

Шановні читачі!

Нове опитування Medscape визначило, що ендокринологи — одні з найменш задоволених серед медичних фахівців. **У широкомасштабному звіті про стиль життя, щастя й вигорання Medscape Endocrinologist Lifestyle, Happiness & Burnout Report (2020 р.) лише 23 % ендокринологів повідомили про те, що вони «дуже» чи «надзвичайно» задоволені на роботі.** Менший відсоток вказали ревматологи, інтерністи й неврологи. Як і всі інші, ендокринологи відчують себе щасливішими поза роботою. Але навіть там трохи менше від половини (49 %) лікарів-ендокринологів були дуже чи надзвичайно задоволеними.

Результати ґрунтуються на відповідях 15 181 лікаря 29 спеціальностей під час 10-хвилинного онлайн-опитування, проведеного з червня по вересень 2019 року. Близько 1 % респондентів становили ендокринологи.

Більшість ендокринологів вказали на вигорання (31 %), менше — на депресивний стан (2 %). Однак 16 % лікарів повідомили про наявність і вигорання, і депресії.

На запитання про можливі причини вигорання 77 % лікарів відповіли: «занадто багато бюрократичних завдань», 46 % вказали на «недостатню заробітну плату/відшкодування витрат», 34 % сказали про «посилення комп'ютеризації в практичній діяльності (електронні медичні записи)», а 33 % — що «проводять надто багато годин на роботі».

Що стосується заробітної плати, то у звіті Medscape за 2019 рік було встановлено, що зарплати ендокринологів зросли з 212 000 доларів США у 2018 році до 236 000 доларів у 2019 році. Однак ендокринологи все ще посідають найнижчі місця за рівнем оплати праці спеціалістів, перевершивши лише лікарів із системи профілактичної медицини, педіатрії та сімейної медицини. *Про зарплати українських лікарів-ендокринологів краще взагалі не говорити.*

Опитування Medscape також встановило, що ендокринологи не завжди добре справляються з вигоранням. У той час як 42 % сказали, що «спілкуються з членами родини/близькими друзями», щоб подолати вигорання, інші 39 % повідомили про споживання нездорової їжі, 35 % — про ізоляцію від оточуючих, 20 % вживають алкоголь, і ще 12 % вказували на залежність від алкоголю.

Хоча 37 % лікарів справляються з вигоранням, загалом 52 % повідомили, що займаються фізичними вправами лише тричі на тиждень або й менше. Інші



стратегії подолання вигорання включали сон (35 %) і прослуховування музики чи гри на музичних інструментах (25 %). Лише 12 % ендокринологів повідомили, що в даний час вони шукають професійної допомоги для вирішення проблеми вигорання і/або депресії, а 18 % уже робили це раніше.

Більшість лікарів (60 %) ніколи не зверталися по допомогу до психіатрів. На запитання, чому ні, 45 % відповіли: «надмірне навантаження», 40 % — «симптоми недостатньо виражені», а 36 % — «я можу впоратися з цим без допомоги професіонала». Менша частка (13 %) лікарів побоювалися ризикувати розкриттям інформації.

Ендокринологи повідомляють, що зазвичай відпочивають 1–2 або 3–4 тижні на рік — 39 і 43 % відповідно. На запитання, чи витрачають вони «достатньо часу на своє особисте здоров'я та оздоровлення», лише 6 % відповіли, що «завжди» так роблять, і лише 30 % роблять це «більшу частину часу». Більшість робить це лише іноді (39 %) або рідко (25 %).

2020 — число двічі кругле. Воно виглядає як певна віха й наводить на думки про майбутнє. Мета 2020 року — поступово зменшити вплив основних факторів ризику для здоров'я — шкідливих звичок, замінивши їх на нові, позитивні навички. Для цього слід визначити чинник ризику, проаналізувати характер звичок, а потім поведінкову реакцію і подальшу винагороду. Не варто намагатися радикально себе перебудувати, рухайтесь вперед маленькими кроками й поступово — без стресу для організму. У цьому полягає підхід «зменшення шкоди» (harm reduction), який успішно реалізується в боротьбі із залежностями сучасної людини.

Як боротися із залежностями у 2020 році?

Насамперед встановіть digital detox (період свідомої відмови від електронних пристроїв) і визначте періодичність детоксу — чіткий час без телефону. Не використовуйте гаджети під час їжі.

Намагайтесь перемогти залежність від їжі. При цьому не відмовляйтесь від улюбленої їжі — це тільки збільшить бажання роздобути продукт. Будьте розумні в прагненні отримати задоволення від їжі. Уникайте спокус — розумно підходьте до вибору продуктів у крамниці. Не ходіть до супермаркету на голодний шлунок.

Не створюйте запасів — проведіть ревізію в холодильнику. Споживання енергії слід збалансувати з її витратою. Можна себе й обманути для угамування психологічного голоду, для цього вистачить всього однієї-двох цукерок. Пийте більше рідини.

У 2020 році ми відзначатимемо десяту річницю з того часу, як ЮНЕСКО визнала середземноморську кухню культурною спадщиною людства. Однак на практиці самі італійці відмовляються від свого традиційного здорового раціону. Тому раджу обминати фаст-фуди й зменшити свої порції.

Вітання читачам з Уельсу — однієї з чотирьох адміністративно-політичних частин Сполученого Королівства Великої Британії. Це невелика країна, але на ній вмістилися відразу три національні парки, п'ять природних заповідників з різноманітними ландшафтами — від скелястих гір до дзеркальних озер, і десятків добре збережених середньовічних замків. Історія

цього регіону насичена інтригуючими й заплутаними подіями. Валлійською мовою назва цієї країни звучить як *Symgu*, що означає «співвітчизники» або «країна друзів», а німецькою — «незнайомиць» або «іноземець». Уже сама назва свідчить про суперечливість історії місцевого народу, менталітет валлійців і їхній спосіб життя.

Столицею Уельсу є місто Кардіфф, яке прийняло такий почесний статус лише в 1955 році. До цього часу Уельс столиці взагалі не мав!

Для багатьох з нас Уельс асоціюється з королем Артуром, Камелотом, лицарями Круглого столу. Уельс — це цілком гармонійне поєднання старовинних традицій і сучасної культури. Замок у Кардіффі знаходиться в центрі міста. Його спорудили норманські загарбники ще в XI столітті.

Тут, на краю Європи, можна ходити й не бачити людей аж до самісінького горизонту. А там, за горизонтом, — незбагненна краса. Щоб її споглядати, треба спочатку дійти, і ось маєш черговий подарунок від нашої планети — найкращого художника, найвправнішого скульптора, і можна відчутти цінність життя і вдосталь насолодитися компанією наодинці із собою.

Про данське хюге і шведський лагом європейці чули багато. Японці мають свою філософію добробуту — ікігай. Це здатність усвідомлено знаходити радість у рутинних справах. Цієї філософії може навчитися кожен з нас. Починати з малого, радіти дрібницям і віднайти гармонію з довкіллям, адже без зв'язку з природою якісне життя неможливе. Японці перетворили милування природою на культ. А традиційний для Японії синтоїзм каже, що чистий будинок — запорука успіху. Позбудьтеся зайвих речей у просторі будинку. Задовольняйтесь тим, що маєте, і доглядайте за будинком, як умієте.

Бути вдячним усьому, що оточує, — ось ключ до гармонійного життя!

**З найкращими побажаннями,
головний редактор, професор
Володимир Іванович Паньків,
член Національної спілки
журналістів України** ■