

加拿大實施新國家型計畫來支持醫師和醫學生的心理健康

駐加拿大代表處教育組

日益嚴重的倦怠、焦慮和憂鬱對加拿大的醫療保健人員產生負面的影響，由 Dalhousie 大學精神醫學系所領導的一項新的國家計畫將為加拿大各地的醫師、住院醫師和醫學院學生提供心理健康支持。

Wellness4MDs 每天向訂閱者免費提供英語或法語的支援信息，為期六個月。該計畫主要目的在顯著降低醫師、住院醫師和醫學院學生們普遍經歷的壓力、焦慮、倦怠和抑鬱程度。

擔任該精神醫學系主任、Nova Scotia 健康中心區精神醫學主任及此研究計畫的主持人 Vincent Agyapong 博士表示：「我參與的醫師小組研究顯示，醫師、住院醫師和醫學生的職業倦怠程度很高。醫師通常不會使用傳統的心理健康服務，直到萬不得已時通常為時已晚，這意味著許多人在孤立中承受痛苦，而沒有真正尋求他們需要的支持。這可能因為心理健康相關的污名化，或者醫生可能太忙而無法進行自我護理，這是不幸的。」

Agyapong 博士位於 Dalhousie 大學和亞伯達大學（University of Alberta）的全球心理健康研究小組（Global Mental Health Research Group）設計了 Wellness4MDs。該服務的簡訊基於認知行為治療原理，由精神科醫師、心理健康治療師、臨床心理學家和心理健康服務使用者開發。

Wellness4MDs 由加拿大內外科醫師皇家學院基金會、全球心理電子健康基金會、亞伯達省心理健康基金會及加拿大皇家銀行基金會資助，並得到 Dalhousie 大學精神醫學系、亞伯達大學社區精神醫學部的支持，並與亞省衛生服務機構合作。

隨著倦怠、焦慮和憂鬱程度的增加對醫療保健人員產生負面影響，支持醫師心理健康和福祉的需求非常迫切。

亞省心理健康基金會主席 DeAnn Hunter 表示：「我們的醫師、護理師和專職醫療專業人員的心理健康是我們的首要任務。他們每天都在前線，為有需要的人提供護理和安慰，卻往往犧牲自己的福祉。」

加拿大內外科醫師皇家學院國際合作與發展辦公室執行長兼加

拿大皇家學院國際部主任 Craig Ceppetelli 說：「Wellness4MDs 的啟動和能成功支持加拿大醫師、醫學研究生和醫學生們的心理健康和福祉對我們很重要，我們期待該計畫在短中長期的發展。」

Agyapong 博士也提到相關資訊還將包括心理健康資源的鏈接，這些資源可以幫助提高他們的適應力和心理健康。另一個優點是該計畫很容易適應參與者忙碌的生活。他說，該計畫是匿名的，不需要醫師付出太多努力。

全球心理電子健康基金會總裁兼執行長 Belinda Agyapong 表示：「加拿大各地的醫師都在努力保持加拿大人的健康，我們採取干預措施來幫助支持他們的心理健康是正確的。Wellness4MDs 的優點是它提供加拿大兩種官方語言版本。儘管該項目並不是該研究小組第一個以多種語言提供的項目，但它是第一個在全國範圍內提供的項目。我們的願景是儘可能為全國更多的醫師、住院醫師和醫學生們提供支持。」

雖然只需要少量的資源投資，但該計畫的影響可能是巨大的。Wellness4MDs 不僅有潛力涵蓋加拿大各地數千名醫師、住院醫師和醫學生，而且該計畫具有擴展性，可以適應全球衛生工作者，包括護理師和其他醫療專業人員。可以使用很少的資源來實現如此大的影響，它說明了創新的力量和技術的力量。

撰稿人/譯稿人：江柳青

資料來源：「New national program supports mental health of doctors and trainees with daily messages」，Education New Canada，2024 年 2 月 15 日

<https://educationnewscanada.com/article/education/level/university/1/1065586/new-national-program-supports-mental-health-of-doctors-and-trainees-with-daily-messages.html>