

医生职业倦怠

调查报告显示，20%的基层医生患有焦虑症，80%有职业倦怠迹象，这与工作程序急速变化，个人防护方面所带来的身心压力，担心个人受感染累及亲人等因素相关。



医生执笔

陈准沁教授
新加坡国立大学心脏中心
心脏内科高级顾问医生

众所周知，医生的培养时间比其他职业长，日常工作节奏快，精神高度紧张，加班简直就是“家常便饭”，更有急诊被召回医院连夜奋战，不胜枚举。久而久之，一些医生不免对这个职业产生倦怠。

见习时期照顾44个病人

刚大学毕业的年轻医生初入公立医院工作，秉着为病人、社会服务的一腔热忱，拥有精力旺盛的身体，工作积极向上，甚至可连续战斗，虽经历着身体和心理上的考验，依然能忘我工作。

记得本人刚刚毕业成为见习医生时，一个人负责照顾全病房44个病人的病况，每天6点半到院，晚上10点才回到家里，身心俱疲。除了日常工作，还要参加轮流值班。见习医生值班是从早上8点直到次日下午2点下班。当年，每个月6至10个夜班不足为奇，除医院免费提供晚餐外，没有其他津贴。值班日就相当于新兵周末晚回军营报到的心情一样，心里郁闷，愁眉不展。见习期间，除了对医生的体力和毅力都几乎是极限考验外，由于工作时间长和工作量大，也极大地影响了吃饭、休息、个人生活、社交和陪伴家人。进入心脏专科培训后，工作强度更是“雪上加霜”，值夜班后第二天还得继续工作到正常白班下班时间。

那时医生短缺，前两年培训没一天休假，还创下连续值班五天的纪录。业余时间还要抓紧时间读书备考，回首那些年，简直是几乎“不人道”的“魔鬼式的训练”。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，正是当年拼搏奋斗，不断学习，充实知识，累积丰富的临床经验，锻炼出吃苦耐劳和坚忍不拔的精神，换来几十年为患者提供最佳服务的本领。

虽然在本人对医学的一片热忱和太太全心支持和陪伴下，才走出了这一路的艰辛，然而其中的某段时间，也不免倦怠。更不要说心理脆弱、意志不坚者，所

以医生职业倦怠是一个值得重视的问题。特别是在冠病疫情之时更为严峻。

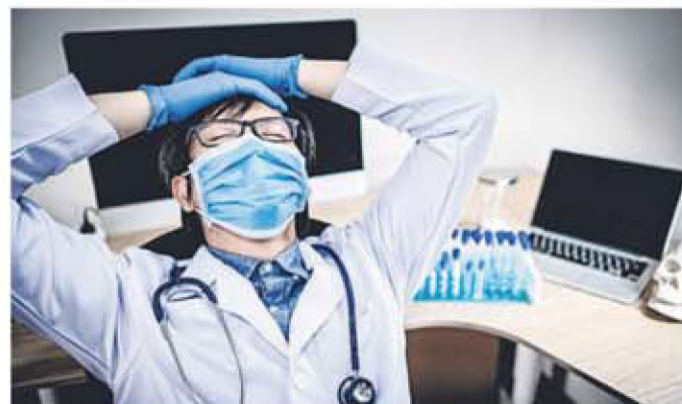
职业倦怠是指由于长期的工作压力导致的一种负面情绪反应，会直接或间接影响员工的心理健康和身体健康。新加坡心理卫生学院2020年一份调查报告显示，20%的基层医生患有焦虑症，80%有职业倦怠迹象，在政府诊疗所的医生占比较高。这与工作程序方面的急速变化；个人防护方面所带来的身心压力，工作量激增，担心个人受感染以及累及亲人感染等因素相关。私人医生也可能因为收入减少，诊所防护设备不全，加上不断更新的卫生部指南倍感压力而形成焦虑。

医生工作压力大是在所难免的，所以在选择走这条路时不要只看到光辉荣耀一面，而是要以赤诚热情的正面心态去迎接医学道路上的荆棘挑战。职业紧张和健康息息相关，适度的紧张能形成一种推动力提高工作效率有益健康，反之，如紧张过度则带来负面影响，导致工作能力下降，缺勤率升高，严重者还会导致职业性生理和心理伤害。职业紧张产生的先兆包括：工作注意力不集中，记忆力减退，工作差错增加，疲乏，食欲不佳，睡眠失调等。如职业紧张无法得到有效缓解，可进一步发展成职业倦怠。

职业倦怠的三个维度概念

职业倦怠目前研究包含三个维度概念：情感衰竭（emotional exhaustion），去人性化（depersonalization），以及个人工作成就感低。情感衰竭是指个人情感过度消耗，精力不足，体现在不能如以往一样为病人提供良好服务而导致紧张和挫败感。去人性化的体现是消极倦怠，对服务对象冷淡、过度疏远、负性态度、拒绝交往，对待工作消极。这会严重影响病人护理质量，威胁病人安全，增加诉讼概率，病人满意度下滑，医患沟通分歧，增加医疗系统负担如缺勤、离职等。个人成就感低是指个人对自己有负性评价，觉得没有能力完成工作任务，工作上没有作为，一事无成，无法与别人媲美，无趣。职业倦怠发展下去会出现抑郁倾向和焦虑等多种心理精神性疾病，后果不堪设想。

（二之一）



医生职业倦怠是个值得重视的问题，特别是在疫情之时更为严峻。
(iStock图片)