

A projekt koncepciója, rövid bemutatás

A program egy moduláris, rövid videókból álló oktató és gyakorlati platform (MentalMed applikáció), amely az orvosok mentális jóllétének támogatását szolgálja. A teljes tananyag terjedelme legfeljebb 2–3 óra, hogy azt a kognitív üzenetet jelentse: tolerábilis mértékű időt elegendő elkülöníteni ahhoz, hogy a teljes tartalom abszolválható legyen. A maximalizált terjedelem mellett ugyanakkor kis egységekre bontva, rugalmasan, egyéni igényeknek és preferenciáknak megfelelően is használható.

A tartalom három fő elemből áll:

1. Rövid tudományos háttérvideók (maximum 5 perces terjedelemben)

Ezek a modulok közérthetően, de tudományosan megalapozott módon mutatják be a stressz, a kiégés és a mentális reziliencia pszichológiai és neurobiológiai hátterét. Céljuk, hogy az érdeklődő orvosok számára rövid idő alatt is érthetővé váljon, miért működnek bizonyos módszerek.

2. Mikrobeavatkozások és gyakorlati technikák (1–3 perc)

A program központi elemei rövid, azonnal alkalmazható technikák:

- mindfulness-alapú gyakorlatok
- rövid adaptív stresszkezelési technikák
- figyelem- és érzelem szabályozási eszközök
- gyors önreflexiós módszerek
- zsilipelési technikák a szerepkonfúziók kezelésére
- pozitív pszichológiai intervenciók
- stb.

Ezek kifejezetten az orvosi munkahelyi környezetre adaptált formában jelennek meg, például vizitek között, rendelés előtt vagy egy hosszabb műszak során is alkalmazható módon, illetve munkából hazamenet.

3. Rövid önismereti és visszacsatolási elemek

A program (applikáció) része az önmonitorizálás, amely lehetővé teszi a felhasználók számára:

- a gyakorlatok rendszeres használatának nyomon követését
- a szubjektív stressz-szint mérését
- saját mentális állapotuk változásának visszajelzését.

Ez a visszacsatolás támogatja az egyéni motiváció fenntartását és segíti a program hatékonyságának értékelését is.

Miért fontos ez a megközelítés?

Az orvostársadalom esetében a legnagyobb korlát nem a motiváció hiánya, hanem az időhiány és az elérhetőség. A projekt ebből a szempontból adekvát erőssége, hogy a mentális egészség támogatása percekben mérhető, könnyen hozzáférhető és a mindennapi munkába integrálható. A program célja nem az, hogy az orvosokat hosszabb képzésekre irányítsa, hanem hogy gyors, bizonyított és azonnal használható eszközöket adjon a kezükbe.

Várható hatás

A projekt hozzájárulhat:

- az orvosok mentális jóllétének javításához
- önbizalom és hatékonyság növekedéséhez
- a kiégés megelőzéséhez
- az egészségügyi rendszer hosszú távú fenntarthatóságához
- valamint egy olyan szakmai kultúra erősítéséhez, amelyben a mentális egészség megőrzése a professzionális működés természetes része.

A kezdeményezés egyben lehetőséget teremt arra is, hogy az orvosi közösség és a döntéshozók közösen ismerjék fel: az orvosok mentális egészsége nem csupán egyéni kérdés, hanem az egészségügyi rendszer működőképességének egyik alapfeltétele. A projekt célja egy olyan, bizonyítékokon alapuló, rövid és digitálisan elérhető mentális egészség támogató program létrehozása, amely kifejezetten az orvosok mindennapi munkaterheléséhez igazodik.