



pod redakcją Marty Makary-Studzińskiej

STRES I WYPALENIE ZAWODOWE u lekarzy

DIAGNOZA, TERAPIA,
PROFILAKTYKA



pod redakcją Marty Makary-Studzińskiej

STRES I WYPALENIE ZAWODOWE u lekarzy

DIAGNOZA, TERAPIA,
PROFILAKTYKA

Stres i wypalenie zawodowe u lekarzy – diagnoza, terapia, profilaktyka
© Medical Education sp. z o.o. sp.k., Warszawa 2020

REDAKTOR

prof. dr hab. n. o zdr. Marta Makara-Studzińska
Zakład Psychologii Zdrowia, Wydział Nauk o Zdrowiu,
Uniwersytet Jagielloński – Collegium Medicum

RECENZENCI

dr hab. n. med. Ewa Rudnicka-Drożak
Katedra i Zakład Medycyny Rodzinnej, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

dr n. med. Marian Kopciuch
Oddział Neurochirurgii, Szpital św. Rafała w Krakowie

REDAKTOR PROWADZĄCA

Barbara Walkusz

ZASTĘPCA REDAKTOR PROWADZĄCEJ

lek. Andrzej Jabłoński

KOORDYNATOR PROCESU WYDAWNICZEGO

Jadwiga Kowalczyk

PROJEKT OKŁADKI

Agnieszka Jaworska-Bułdan

SKŁAD, ŁAMANIE, OPRACOWANIE GRAFICZNE

Agnieszka Jaworska-Bułdan

REDAKCJA I KOREKTA

Dominika Zaborowska, Kinga Olszewska

WYDAWCA

me

Medical Education sp. z o.o. sp.k.
ul. Kukielki 3a
02-207 Warszawa
tel.: (22) 862 36 63/64
www.mededu.pl

Redaktorzy, Autorzy i Wydawca dołożyli wszelkich starań, aby informacje na temat metod postępowania diagnostyczno-terapeutycznego (w tym dotyczące leków i ich dawkowania) były zgodne ze współczesną wiedzą medyczną. Nie ponoszą oni odpowiedzialności za konsekwencje wynikające z wykorzystywania informacji zawartych w niniejszej publikacji. Ostateczną odpowiedzialność ponosi lekarz prowadzący leczenie.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób (elektroniczny lub inny), włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na nośniki magnetyczne, optyczne lub inne media, bez zgody wydawcy.

Wydanie pierwsze
Warszawa 2020

ISBN 978-83-65471-78-9

AUTORZY	5
1. Problematyka wypalenia zawodowego	7
Marta Makara- Studzińska	
2. Stres w zawodzie lekarza – źródła zagrożeń	45
Maciej Załuski	
3. Lekarz na kozetce	83
Katarzyna Adamczyk	
4. Indywidualne sposoby radzenia sobie ze stresem pracy jako profilaktyka wypalenia zawodowego	101
Jadwiga Piątek	
5. Grupowe metody przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu wśród lekarzy	121
Jacek Mesterhazy	
6. Terapia wypalenia zawodowego	153
Zbigniew Wajda	



AUTORZY

mgr Katarzyna Adamczyk

psycholog, psychoterapeuta, doktorantka

Zakład Psychologii Zdrowia, Wydział Nauk o Zdrowiu,
Uniwersytet Jagielloński –
Collegium Medicum

Oddział Kliniczny Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej
i Gastroenterologicznej,
Szpital Uniwersytecki w Krakowie

**prof. dr hab. n. o zdr. Marta Makara-
-Studzińska**

psycholog kliniczny, specjalista zdrowia publicznego,
suicydolog, certyfikowany psychoterapeuta
i superwizor psychoterapii, nauczyciel akademicki

Zakład Psychologii Zdrowia, Wydział Nauk o Zdrowiu,
Uniwersytet Jagielloński –
Collegium Medicum

mgr Jacek Mesterhazy

psycholog kliniczny, psychoterapeuta, nauczyciel
akademicki

Zakład Psychologii Zdrowia, Wydział Nauk o Zdrowiu,
Uniwersytet Jagielloński –
Collegium Medicum

dr n. med. Jadwiga Piątek

psycholog kliniczny z certyfikatem z zakresu
interwencji kryzysowej i ogólnym certyfikatem
z psychotraumatologii ESTSS, dyplomowany
psychoterapeuta, nauczyciel akademicki

Zakład Psychologii Zdrowia, Wydział Nauk o Zdrowiu,
Uniwersytet Jagielloński –
Collegium Medicum

dr n. o zdr. Zbigniew Wajda

psycholog kliniczny, certyfikowany psychoterapeuta,
nauczyciel akademicki

Zakład Psychologii Zdrowia, Wydział Nauk o Zdrowiu,
Uniwersytet Jagielloński – Collegium Medicum

Ośrodek Leczenia Nerwicy i Zaburzeń Odżywiania
„Dąbrówka” w Gliwicach

dr n. hum. Maciej Załuski

psycholog kliniczny, psychoterapeuta, certyfikowany
superwizor interwencji kryzysowej, nauczyciel
akademicki

Zakład Psychologii Zdrowia, Wydział Nauk o Zdrowiu,
Uniwersytet Jagielloński –
Collegium Medicum



STRES I WYPALENIE ZAWODOWE u lekarzy – diagnoza, terapia, profilaktyka

[...] Publikacja poświęcona jest zagadnieniom związanym ze stresem i z wypaleniem zawodowym w grupie lekarzy. Ma ona charakter poradnika, którego praktyczne walory pozwolą lekarzom na autodiagnozę i edukację w zakresie czynników ryzyka i czynników ochronnych wypalenia zawodowego, a także form profilaktyki i terapii. Autorami poszczególnych rozdziałów są psycholodzy kliniczni i psychoterapeuci na co dzień pracujący w strukturach służby zdrowia. Korzystając ze swojego wieloletniego doświadczenia, tworzą przewodnik po problematyce stresu i wypalenia zawodowego. Monografia obejmuje szeroki zakres zagadnień; skupiając się na praktycznych aspektach profilaktyki i terapii wypalenia zawodowego, naświetla główne trendy w diagnozie i pracy terapeutycznej z osobami wypalonymi zawodowo. Jednocześnie w książce Czytelnik znajdzie definicje, koncepcje i modele teoretyczne wypalenia zawodowego oparte na obszernej literaturze światowej.

dr hab. n. med. Ewa Rudnicka-Drożak

[...] Wnikliwe analizy teorii, a także czynników ryzyka związanych z wypaleniem zawodowym lekarzy, przedstawione przez Autorów w przystępnej formie, uzupełniają i aktualizują literaturę przedmiotu. Zawarte w monografii informacje będą użyteczne w diagnozie, profilaktyce i terapii, ponadto mogą służyć jako kompendium wiedzy dla lekarzy, personelu medycznego, studentów medycyny i psychologii. Książka może również stanowić praktyczny poradnik dla osób zmagających się z wypaleniem zawodowym bądź zagrożonych wypaleniem, wskazując na charakter zagrożeń i objawy w różnych sferach życia zawodowego, rodzinnego i społecznego.

dr n. med. Marian Kopciuch



ISBN 978-83-65471-78-9

med
www.mededu.pl