

آموزش هشیاری به پزشکان

نوشته‌ی: دکتر پولین چن

ترجمه و ویرایش: سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی

منبع: *Tehran Times November 1, 2011 (Copied from New York Times)*

پزشکان از سراسر جهان در مرکز خلوت گزینی چاپین میل در باتاویای نیویورک جمع شدند تا توجه و تامل خود را به کار بالینی معطوف کنند. ساعت 6:40 صبح بود و تقریباً تمامی پزشکان شرکت کننده در کنفرانس، برای جلسهی اول دور هم جمع شده بودند. اما خبری از میز و صندلی، تریبون، یا پاورپوینت نبود. تنها چیزی که در تاریکی اول صبح می توانستم ببینم، اشکال بی حرکت همکارانم بود که چهارزانو روی کوسن نشسته بودند، چشمانشان بسته بود و دستهایشان روی پاها قرار گرفته بود در حالیکه کف دست ها رو به بالا بودند. به عنوان بخشی از کنفرانس آموزشی ارتباط هشیارانه، آنها در حال یادگیری هشیاری بودند. پزشکان بیشتر و بیشتر به این نکته پی می بردند که هشیاری یا حضور کامل در لحظه‌ی حال و توجه به این لحظه نه تنها شیوه‌ی ارتباط آنها را با بیمار بهبود می بخشد، که استرس های کار بالینی را نیز کاهش می دهد.

مطالعات جدید نشان داده اند که افزایش توقعات کار دفتری و نیز فشار زمانی و کاری پزشکان می تواند به فرسودگی آنان بینجامد که از هر سه پزشک يك نفر را متأثر می سازد. فقدان اشتیاق و تعهدی که در نتیجه‌ی این فرسودگی رخ می دهد، به افزایش خطا و کاهش همدلی و محبت نسبت به بیمار و رفتار حرفه ای تضعیف یافته منجر خواهد شد. مشکلات دیگر شامل مصرف مواد مخدر توسط پزشکان، ترک کار بالینی و حتی خودکشی می باشند.

علیرغم شیوع فرسودگی در میان پزشکان، مداخلات اندکی اثربخش بوده اند. اما دو سال پیش محققان دانشگاه روچستر تاثیر يك دوره‌ی يك ساله‌ی آموزش ارتباط هشیارانه را بر پزشکان تحت آموزش مراقبت های اولیه مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش که در مجله‌ی انجمن پزشکی امریکا به چاپ رسید نشان داد پزشکیانی که در این دوره شرکت کردند توجه، تمرکز و حضورشان در لحظه‌ی حال افزایش یافته و در طی زمان احساس خستگی کمتری داشتند. به علاوه، توانایی پزشکان برای همدلی با بیماران و درک چگونگی تاثیرگذاری زندگی خانوادگی و کاری و یا موقعیت اجتماعی بیمار بر بیماری وی حتی پس از اتمام دوره نیز افزایش یافت و این افزایش مداوم پیدا کرد. به گفته‌ی دکتر مایکل کراسنر، استاد طب بالینی در روچستر و یکی از نویسندگان این مطالعه، "ارتباط هشیارانه راهی است برای معنا یافتن در کار بالینی خود توسط پزشکان". او به همراه یکی از همکارانش به نام دکتر رونالد اپشتاین، استاد طب خانواده، روانپزشکی و انکولوژی در روچستر، دوره‌ی هشیاری را برگزار کردند. اما این مهارت نیاز به آموزش دارد و این آموزش می تواند به ویژه برای پزشکیانی که پاسخ های شخصی خود را نسبت به شرایط دشوار انکار می کنند، بسیار چالش برانگیز باشد.

در دوره های کاهش استرس بر اساس هشیاری (MBSR) برای پزشکان، علاوه بر یادگیری هشیاری، پزشکان به بحث های گروهی و تمرین های گوش دادن و نوشتن با موضوعات خطای پزشکی، مدیریت تعارضات، و مراقبت از خود نیز می پردازند. بحث های گروهی در گروه های کوچک با هدف افزایش آگاهی از تاثیر هیجانات یا حس های بدنی خود در رفتار و تصمیم گیری انجام می شوند. در یکی از تمرینات از پزشکان خواسته می شود به عنوان مثال درباره‌ی یکی از اشتباهات خود در زندگی حرفه ای یا شخصی شان مطلبی بنویسند. نمونه هایی از این نوع خطاها شامل تشخیص اشتباه، تجویز داروی اشتباه و پذیرفتن مسئولیت يك بیمار بوده است که به دلیل ناتوانی در برقراری تعادل میان کار و زندگی، به کاهش میزان حضور پزشک در خانواده و یا عدم مراقبت از آنان انجامیده است.

بنابراین پزشکان نه تنها باید در ضمن بحث گروهی، موضوع را با دو همکار دیگر در میان بگذارند که باید حس های جسمی و هیجانی خود را نیز که در ارتباط با این تجربه رخ داده اند مطرح کنند. پزشک دیگر باید به تمرین پرسشگری و گوش دادن بدون قضاوت و نتیجه گیری بپردازد. در همین زمان، پزشک دیگر نقش مشاهده گری را ایفا می کند که در پایان جلسه پیشنهادات خود را برای بهبود مهارت گوش دادن همکار خود مطرح می کند. بسیاری از شرکت کنندگان در هفته‌ی آخر کنفرانس، که از ایالات متحده، کانادا، و حتی زلاندنو در این دوره شرکت کرده بودند، تجربه‌ی چهار جلسه‌ی خود را "تحول بخش" توصیف کردند.

اما چالش واقعي اين شرکت کنندگان و ساير طرفداران چنين آموزشي کسب هشياري نيست؛ بلکه يافتن زمان و حمايت لازم براي حفظ مهارتهايشان و نيز ياد دادن آنها به ديگران است. بسياري از آنها مي گویند پس از بازگشت به محل کارشان ساده تر است که دوباره به الگوهاي قبلي خود پسرقت کنند. يکي از موضوعات گفت و گوي بسياري از شرکت کنندگان هفتهي آخر که اميدوار به ادامه دادن اين آموزش ها در موسسات خود بودند، اين بود که چگونه مي توانند اين موضوعات را با همکارانشان که احتمالاً در کنار گذاشتن وقت با ارزش باليني خود براي دوره هاي آموزشي اينچيني و يا صرف هزينه براي برنامه اي غير درآمدزا ترديد دارند، درمیان گذارند.

با وجود اين، دکتر کراسنر و دکتر اپشتاين، همچنان خوش بين اند زيرا معتقدند ارتباط هشياريانه يک مهارت انتخابي و يا يک هوس زودگذر و حاشيه اي در مراقبت بهداشتي نيست. به گفتهي دکتر اپشتاين "هشياري و خودآگاهي منتج از آن، جزيي بنيادين از مراقبت بهداشتي به شمار مي رود". بيماران آنها نيز احتمالاً با اين گفته موافقت مي کنند. يکي از بيماران دکتر اپشتاين که سالهاست از درد مزمن رنج مي برد به من گفت چرا بيمار او باقي مانده است: "او بهترين دکتری است که تا به حال داشته ام زيرا سريع تر از هر دکتر ديگري مي تواند منظورم را بفهمد. نمي دانم چطور اين کار را مي کند اما واقعاً مي فهمد".