



## 医生执笔

陈淮沁教授

新加坡国立大学心脏中心  
心脏内科高级顾问医生

(文接上周)

如何应对个人压力和强化个人心理健康至关重要，特别是作为高发职业紧张人群的医生。好消息是医院近十几年也为医生创造了有利于工作培训的环境，在平衡工作与生活质量，劳逸结合方面已取得重大改善。具体措施体现在以下几个方面：

### 一、提高认识，预防为先

工作压力导致职业倦怠的征兆主要表现为精力不足、个体无助和绝望感，即便是医生本身也可能缺乏基本防治知识，同时如被诊断有精神疾病时，可能连行医资格都会受到影响。根据新加坡医药理事会道德规范和行为指南，任何医生一旦确诊有精神状况，都必须及时寻求心理介入治疗，并须由心理医生提呈健康报告确定工作能力才能恢复工作。面对同事和社会对精神患者的歧视，很多医生不想被贴上这样的标签，而选择讳疾忌医，实在痛心。

### 二、多管齐下打造职场环境

减少职业倦怠根本方法须从工作量、工作时间、工作环境、医生培训、医院管理、心理辅导等多方面着手。长工作时间对心血管造成的影响是有科学依据的。每周55小时的工作时间对比35至40小时工作时间会增加13%心梗和33%中风发生率。公立医院医生工作时间超过每周80小时(包括值夜班)是习以为常的事，再加上如果想拼专科资格的话，下班后读书、搞科研、写文章对生理和心理都是极大考验，如不适当调整，没有足够休息就可能出现祸事。提高医生专业能力，重视医生的继续教育，给予资源经费等让他们不断

给予医生职业咨询，培养心理素质，医生自我调适，缓解工作压力和职业紧张，必要时接受心理治疗等，才能让医生保持积极心态、身心健康，避免职业倦怠。

## 营造利于工作的环境



(iStock图片)

往往是万能的，应该懂得如何照顾自己，养生健体。殊不知医生也是血肉之躯，心理、生理不适时也需关怀，医生应自己采取措施管理自己的心理健康和建立心理韧性。个人要懂得如何将生活和事业分清楚，

进修学习，掌握更先进的知识和技术，提高能力，应付职场压力是前提，另外适当地运用科技减少工作负荷，增进个人生产力，提高效率，降低医疗失误等也有事半功倍之效。反之，如电脑病历系统不断改变，则无形中又给医生添加了一层烦恼和负担。

医院领导层也应展现对医生的关怀、体恤和鼓励。护士有“护士节”庆祝，综合护理人员有他们的庆祝节日，唯独在新加坡不像其他国家，没有“医生日”。偶尔，医院一些简单的奖励方式和鼓舞人心的话语以及对他们贡献的肯定(特别是公立医疗机构)，均能提高医生们的士气。

随着社会上患者对医生的要求越来越高，维持良好的医患关系需要更长时间的沟通与付出，才能增强彼此互信、理解与尊重，使医生能发挥更好的专业技术水平。给医生在医院营造舒适、轻松、温馨和安全环境，不让他们受到肢体或言语上的伤害是必须的。另外，医院也须设立心理辅导服务、同伴支持团体，让遇到困难的医生有求助和倾诉的渠道。

### 三、照顾病患也照顾自己

在社会公众心目中，医生

规划生活，锻炼身体，保持健康和培养积极的心理状态。工作上不要给自己设立太高、遥不可及的目标，以平常心努力奋斗。周围如有至亲好友随时给予各方面支持，便可使得自己更加自信和富有活力，如能培养兴趣爱好或从事音乐艺术活动、正念冥思等也能提升生活质量与幸福感，生命也会更加丰富多彩。信仰宗教也可让人得到心灵寄托，建立积极乐观的心态来看待人生。

### 四、社会支持

改变社会对心理健康患者的偏见与歧视需全社会，包括政府、工会、工作单位、家庭等群策群力，密切关注合作，才能让国民包括医生，在这日益严峻社会变迁时代保持心理健康。整个社会支持系统的建立需要有莫大的决心、意志力、资源投入，才能持续地进行。

培养一位德才兼备的医生是“百年树人”工程。给予医生职业咨询，培养心理素质，医生自我调适，缓解工作压力和职业紧张，必要时接受心理治疗等，才能让医生保持积极心态，身心健康，避免职业倦怠，更好地为患者服务。

(二之二)