



camfic
societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

SALUT MENTAL DELS METGES DE FAMILIA

Reflexions del grup de Salut Mental de CAMFIC en relació a [l'article *Metges de família i programes d'atenció de trastorns psíquics i addiccions*](#).

Des del Grup de Salut Mental valorem molt positivament el Programa d'Atenció Integral al Metge Malalt (PAIME), creat pel Col·legi de Metges de Barcelona el 1998 i actualment extès a la majoria de col·legis de metges d'Espanya.

El que trobem a faltar dins de la professió és una actitud preventiva. A més de tractar quan ja ha aparegut el trastorn, seria necessari que apliquéssim activitats de prevenció de l'estrès, el *burnout* i altres malestars psicològics en la nostra activitat professional diària, intentant disminuir el risc d'arribar a patir problemes de salut mental i addiccions.

A nivell individual, els metges podem millorar la nostra resistència a l'estrés i potenciar la percepció de control i autoeficàcia. També hem d'acceptar que l'ésser humà és complex i hem d'aprendre a gestionar les incerteses i a reconèixer les nostres limitacions. Seria important que la formació pregrau inclogués habilitats psicosocials que ajudessin a prevenir futures disfuncions en la pràctica mèdica, i que els metges que comencen la seva tasca professional tinguessin un suport que els ajudés a mantenir un bon equilibri emocional davant les situacions de patiment i les relacions conflictives o disfuncionals.

A nivell grupal, seria bo que la nostra formació continuada contemplés la millora de la competència psicosocial del metge, que recuperéssim espais de reflexió i discussió de casos que ens provoquen dubtes, neguits o malestar com serien els grups Balint, i hauríem d'enfortir els vincles socials amb els companys.

A nivell institucional, caldria recuperar un model d'atenció més integral (biopsicosocial) on puguem encabir i entendre el malestar global del pacient. En aquest sentit, els polítics i gestors haurien de facilitar que les estructures (HCAP informatitzada, objectius, relació entre especialistes...) no contemplessin exclusivament el paradigma més biologista, ja que això contribueix a fragmentar el malestar del pacient que ve a les nostres consultes, i dificulta notablement la nostra tasca.