

JAKIE SĄ INDYWIDUALNE, ŚRODOWISKOWE I SPOŁECZNE CZYNNIKI RYZYKA ZACHOWAŃ SAMOBÓJCZYCH WŚRÓD LEKARZY WETERYNARII?

OGÓLNOPOLSKIE BADANIE MEDWET 2023-24

CZY ZAWÓD LEKARZA WETERYNARII TO TYLKO MIŁOŚĆ DO ZWIERZĄT? OKAZUJE SIĘ, ŻE ZA UŚMIECHEM I TROSKĄ KRYJE SIĘ OGROMNY STRES, WYPALENIE ZAWODOWE, A NAWET MYŚLI SAMOBÓJCZE. WYNIKI BADAŃ, PRZEPROWADZONYCH NA ZLECENIE KRAJOWEJ RADY LEKARSKO-WETERYNARYJNEJ, UJAWNIAJĄ, Z JAKIMI PROBLEMAMI ZMAGAJĄ SIĘ POLSCY LEKARZE WETERYNARII.

O TYM, DLACZEGO KOCHAJĄ SWÓJ ZAWÓD, A JEDNOCZEŚNIE CZUJĄ SIĘ W NIM WYPALENI ORAZ O TYM, JAK MOŻEMY IM POMÓC, ROZMAWIAMY Z PROF. DR HAB. N. MED. JOANNĄ RYMASZEWSKĄ I PSYCHOLOG KAROLINĄ FIŁĄ-PAWŁOWSKĄ, KTÓRE KIEROWAŁY BADANIEM MEDWET.



Prof. dr hab. n. med. Joanna Rymaszewska, specjalista psychiatra, kierownik Katedry Neuronauk Klinicznych Wydziału Medycznego Politechniki Wrocławskiej



Karolina Fiła-Pawłowska, psycholog, psychoterapeuta CBT, naukowczyni z Katedry Neuronauk Klinicznych Wydziału Medycznego Politechniki Wrocławskiej

Skąd pomysł na badanie lekarzy weterynarii pod kątem ryzyka zachowań samobójczych?

Prof. dr hab. n. med. Joanna Rymaszewska, specjalista psychiatra, kierownik Katedry Neuronauk Klinicznych Wydziału Medycznego Politechniki Wrocławskiej (JR): W ostatnim czasie coraz większą uwagę poświęca się badaniom nad związkami pomiędzy zdro-

wiem psychicznym a wykonywaną pracą zawodową. W świetle badań naukowych związku pomiędzy jakością życia, wypaleniem zawodowym, pojawieniem się kryzysów emocjonalnych i ostatecznie objawów psychopatologicznych a pracą wykazują dużą zmienność w poszczególnych grupach zawodowych. Tym samym, coraz większą uwagę poświęca się identyfikacji tych zawodów,

które wydają się być bardziej narażone na negatywne konsekwencje wykonywanej pracy. Doniesienia naukowców ze świata i obserwacje środowiska w Polsce wskazują na niepokojąco wysoki odsetek lekarzy weterynarii zmagających się z zaburzeniami zdrowia psychicznego. Schwerdtfeger i współpracownicy (1) opublikowali w 2020 roku dane dotyczące występowania depresji, myśli samo-



Zapoznaj się
z badaniem:



bójczych i zwiększonego ryzyka samobójstwa wśród lekarzy weterynarii w stosunku do populacji ogólnej. Jedynie 38 % lekarzy zaprzeczyło, by miało kiedykolwiek myśli czy tendencje samobójcze. Trzykrotnie więcej lekarzy weterynarii w Niemczech w porównaniu do populacji ogólnej miało w swoim życiu myśli suicydalne (odpowiednio 34,9 % oraz 10 %). Ryzyko samobójstwa

wśród lekarzy weterynarii było niemal czterokrotnie wyższe w porównaniu do populacji ogólnej w Niemczech (1). Bartram i Baldwin w 2010 roku badali środowisko lekarzy weterynarii w Wielkiej Brytanii pod kątem samobójstw. Wskazywali, że lekarze weterynarii płci męskiej wybierali najczęściej trucie się substancjami w formie stałej lub płynnej (76 %) w porównaniu do ogólnej popu-

lacji mężczyzn (20 %) (2). Ponadto, wśród lekarzy weterynarii występuje wysoka dostępność oraz wysoka wiedza na temat wykorzystania substancji, a także mniejszy nadzór nad obrotem substancją. Co więcej, konieczność wykonywania eutanazji jest czynnikiem wpływającym na częstości występowania ryzyka samobójczego i dystresu psychologicznego u lekarzy weterynarii.

Pomysł na badanie wyszedł zatem z potrzeby naszego środowiska?

Karolina Fila-Pawłowska, psycholog, psychoterapeuta CBT, naukowczyni z Katedry Neuronauk Klinicznych Wydziału Medycznego Politechniki Wrocławskiej (KF-P): Dokładnie, badanie MEDWET zostało zaprojektowane z inicjatywy Krajowej Rady Lekarsko-Weterynaryjnej. Celem badania było ustalenie, czy dotychczasowe wyniki badań dotyczą również polskich lekarzy weterynarii, eksploracja obszarów, które mogą stanowić indywidualne, środowiskowe i społeczne czynniki ryzyka dla występowania zachowań samobójczych w tej grupie oraz sformułowanie rekomendacji, które pomogłyby ograniczyć wpływ wspomnianych czynników, w oparciu o wyniki badania.

Jak wyglądało badanie MEDWET?

KF-P: Badanie zaprojektowano w formie anonimowego badania kwestionariuszowego, internetowego, które pozwoliło uzyskać jak najwyższy wskaźnik odpowiedzi reprezentatywny dla obu grup respondentów (studentów i lekarzy medycyny weterynaryjnej) z zachowaniem pełnej anonimowości odpowiedzi uczestników badania. Przygotowanie ostatecznej formy kwestionariusza internetowego poprzedziła analiza dotychczasowych wyników badań naukowych dostępnych w bazach czasopism naukowych (PubMed, Google Scholar), konsultacje dotyczące tematyki oraz specyfiki pracy w środowisku lekarzy weterynarii poprzez regularne spotkania na żywo oraz online z członkami Komisji do spraw Polityki Medialnej i Komunikacji Wewnętrznej KRLW, którzy reprezentowali różne grupy zawodowe lekarzy weterynarii. Po przygotowaniu pierwszej wersji kwestionariusza internetowego przeprowadzono weryfikację ankiety internetowej wśród członków Komisji ze zwróceniem uwagi na jakościowe i ilościowe, które zostały omówione, a następnie uwzględnione w ostatecznej formie kwestionariusza internetowego.

JR: Dodam, że dane zbierano na terenie całego kraju w okresie od kwietnia 2023 do lutego 2024 roku z wykorzystaniem techniki wspomaganego komputerowo wywiadu z użyciem formularzy internetowych CAWI (ang. Computer-assisted web interviewing). Metoda ta pozwala na dotarcie do dużej grupy odbiorców, dla których ta forma dostępu do formularzy jest dogodna oraz daje poczucie anonimowości, zatem respondenci chętniej udzielają informacji, także tych dotyczą-

Ryc. 1. MEDWET – badane obszary problemowe i czynniki ryzyka.

Praca	Obciążenie pracą, presja w pracy, satysfakcja z pracy, zarobki, równowaga pomiędzy życiem prywatnym i zawodowym, poziom wsparcia w pracy itp.
Klienci	Zachowanie klientów wobec lekarza, zadowolenie z usług lub skargi itp.
Wypalenie zawodowe	Wypalenie zawodowe jako zespół objawów psychologicznych, które pojawia się jako długotrwała reakcja na chroniczne stresory interpersonalne w pracy.
Relacje	Obecność i jakość bliskich związków z innymi ludźmi.
Wsparcie społeczne	Poziom postrzeganego wsparcia społecznego.
Prężność zaradczą	Prężność zaradczą to umiejętność przystosowania się do zmieniających się sytuacji, zdolność do odnajdywania pozytywnych aspektów w trudnych sytuacjach, wytrwałość w dążeniu do celów pomimo przeszkód oraz umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych.
Objawy psychopatologiczne	Ogólny stan zdrowia psychicznego, objawy depresyjne i lękowe, zaburzenia snu i uzależnienia.
Samobójstwa	Myśli i zachowania samobójcze aktualnie i w przeszłości.
Eutanazja i stres moralny	Eutanazje, dostęp do środków do eutanazji, stres moralny związany z wykonywaniem eutanazji.
Diagnoza potrzeb	Dostęp i gotowość do skorzystania z pomocy oraz ocena przydatności proponowanych interwencji.

cych tematów subiektywnie wrażliwych. Kryteria włączenia do badania to wyrażenie zgody na anonimowe wypełnienie ankiety internetowej oraz wykonywanie pracy zawodowej lekarza weterynarii w Polsce. Ankieta była rozsyłana w formie linku za pomocą bazy kontaktowej Krajowej Rady Lekarsko-Weterynaryjnej oraz na zamkniętych grupach mediów społecznościowych środowiska lekarzy weterynarii. W tym miejscu dziękujemy za zaangażowanie całego środowiska i wszystkim osobom, lekarzom i lekarzom weterynarii, które wzięły udział w badaniu i dostrzegły wartość i znaczenie poruszania tego trudnego problemu.

Jakie czynniki uwzględniono w badaniu?

KF-P: Na potrzeby badania, na podstawie dotychczasowej literatury, zidentyfi-

kowano obszary problemowe, które występują w zawodzie lekarza weterynarii i mogą wykazywać związek z podwyższonym poziomem stresu oraz negatywnymi konsekwencjami dla dobrostanu psychicznego. Schemat zidentyfikowanych obszarów problemowych i czynników ryzyka, które były przedmiotem badania. Powyżej załączamy rycinę, by zilustrować to, o czym tu mówimy.

Kim byli badani lekarze weterynarii?

JR: Udało się nam zebrać dane od imponującej liczby osób. Możemy tu przytoczyć szczegóły liczbowe: całkowita liczba badanych wyniosła 783 osoby, z czego większość (około 60 %) stanowiły kobiety, a średnia wieku respondentów wyniosła około 40 lat (24-84 rok życia). Respondenci mieszkali w miastach o różnej wielkości, około jedna trzecia w dużym

mieście (powyżej 300 tysięcy mieszkańców). Większość grupy badanych lekarzy pozostawała w związku i ponad połowa posiadała dzieci. Czynnych zawodowo w zawodzie lekarzy weterynarii było blisko 100 % grupy, a średni staż pracy wynosił 13,6 lat w zawodzie. Praca zawodowa zajmuje respondentom średnio 8,6 godzin dziennie i średnio 5,4 dni w tygodniu. Przeważająca grupa respondentów to lekarze pracujący w praktykach prywatnych, w tym blisko 40 % pracujący w ramach własnej działalności, a ponad 40 % – u kogoś w firmie. Kolejne, podobnie liczne grupy to lekarze pracujący w inspekcji weterynaryjnej oraz pracujący w urzędach, dalej – prowadzący działalność edukacyjną, pracujący naukowo czy pracujący w laboratoriach.

Dlaczego respondenci wybrali weterynarię jako kierunek studiów?

KF-P: Podczas analizy odpowiedzi na pytanie o powody wyboru weterynarii jako kierunku studiów wyodrębniono kilka głównych oraz powtarzających się kategorii motywacji: miłość do zwierząt i chęć pomagania im, pasja i zainteresowania od najmłodszych lat, rodzinne tradycje, interesująca i satysfakcjonująca praca, praca gwarantująca stabilność, brak zainteresowania pracą z ludźmi, przypadek lub brak innych opcji. Zdecydowana większość odpowiedzi zawierała więcej niż jedną kategorię motywacji. Zdecydowana większość badanych jako jedną z motywacji podawała miłość do zwierząt. Pośród odpowiedzi na pytanie o wybór kierunku studiów, powtarzającym się motywem okazało się również rozczarowanie pracą zawodową, wyrażone wprost lub jako odniesienie do „wyidealizowanej” wizji zawodu, którą badani kierowali się podczas wyboru kierunku studiów. Lekarze weterynarii w przeważającej części wybierają swój zawód z pasji, dostarcza on im satysfakcji i mają poczucie, że pozytywnie wpływają na życie poprzez swoją pracę. Te wyniki sugerują, że czynniki odpowiedzialne za obciążenie psychiczne są z większym prawdopodobieństwem związane z technicznymi aspektami wykonywania pracy lekarza weterynarii (w tym przypadku – głównie w prywatnej praktyce) niż z samym wyborem zawodu.

Jak lekarze weterynarii oceniają swoją pracę?

JR: Większość badanych lekarzy odczuwa presję czasu w pracy i uważa, że pracuje za dużo, nie zarabia wystarczająco ani adekwatnie do włożonej pracy. Ponad jedna trzecia badanych ciągle lub często myśli o zmianie pracy. W kontekście zarobków, mniej niż 40 % uważa, że zarabia wystarczająco, a jeszcze mniej, że zarabia adekwatnie do ilości włożonej pracy. Warto nadmienić, że ponad połowa nie doświadcza z tego tytułu problemów finansowych, sugerując, że stosunek respondentów do zarobków ma związek nie tyle z wysokością wynagrodzenia, co z poczuciem, że nie jest ono odpowiednie w stosunku do obciążenia czy charakteru pracy. Mniej niż połowa lekarzy weterynarii ma poczucie, że może liczyć na wsparcie formalne otrzymywane ze strony swojej izby lekarsko-weterynaryjnej. Z drugiej strony – prawie 90 % badanej grupy ocenia, że ma poczucie wpływu na wyniki swojej pracy, jednej czwartej badanych bardzo często udaje się skutecznie rozwiązywać problemy swoich klientów, a ponad połowie udaje się to czasami. Około 60 % lekarzy deklaruje, że odczuwa przeciętną do wysokiej satysfakcję zawodową oraz ma poczucie, iż poprzez swoją pracę pozytywnie wpływa na życie. Jest to o tyle istotne rozróżnienie, iż sugeruje, że to nie tyle sama praca – w przypadku badanej grupy, dla większości będzie to leczenie zwierząt – stanowi czynnik problemowy, a okoliczności wykonywania tejże pracy.

Jak lekarze weterynarii utrzymują równowagę pomiędzy życiem prywatnym i życiem zawodowym?

KF-P: Niestety wyniki nie wyglądają optymistycznie. Lekarze weterynarii nisko oceniają swoje możliwości zachowania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Ponad połowa deklaruje, że nie radzi sobie z równowagą między pracą a życiem osobistym, w ujęciu liczbowym średnio oceniają taką równowagę na około cztery dziesiąte. Równocześnie tylko nieco ponad 15 % ma czas na swoje zainteresowania, a niewiele mniej deklaruje, że zupełnie utraciło wszelkie zainteresowania pozazawodowe. Ponad połowa lekarzy nie ma tyle czasu, ile by chciała na swoje hobby, a prawie 17 % nie ma czasu na hobby wcale. Większość lekarzy weterynarii deklaruje, że ze względu na pracę zaniedbuje porządek w miejscu pracy lub w domu, jedzenie w zakresie regularności i jakości posiłków, aktywność fizyczną, zainteresowania oraz kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Blisko 18 % deklaruje, że ze względu na pracę zdarza im się również zaniedbać higienę osobistą.

Większość badanych lekarzy weterynarii zdecydowanie czuje się nadmiernie obciążona pracą zawodową w zakresie ilości pracy, presji w pracy i nieadekwatnego wynagrodzenia.

Zdecydowana większość nie jest w stanie zachować równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym i ze względu na pracę zaniedbuje porządek, jedzenie, aktywność fizyczną, zainteresowania oraz kontakty z rodziną i przyjaciółmi.

To są zatrważające fakty. _____

Czy środowiska zawodowe lekarzy weterynarii oferują jakieś wsparcie w zakresie radzenia sobie z trudnymi warunkami pracy?

KF-P: Na pewno te odpowiedzi wymagają wyciągnięcia wniosków. Ponad połowa lekarzy weterynarii nie ma poczucia, że osoby w miejscu pracy wspierają się wzajemnie. Jako powód dla takiego stanu rzeczy większość respondentów upatruje konkurencję i rywalizację w środowisku zawodowym. O ile zdecydowana większość ma się do kogo zwrócić po wsparcie merytoryczne i diagnostyczne, brak wsparcia emocjonalnego w miejscu pracy deklaruje już ponad jedna trzecia badanych. W wypowiedziach respondentów najczęściej pojawiają się uzasadnienia związane z brakiem zainteresowania („nikogo to nie obchodzi”), brakiem zaufania (obawa o wykorzystanie informacji, plotki) i brakiem zasobów w środowisku („wszyscy mają takie same, albo gorsze problemy”). Ponad połowa badanych nie ma poczucia, że może liczyć na wsparcie ze strony lokalnej izby lekarsko-weterynaryjnej. Jako potrzeby najczęściej wymieniają wsparcie prawne, administracyjne i ubezpieczeniowe, psychologiczne i merytoryczne w postaci szkoleń. Większość badanych lekarzy nie ma poczucia, że może liczyć na wsparcie w pracy.

Znamienne jest to, ile wypowiedzi wskazuje na brak poczucia bezpieczeństwa i solidarności w swojej grupie zawodowej, uzasadnionych konkurencją i rywalizacją. Być może taki stan rzeczy podyktowany jest koniecznością pracy prawie wyłącznie w warunkach wolnorynkowych (prywatnych praktykach), w opozycji do na przykład lekarzy ludzkich, którzy najczęściej poza własnymi praktykami wszyscy pracują dla tego samego pracodawcy, jakim jest NFZ.

Czy problemy w relacjach zawodowych u lekarzy weterynarii mogą wynikać z trudności w relacjach interpersonalnych w ogóle?

JR: Właśnie na szczęście nie. Wśród grupy badanej relacje społeczne są dobrze rozwinięte i większość badanych jest z ich jakości zadowolona. Mimo tak dobrze postrzeganego wsparcia społecznego, wiele osób czuje się wypalonych zawodowo i nadmiernie obciążonych pracą. Pozytywne wyniki w zakresie skal dotyczących relacji społecznych i postrzeganego wsparcia społecznego uzyskane w grupie badanej, stanowią podstawę do lokalizowania źródła problemu w relacjach w obszarze zawodowym, a nie w zdolności i kompetencjach samych badanych do nawiązywania i utrzymywania relacji interpersonalnych.

Czy kontakt z tak zwanymi „trudnymi klientami” wpływa na obciążenie pracą u lekarzy weterynarii?

KF-P: Ponad połowa lekarzy ma poczucie, że klienci nie szanują ich granic w kontaktach, na przykład związanych z godzinami dostępności, a jeszcze więcej deklaruje, że często spotyka się w pracy z roszczeniowymi klientami. Nieco mniej niż połowa badanych lekarzy ma poczucie, że raczej nie spełnia oczekiwań klientów. Równocześnie, tylko nieco ponad 10 % doświadcza częstych skarg ze strony klientów, a ponad połowa lekarzy deklaruje, że większość klientów jest zadowolona i otrzymuje od nich pochwały i podziękowania.

JR: Po wynikach widać, że są dwie strony medalu i nic nie jest zero-jedynkowe. Większość badanych lekarzy ocenia relacje z klientami jako trudne w zakresie braku poszanowania granic, roszczeniowości i niespełniania oczekiwań, równocześnie wskazując na pozytywne wyniki w obiektywnych miarach zadowolenia klientów (niewielka ilość skarg, zadowolenie klientów, pochwały i podziękowania).

Taki trend sugeruje, że sam kontakt z klientem w trakcie procesu leczenia jest interpretowany inaczej niż przez pryzmat samego wyniku tego procesu (na przykład pozytywnego zakończenia leczenia). Być może porównywalną grupę stanowią tutaj reprezentanci zawodów pomocowych pracujący z dziećmi lub osobami o ograniczonej zdolności prawnej lub komunikacyjnej, którzy również mają kontakt z „opiekunem” raczej niż z samym „zainteresowanym” – pracownicy socjalni, pedagodzy, pedagodzy specjalni, psychiatry, psycholodzy, kuratorzy. W tych grupach zawodowych (nota bene, charakteryzujących się wysokimi wskaźnikami wypalenia zawodowego), stosowane rozwiązania opierają się o: psychoedukację i szkolenia, pracę w grupach oraz stałe superwizje (koleżeńskie, grupowe lub indywidualne) pracy własnej.

To może przypomnijmy, czym jest z profesjonalnego, psychologicznego punktu widzenia wypalenie zawodowe?

KF-P: Mamy szereg definicji i teorii. Najbardziej ugruntowana i używana jest ta opracowana przez Maslach (2001), która wypalenie zawodowe definiuje jako stan fizycznego, emocjonalnego i psychicznego wyczerpania spowodowany długotrwałym stresem, szczególnie w miejscu pracy (3). Charakteryzuje się trzema głównymi wymiarami: wyczerpaniem, czyli poczuciem przeciążenia i braku zasobów emocjonalnych oraz fizycznych; cynizmem, objawiającym się negatywnym lub zdystansowanym nastawieniem do pracy, często połączonym z rozczarowaniem; oraz brakiem skuteczności, który wiąże się z poczuciem niekompetencji oraz brakiem osiągnięć lub produktywności. Zespół ten jest wynikiem przewlekłej ekspozycji na stresory w środowisku pracy i może znacząco wpływać na zdrowie, samopoczucie oraz wydajność zawodową jednostki (3).

Czy można mówić o tym, że lekarze weterynarii są w grupie zawodów szczególnie zagrożonych wypaleniem zawodowym?

KF-P: Tak, zdecydowanie. Zawód lekarza weterynarii zmagają się z poważnym kryzysem wypalenia zawodowego, pisał o tym niedawno, w 2023 roku Steffey z zespołem (4). Długie godziny pracy, intensywne obciążenie emocjonalne oraz presja finansowa sprawiają, że zarówno lekarze weterynarii, jak i studenci coraz częściej rezygnują z pracy w tej dziedzi-

nie. Sytuacja ta negatywnie wpływa nie tylko na ich zdrowie psychiczne i fizyczne, lecz także na jakość opieki nad pacjentami oraz atmosferę w miejscu pracy.

Niezbędna jest zmiana kultury organizacyjnej i skoncentrowanie się na tworzeniu trwałego oraz wspierającego środowiska pracy dla specjalistów weterynarii. ____

JR: Możemy tu przypomnieć jeszcze najnowsze, bo z 2024 roku, badania zespołu Jansena, który zrealizował europejskie badanie dotyczące dobrostanu psychicznego lekarzy weterynarii przeprowadzonego w latach 2018 i 2023 z udziałem ponad 26 000 uczestników (5). Mimo rosnącej świadomości problemów zdrowia psychicznego, poziom stresu, potrzeby związane z urlopami zdrowotnymi oraz standaryzowane wyniki dobrostanu pozostają alarmująco wysokie. Badanie wykazało, że szczególnie narażeni na trudności są lekarze weterynarii rozpoczynający karierę oraz kobiety pracujące w tej branży w całej Europie. Podkreślono konieczność poprawy warunków pracy poprzez priorytetowe traktowanie dobrostanu, zachowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz zwiększenie satysfakcji z pracy w zawodzie lekarza weterynarii (5).

KF-P: Możemy dodać, że w zakresie wypalenia zawodowego nasi badani plasowali się w przedziale powyżej 66 % i 65 % punktów możliwych do uzyskania, wypadając w zakresie wyników świadczących o wysokim prawdopodobieństwie wypalenia zawodowego w tej grupie. Podobnie – w ocenie własnej aż ponad 60 % badanych czuło się wypalonych zawodowo, a sfrustrowanych pracą było niemal 70 % lekarzy weterynarii.

Czy wypalenie zawodowe jest równoznaczne z rozwojem innych problemów psychicznych, na przykład zaburzeń depresyjnych czy lękowych?

JR: Nie jest równoznaczne, ale z całą pewnością zwiększa prawdopodobieństwo. Trzeba pamiętać o tym, że każdy z nas ma ograniczone zasoby, zatem

nadmierne obciążenie w jednym obszarze (na przykład zawodowym) i związane z nim negatywne emocje i objawy psychopatologiczne będą „rozlewały się” również poza pracę. Zarówno w zakresie przenoszenia trudności z pracy do domu, jak również w zakresie wyczerpania i ograniczenia aktywności, czy relacji w obszarach pozazawodowych. Wyniki naszego badania wskazują na to, że im wyższa prężność zaradcza i wsparcie społeczne, tym też większe szanse na poczucie wsparcia w pracy, a im wyższe poczucie wsparcia zawodowego, tym mniej kłopotów ze zdrowiem psychicznym i wypaleniem zawodowym. Tym samym, w świetle przytoczonych wcześniej wyników świadczących o zaniedbywaniu relacji i braku równowagi między pracą a życiem prywatnym, te czynniki będą wtórnie wzmacniały rozwój psychopatologii w tej grupie.

Czy polscy lekarze weterynarii mają zatem większe ryzyko rozwoju objawów psychopatologicznych niż inne zawody?

KF-P: Na podstawie przeprowadzonych badań nie można jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, gdyż nie porównaliśmy badanych lekarzy weterynarii równocześnie z innymi grupami zawodowymi. Możemy jedynie odnosić się do norm w zakresie zastosowanych skal (na przykład wypalenia zawodowego lub ogólnego stanu zdrowia i objawów psychopatologicznych), które określają, jakie wyniki należy traktować jako niskie lub wysokie oraz do dostępnych danych z innych badań prowadzonych w Polsce i na świecie. Ponadto, pomimo zadowalającej wielkości próby w postaci prawie 800 badanych, która pozwala już na wyciąganie wniosków statystycznych, lekarzy weterynarii w Polsce jest jednak znacznie więcej niż udało nam się zbadać i tym samym należy zawsze zachować pewną ostrożność generalizując wyniki na całą populację.

Jak zatem wygląda zdrowie psychiczne polskich lekarzy weterynarii na podstawie wyników badania MEDWET?

JR: Wskaźniki dotyczące leczenia psychiatrycznego w naszej grupie respondentów plasują ich zdecydowanie powyżej średniej populacyjnej. Blisko jedna czwarta badanych lekarzy weterynarii była w przeszłości lub jest aktualnie leczona psychiatrycznie. Prawie połowa korzysta lub korzystała z pomocy psychologa. W ostatnim badaniu EZOP II (tu

przytoczę pełny tytuł: Epidemiologia Zaburzeń i dostępność Psychiatrycznej Opieki zdrowotnej – kompleksowe badanie stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowań opublikowany w 2021 roku) w populacji polskiej ze świadczeń specjalistycznych w związku z problemami emocjonalnymi, nerwowymi lub w związku ze zdrowiem psychicznym korzysta około 8-14 % mężczyzn i 13-17 % kobiet. Podobnie, w zakresie aktualnych objawów psychopatologicznych wśród badanych nasilenie objawów psychopatologicznych było stosunkowo wysokie, powyżej punktu odcięcia dla zastosowanej skali. Przeważająca część respondentów wykazywała znaczący poziom nasilenia odczuwanego stresu pod postacią objawów psychiatrycznych. W tym ponad połowa kobiet oraz mężczyzn zgłasza istotne klinicznie nasilenie objawów psychopatologicznych. Dla porównania – w badaniu EZOP II w populacji polskiej tylko 25 % populacji spełniało kryteria diagnozy zaburzeń psychicznych (według CID1) kiedykolwiek w życiu, a jedynie około 8 % w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Wyniki badanych lekarzy weterynarii sugerują, że im młodszy wiek i krótszy staż pracy, tym większe nasilenie objawów psychopatologicznych, w tym depresji i lęku, bezsenności, myśli samobójczych. Z kolei, im starszy wiek, tym większe wypalenie zawodowe, ryzyko uzależnień od środków psychoaktywnych i/lub alkoholu, ale też większa prężność zaradcza.

Równocześnie, wypalenie zawodowe jest silnie związane ze złym stanem psychicznym (depresją, zaburzeniami lękowymi, bezsennością, uzależnieniami). Im większe nasilenie objawów psychopatologicznych, tym wyższe ryzyko wypalenia zawodowego. Obserwowany trend może sugerować, że obecne w grupie młodszych lekarzy nasilenie objawów psycho-

patologicznych świadczy o przeciążeniu, które z czasem przeradza się w wypalenie zawodowe.

Czy interwencje skierowane do rozpoczynających karierę zawodową lekarzy weterynarii mają zatem szansę zapobiec dalszym problemom w zakresie zdrowia psychicznego i wypalenia zawodowego?

KF-P: W świetle wyników badania działania prewencyjne, polegające na przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu, wsparciu w utrzymaniu równowagi w życiu zawodowym i prywatnym, a także dbaniu o zdrowie psychiczne na początku kariery zawodowej, mogą stanowić czynnik ochronny przed rozwojem objawów psychopatologicznych i wypaleniem zawodowym w późniejszym życiu zawodowym.

Dotychczasowe badania na arenie międzynarodowej wskazywały również na niepokojąco wysokie wskaźniki samobójstw w grupie lekarzy weterynarii. Czy ten sam problem dotyczy polskich lekarzy weterynarii?

JR: Niestety zdecydowanie tak. Wyniki dotyczące tendencji samobójczych w badanej grupie przedstawiają obraz bardzo wysokiego ryzyka i znacznie wyższych wskaźników niż w populacji ogólnej. Ponad jedna trzecia grupy badanej lekarzy wskazała, że w ciągu ostatniego roku co najmniej raz pomyślała o odebraniu sobie życia, z czego blisko 10 % bardzo często myślała o samobójstwie. Jedna piąta badanych lekarzy deklaruje ponadto, że miało plan odebrania sobie życia. Dla porównania, w badaniu EZOP II myśli samobójcze występowały tylko u około 1,4 %, a plany samobójcze jedynie u 0,53 % populacji polskiej.

Prawie 4 % badanej grupy podjęło w przeszłości próbę samobójczą. Według statystyk policyjnych w 2022 roku w Polsce odnotowano 14 520 prób samobójczych, co stanowi około 0,04 % populacji – to stukrotnie mniej niż próby samobójcze zadeklarowane w badanej grupie lekarzy weterynarii. Nawet biorąc pod uwagę fakt, że statystyki policyjne są zaniżone, gdyż nie uwzględniają wszystkich prób, a tylko te, które zostały zgłoszone (wymagały interwencji), wyniki badanej grupy leżą daleko poza środkiem rozkładu. Pomimo umiarkowanych wyników uzyskanych przez badanych lekarzy na skali dotyczącej aktualnej gotowości do odebrania sobie życia, ponad 40 %

Ryc. 2. Wyszczególnienie rekomendacji interwencji opartych o doświadczenia z wyników badania.



badanych znalazło się w grupie podwyższonego ryzyka zachowań samobójczych w przyszłości, a około jedna dziesiąta zapytanych wprost oceniło prawdopodobieństwo, że będzie chciało popełnić samobójstwo w przyszłości jako raczej lub bardzo prawdopodobne.

Z czego wynika tak wysokie zagrożenie samobójstwem w tej grupie?

KF-P: Różne czynniki zwiększonego ryzyka samobójstw wśród lekarzy weterynarii były przedmiotem dyskusji, a zainteresowanie ich dalszym zgłębianiem nie słabnie. W dotychczasowych badaniach wykazano, że stres zawodowy jest jednym z głównych czynników ryzyka (6). Wśród czynników składających się na stresory zawodowe wymieniano między innymi: długie godziny pracy, w tym nocne dyżury i weekendy, izolację społeczną oraz trudności w kontaktach z klientami i spełnianiu ich oczekiwań (2).

Ponadto istnieje specyficzna cecha odróżniająca lekarzy weterynarii od lekarzy medycyny ludzkiej – wykonywanie eutanazji na swoich pacjentach. To wyjątkowe doświadczenie może zarówno przyczynić się

do zwiększenia stresu zawodowego, jak i stanowić niezależny czynnik ryzyka.

W badaniu studentów weterynarii Witte i współpracownicy (7) odkryli związek pomiędzy doświadczeniami związanymi z eutanazją zwierząt towarzyszących, stresem z tym związanym, a brakiem lęku przed śmiercią, który jest jednym z bardzo istotnych czynników ryzyka zachowań samobójczych.

Dodatkowo, charakter pracy lekarzy weterynarii zapewnia im dostęp do odpowiednich środków i wiedzę dotyczącą śmiertelnych dawek substancji. Oba te czynniki są uznawane za istotne ryzyko, ponieważ dotychczasowe badania nad samobójstwami lekarzy weterynarii prowadzone np. w Wielkiej Brytanii wykazały, że najczęściej wybieraną metodą samobójczą było przedawkowanie leków (8).

Czy stres związany z eutanazją i wykorzystanie środków do eutanazji w celach samobójczych pojawiły się również w badaniu MEDWET?

KF-P: Jeśli chodzi o stres moralny związany z wykonywaniem eutanazji w badanej grupie blisko 95 % lekarzy weterynarii dokonuje lub dokonywało eutanazji na zwierzętach. A prawie 90 % badanych lekarzy weterynarii doświadczyło sytuacji, kiedy

właściciel zwierzęcia „naciskał” na dokonanie eutanazji bez obiektywnej konieczności, co ponad 70 % lekarzy przeżywa jako sytuację emocjonalnie trudną. Ponad połowa badanych przeżywa również żałobę po stracie pacjenta. W badaniu MEDWET blisko jedna czwarta badanych deklarowała, że myślała o wykorzystaniu środków do eutanazji zwierząt na sobie.

Co charakteryzuje osoby, które myślały o wykorzystaniu środków do eutanazji na sobie?

KF-P: Są to osoby, które nie różnią się płcią od pozostałej części badanych, ale są młodsze, pracują w sektorze prywatnym a nie w nauce czy edukacji, są bardziej obciążone pracą i mają tam gorsze relacje. Mają również istotnie wyższy poziom nasilenia objawów psychopatologicznych, w tym dwukrotnie większe nasilenie objawów depresyjnych, a jednocześnie niższe wsparcie społeczne i niższą prężność zaradczą. Badani, którzy odpowiedzieli twierdząco na pytanie o możliwości wykorzystania środków do eutanazji na sobie częściej deklarowali również, że wcześniej pomoc psychiatryczna i psychologiczna mogłaby zapobiec problemom, z którymi się obecnie zmagają i chętniej by z niej skorzystali.

Czy wyniki badania wskazują w jaki sposób zapobiegać samobójstwom wśród lekarzy weterynarii?

JR: Może zacząć od czynników ryzyka podejmowania prób samobójczych.

Obszary, które były związane ze zdolnością do prób oraz zachowań suicydalnych to nasilenie objawów zaburzeń zdrowia psychicznego, szczególnie depresyjnych, nasilenie wypalenia zawodowego, objawów lękowych i bezsenności. Z kolei obszary, które mogą stanowić czynnik ochrony, to według wyników prężność zaradcza i wsparcie społeczne – im wyższe prężność i wsparcie, tym niższe ryzyko zachowań samobójczych. Tym samym, interwencje mające na celu redukcję objawów psychopatologicznych, prewencję wypalenia zawodowego oraz zapewnienie wsparcia społecznego mają realne szanse na redukcję późniejszego ryzyka samobójczego w tej grupie badanej. Podobnie jak wcześniej wspomniano, szczególnie ważne są tutaj interwencje prewencyjne – wdrażane na wczesnym etapie pracy zawodowej.

Zatem jakie najważniejsze wnioski można sformułować na podstawie uzyskanych wyników?

JR: Podsumowując, czynniki związane z trudnymi klientami i poziom wsparcia zawodowego mają mniejsze znaczenie dla występowania problemów ze zdrowiem psychicznym, w tym myśli samobójczych czy wypalenia zawodowego. Najważniejszymi czynnikami ryzyka wypalenia zawodowego i dla zdrowia psychicznego są aspekty związane z obciążeniem pracą. W konsekwencji działania prewencyjne (polegające na przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu, wsparciu w utrzymaniu równowagi w życiu zawodowym i prywatnym, a także dbaniu o zdrowie psychiczne) na początku kariery zawodowej mogą stanowić czynnik ochronny przed rozwojem objawów psychopatologicznych i wypaleniem zawodowym w późniejszym życiu. Młodzi lekarze potrzebują wsparcia i wskazania możliwości zadbania o swoje zdrowie psychiczne. Dla lekarzy, którzy już są w trakcie pracy zawodowej wskazane jest wdrożenie działań zapobiegających wypaleniu zawodowemu. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu to profilaktyka zdrowia psychicznego, a także podjęcie leczenia zaburzeń psychicznych.

Jakie potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego ma w tej chwili środowisko lekarzy weterynarii w Polsce?

KF-P: W ramach ankiety prosiliśmy badanych o ocenę szeregu propozycji interwencji w zakresie ich dostępności (aktualnej, dotychczasowej) i przydatności. Proponowane interwencje obejmowały:

W imieniu całego zespołu badania MEDWET, w tym osób z Krajowej Rady Lekarsko-Weterynaryjnej oraz Komisji ds. Polityki Medialnej i Komunikacji Wewnętrznej Krajowej Rady Lekarsko-Weterynaryjnej, serdecznie dziękujemy wszystkim lekarkom i lekarzom weterynarii, którzy zdecydowali się na udział w badaniu oraz wszystkim, którzy pomagali w rozpowszechnianiu i udostępnianiu informacji o badaniu.

Zespół ogólnopolskiego badania MEDWET

Joanna Rymaszewska¹, Karolina Fila-Pawłowska¹, Dorota Szcześniak²
Prezes lek. wet. Marek Mastalerek³, dr n. wet. Wojciech Hildebrand⁴, lek. wet. Małgorzata Bruczyńska⁴, lek. wet. Tomasz Brzeski⁴, lek. wet. Ewelina Kossakowska⁴, lek. wet. Paweł Mateńko⁴, lek. wet. Sara Meskel⁴, lek. wet. Dorota Suchecka⁴

¹ Katedra Neuronauk Klinicznych, Wydział Medyczny Politechniki Wrocławskiej

² Katedra Psychiatrii, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

³ Krajowa Rada Lekarsko-Weterynaryjna

⁴ Komisja ds. Polityki Medialnej i Komunikacji Wewnętrznej Krajowej Rady Lekarsko-Weterynaryjnej

dostęp do darmowej pomocy psychologicznej w ramach uczelni; zajęcia z psychologii w ramach toku studiów, skupione na: zarządzaniu stresem, wypaleniu zawodowym, dbaniu o zdrowie i dobrostan psychiczny, komunikacja z klientami/pacjentami, komunikowanie diagnozy, dylematy moralne, szkolenia z prewencji samobójstw, uzależnień, depresji i radzenia sobie z lękiem dla studentów i kadry; dostęp do organizacji studenckich zrzeszających studentów weterynarii, dostęp do wsparcia merytorycznego; szkolenia z prewencji samobójstw, uzależnień, depresji i radzenia sobie z lękiem, wypaleniem zawodowym dla lekarzy weterynarii; dostęp do pomocy psychologicznej/psychiatrycznej przez lokalną izbę; dostęp do organizacji zrzeszających lekarzy weterynarii, dostęp do wsparcia merytorycznego. Wyszczególnienie rekomendacji interwencji opartych o doświadczenia z wyników badania znajduje się na rycinie drugiej.

Zdecydowana większość badanej grupy wykazuje dużą zdolność i gotowość do skorzystania z różnych form pomocy, gdyby taka była dostępna. Wszystkie zaproponowane w ramach badania formy wsparcia uzyskały stosunkowo wysoki wskaźnik aprobaty ze strony badanych, którzy ocenili je jako potrzebne. Większość była również oceniona jako dotychczas raczej niedostępna. Równocześnie aż 82,5 % badanych deklaruje, że zapewnienie którejkolwiek z podanych opcji na wcześniejszych etapach życia i/lub edukacji miało by pozytywne przełożenie na ich aktualne funkcjonowanie.

W świetle wyników a także analizy wypowiedzi badanych szczególnie ważne wydają się następujące obszary: wypalenie zawodowe; wsparcie psychologiczne na studiach i zajęcia z psychologii; radzenie sobie ze stresem; komunikacja z klientami; prewencja samobójstw, uzależnień, depresji; wsparcie merytoryczne; asertywność i zarządzanie emocjami; dostęp do darmowej pomocy psychologicznej; przygotowanie na rzeczywistość zawodową. ●

Piśmiennictwo

- Schwerdtfeger KA, Bahramsoltani M, Spangenberg L, Hallensleben N, Glaesmer H. Depression, suicidal ideation and suicide risk in German veterinarians compared with the general German population. *Veterinary Record*. 2020 May 1; 186(15):e2.
- Bartram OJ, Baldwin DS. Veterinary surgeons and suicide: A structured review of possible influences on increased risk. *Veterinary Record*. 2010; 166(13):388–97.
- Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. *Annu Rev Psychol*. 2001 Feb; 52(1):397–422.
- Steffey MA, Griffon DJ, Risselada M, Scharf VF, Buote NJ, Zamprogno H, et al. Veterinarian burnout demographics and organizational impacts: a narrative review. *Front Vet Sci*. 2023 Jul 4; 10.
- Jansen W, Lockett L, Colville T, Uldahl M, De Briyne N. Veterinarian—Chasing A Dream Job? A Comparative Survey on Wellbeing and Stress Levels among European Veterinarians between 2018 and 2023. *Vet Sci*. 2024 Jan 22; 11(1):48.
- Fink-Miller EL, Nestler LM. Suicide in physicians and veterinarians: risk factors and theories. *Curr Opin Psychol* [Internet]. 2018; 22:23–6. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.07.019>
- Witte TK, Correia CJ, Angarano D. Experience with Euthanasia is Associated with Fearlessness about Death in Veterinary Students. *Suicide Life Threat Behav*. 2013 Apr 20; 43(2):125–38.
- Mellanby RJ. Incidence of suicide in the veterinary profession in England and Wales. *Veterinary Record*. 2005 Oct; 157(14):415–7.