evita să discute despre probleme legate de sănătatea sexuală, tulburări psihiatrice sau alte afecțiuni, ceea ce poate duce la diagnosticare incorectă sau întârziată.

Stigma socială

Rușinea apare în legătură cu afecțiuni care au o conotație socială negativă (BTS, dependențe de substanțe, obezitate), iar pacienții evită să ceară ajutor din cauza fricii de a fi judecați.

Rușinea corporală

Pacienții care au o imagine corporală negativă sau trec prin schimbări fizice semnificative (mastectomie, amputații) evită să discute despre aceste aspecte.

Rușinea pacientului





Efectele stresului emotional asupra sănătății fizice

Activarea răspunsului luptă sau fugi

Eliberarea în exces de hormoni de stres, precum cortizolul sau adrenalina, pot afecta funcțiile organelor vitale.

Afectarea sistemului cardio-vascular

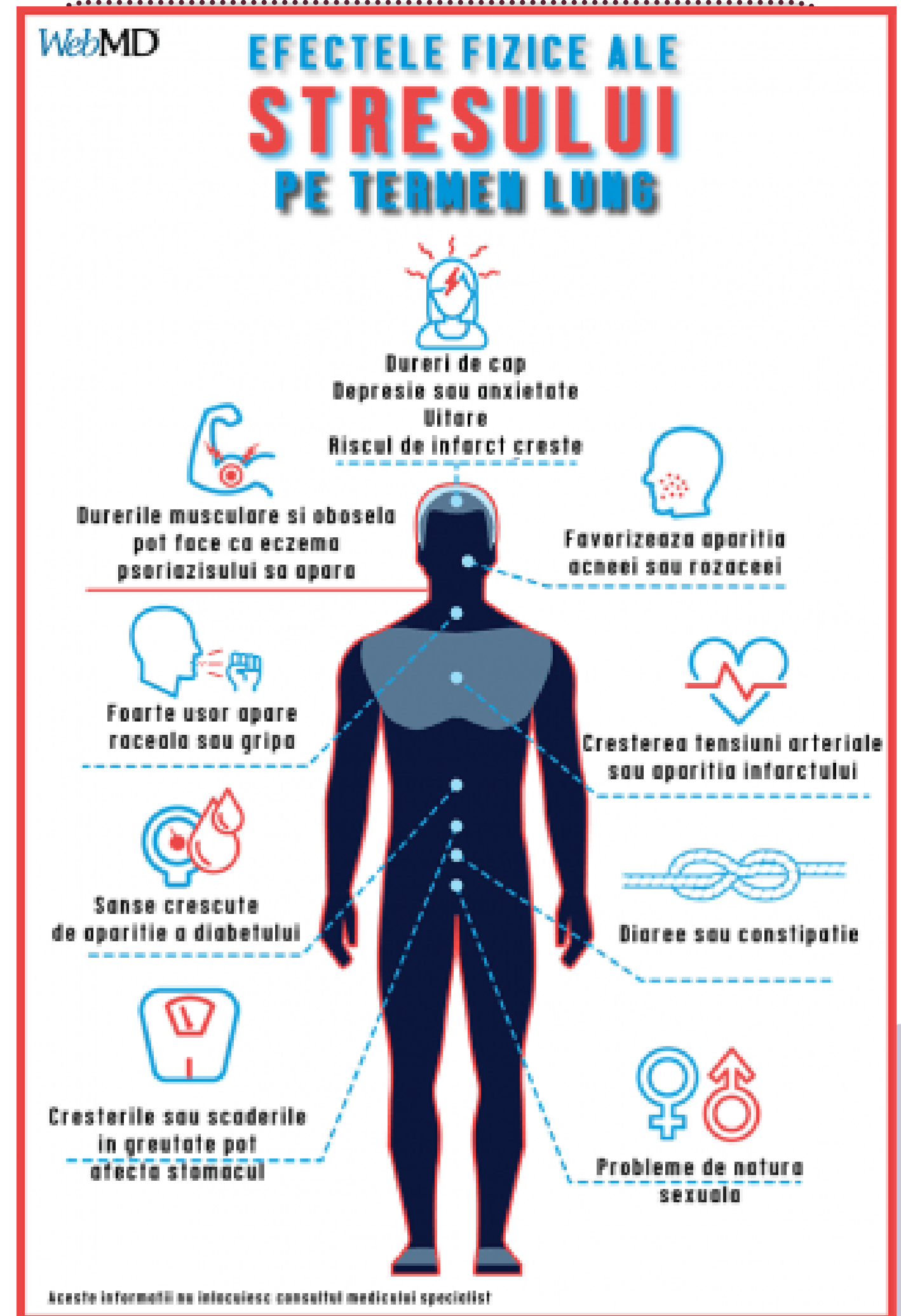
Anxietatea și stresul cronic duc la creșterea ritmului cardiac și al tensiunii arteriale, cu apariția hipertensiunii arteriale și a riscului de infarct.

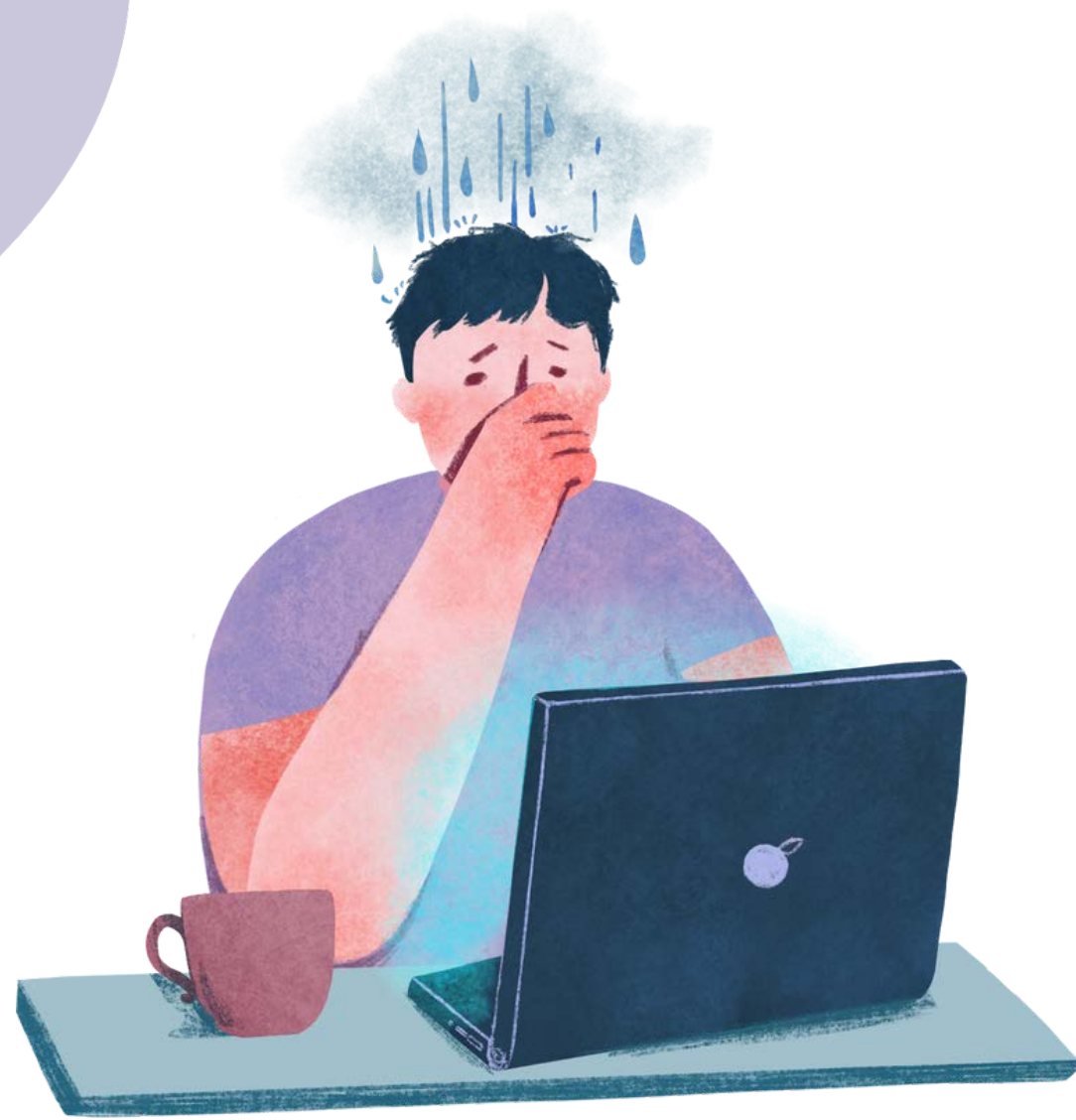
Afectarea sistemului imunitar

Stresul cronic suprimă funcția imunitară, crescând susceptibilitatea la infecții și afectând capacitatea de vindecare a organismului.



Efectele stresului emotional asupra sănătății fizice





Efectele stresului emotional asupra sănătății psihice

Depresia

Pacienții care trăiesc cu frică și anxietate pot dezvolta depresie, ceea ce duce la scăderea motivației pentru îngrijirea propriei persoane și pentru urmarea tratamentelor.

Anxietate de sănătate/hipocondria

Pacienții care devin excesiv de preocupați de starea lor fizică, interpretând simptomele minore ca semne de boli grave, vor efectua investigații și tratamente inutile, asociind și o suferință emoțională considerabilă.

Tulburările de somn

Emoțiile negative duc adesea la insomnie, treziri frecvente sau somn neodihnitor. Scăderea calității somnului afectează capacitatea pacientului de a se recupera fizic și psihic, contribuind la apariția anxietății, fatigabilității și iritabilității.



Impactul acestor emoții asupra comportamentului pacientului

1. Refuzul/reticență față de tratament
2. Afectarea capacității decizionale
3. Evitarea/amânarea investigațiilor/controalelor medicale
4. Neglijarea recomandărilor medicale, cu scăderea aderenței la tratament
5. Diagnostic incorect/ incomplet/ întârziat
6. Supracomunicarea și exacerbarea simptomelor minore cu percepția amplificată a durerii





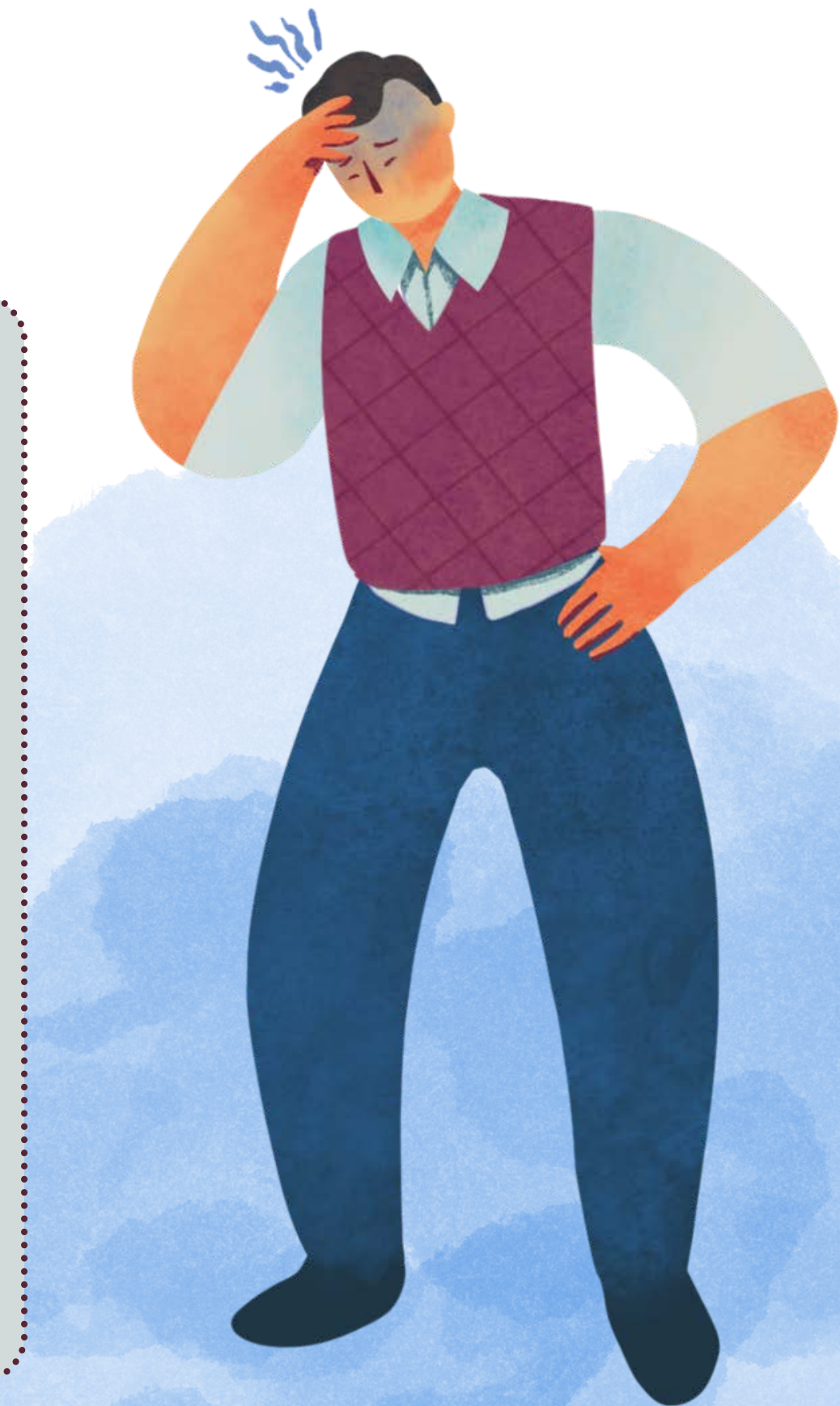
Anxietatea și fricile medicului

- Frica de eroare medicală, de impactul potențialelor erori asupra carierei și reputației
- Anxietatea legată de timpul limitat per consultație și de numărul ridicat de pacienți, cu asocierea riscului de burnout
- Anxietatea și emoțiile asociate în gestionarea relației cu pacienții dificili/necooperanți.



Cum pot afecta emoțiile medicului actul medical

- Emoțiile doctorului joacă un rol important în actul medical, influențând atât deciziile clinice, cât și relația medic-pacient.
- Deși empatia este esențială pentru construirea unei relații de încredere cu pacienții, emoțiile intense sau negative, precum stresul și frustrarea, pot duce la judecăți și la scăderea calității actului medical.
- Presiunea continuă poate provoca burnout, afectând nu doar sănătatea medicului, ci și capacitatea acestuia de a oferi îngrijire optimă.
- Gestionarea adecvată a emoțiilor permite medicilor să fie empatici fără a se lăsa copleșiți, contribuind astfel la un act medical profesionist și eficient.



Importanța încrederii reciproce

- O relație terapeutică bazată pe încredere este esențială pentru succesul tratamentului.
- Încrederea între medic și pacient contribuie la o comunicare deschisă și la colaborarea eficientă.
- De asemenea, când pacientul simte că medicul îl ascultă și înțelege, fricile și anxietățile sale sunt reduse, ceea ce poate duce la o mai bună aderență la tratament și la o stare psihică mai bună.
- Încrederea reciprocă creează un mediu sigur, în care pacientul se simte încurajat să își exprime temerile și să urmeze recomandările medicale.



Ascultarea activă și empatia

Este esențial ca medicul să creeze un spațiu în care pacientul să se simtă înțeles și susținut, chiar dacă temerile acestuia pot părea iraționale.

Educația și informarea pacientului

Explicarea clară a procedurilor, riscurilor și beneficiilor poate reduce semnificativ anxietatea, permițând pacientului să ia decizii informate.

Gestionarea emoțiilor proprii de către medic

Medicii trebuie să dezvolte reziliența emoțională, să recunoască propriile frici și anxietăți, să învețe să le gestioneze prin tehnici precum mindfulness, sau suport colegial.

 Gestionarea eficientă a fricii și anxietății în 
relația medic-pacient



Tehnici de gestionare a emoțiilor pacienților

Tehnici de gestionare a anxietății

- **Ascultarea activă** - Prin acordarea unei atenții totale, medicul nu doar că încurajează pacientul să își exprime preocupările, dar și creează un spațiu de încredere și siguranță emoțională. Astfel, pacientul va fi mai deschis și va avea mai multă încredere în recomandările primite.
- **Claritatea informațiilor** – Atunci când pacientul primește explicații clare și detaliate despre starea sa de sănătate și despre tratamentele propuse, fricile și incertitudinile sunt diminuate, o bună informare crescând cooperarea și aderența la tratament și astfel contribuind la un rezultat terapeutic mai bun.

Tehnici de gestionare a rușinii și stigmei



- **Crearea unui mediu fără prejudecăți** - Atunci când medicul oferă un spațiu sigur, în care pacientul nu se simte criticat sau etichetat, acesta devine mai deschis în a-și exprima problemele. Un mediu în care pacientul nu se teme să se exprime contribuie la îmbunătățirea stării emoționale.
- **Folosirea unui limbaj sensibil și accesibil** - Medicul trebuie să utilizeze cuvinte care să fie înțelese ușor de pacient, evitând termeni care ar putea amplifica sentimentele de vinovăție sau inferioritate. Un limbaj empatic și respectuos ajută pacientul să se simtă acceptat și înțeles, eliminând astfel barierele psihologice care pot afecta actul medical.

Cum să oferim sprijin emoțional pacientului

- Empatia facilitează o legătură de încredere și deschidere între medic și pacient. Prin ascultarea activă și implicare emoțională, medicul poate reduce stresul și anxietatea pacientului, făcându-l să se simtă înțeles și respectat.
- Încrederea între medic și pacient contribuie la diminuarea fricilor prin consiliere adecvată și introducerea unor tehnici de relaxare, precum respirația profundă sau exercițiile de relaxare. Aceste metode îi oferă pacientului un sentiment de control și calm, esențial pentru o colaborare eficientă și un proces terapeutic reușit.



Tehnici rapide de respirație și relaxare pentru reducerea anxietății în cabinet

Respirația diafragmatică

- Procesul implică inspirarea lentă și profundă, umplând plămânii complet cu aer, urmată de o expirare la fel de lentă. Aceasta activează răspunsul de relaxare al corpului și reduce cortizolul.
1. Stai într-o poziție confortabilă, cu spatele drept.
 2. Inspiră încet pe nas timp de 4 secunde, concentrându-te pe umplerea abdomenului cu aer.
 3. Ține respirația pentru 4 secunde.
 4. Expiră încet pe gură timp de 6 secunde, golind complet plămânii.
 5. Repetă timp de 5-10 minute pentru a induce o stare de calm.

1. Relaxare musculară progresivă

1. Începe prin a tensiona și apoi relaxa fiecare grupă musculară, de la degetele de la picioare până la cap.
2. Tensionează mușchii timp de 5 secunde, apoi eliberează-i, concentrându-te pe senzația de relaxare.

2. Vizualizarea ghidată

1. Închide ochii și imaginează-ți un loc calm și plăcut, cum ar fi o plajă sau o pădure.
2. Concentrează-te pe detaliile senzoriale (sunetul valurilor, mirosul pădurii) pentru a distra mintea de la stres.

Cum poate medicul să-și gestioneze propriile emoții

Mindfulness și reziliența emoțională

Medicul poate practica conștientizarea momentului prezent pentru a-și observa și înțelege propriile emoții fără a fi copleșit de ele. Mindfulness-ul ajută la reducerea stresului și îmbunătățirea clarității mentale, permițând o reacție mai calmă și echilibrată în situații critice.

Exemplu: Medicul poate practica exerciții scurte de respirație profundă sau meditație între consultații pentru a-și restabili echilibrul emoțional.

Utilizarea suportului social

Medicul poate beneficia de sprijin din partea colegilor, familiei sau prietenilor pentru a discuta despre situațiile dificile. Sprijinul unui grup de încredere ajută la reducerea sentimentului de izolare și la menținerea unei perspective echilibrate asupra muncii.

Exemplu: Grupurile de suport profesional sau întâlnirile informale cu colegii pot oferi o platformă pentru a împărtăși experiențe și a găsi soluții comune la provocările emoționale. De asemenea, psihoterapia oferă un spațiu sigur pentru a explora și a procesa stresul, anxietatea și compasiunea, contribuind astfel la prevenirea epuizării profesionale și la îmbunătățirea calității îngrijirii pacientului..



Cum poate medicul să-și gestioneze propriile emoții

Stabilirea granițelor emoționale

Este important ca medicul să mențină un echilibru între empatie și detașare profesională. În timp ce empatia este esențială pentru a înțelege și susține pacientul, medicul trebuie să fie conștient de limitele sale emoționale pentru a nu se lăsa copleșit de suferința pacienților.

Exemplu: După întâlniri dificile, medicul poate reflecta asupra propriilor emoții și poate decide când să caute sprijin (cum ar fi discuții cu colegi sau un consilier profesional).

Gestionarea stresului prin exerciții fizice și pauze regulate

Activitatea fizică, chiar și în forme simple, cum ar fi plimbările scurte sau stretching-ul, poate reduce semnificativ nivelul de stres și tensiunea acumulată. De asemenea, este esențial ca medicul să își ia pauze regulate pentru a evita epuizarea și pentru a-și reîncărca resursele emoționale.

Exemplu: O scurtă plimbare sau exerciții de stretching după o zi de muncă intensă ajută la detensionare.



CONCLUZII:



O relație de încredere între medic și pacient,
bazată pe empatie, comunicare deschisă și
gestionarea emoțiilor, contribuie la o
experiență medicală pozitivă și la
îmbunătățirea rezultatelor tratamentelor.





Barierile emoționale nu pot fi ignorate, iar prin adresarea lor se poate crea un mediu terapeutic mai sigur și mai eficient pentru toți cei implicați.





Comunicarea empatică și clară este esențială pentru reducerea barierelor emoționale, permițând pacienților să aibă încredere și să coopereze activ în procesul medical.





Sprijinul pentru medicii în gestionarea propriilor emoții contribuie la prevenirea epuizării profesionale și la menținerea unei îngrijiri medicale de înaltă calitate.



Vă mulțumesc pentru atenție!

