

Salud y Bienestar Profesional de los Anestesiólogos

Dr. Shereen Tang Suet Ping¹, Dr. Yeoh Seen Heng²

¹Anaesthesiologist and Lecturer, Universiti Kebangsaan Malaysia Medical Centre, Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Malaysia

²Psychiatrist and Lecturer, Universiti Tunku Abdul Rahman, Malaysia

Editado por:

Dr. Isabeau Walker

Consultant Anaesthetist, Great Ormond Street Hospital, London, UK

Traducido por:

Dr. Medina-Vera, Adrián José

Anestesiólogo, Sociedad Venezolana de Anestesiología



30 de Mayo de 2017

Correspondencia a atotw@wfsahq.org

PREGUNTAS

Antes de continuar, intente contestar las siguientes preguntas. Las respuestas se pueden encontrar al final del artículo, junto con una explicación. **Por favor, responda verdadero o falso:**

1. Con respecto al estrés en el campo de la anestesia:

- El estrés siempre es percibido negativamente
- El estrés sólo es inherente al campo de la anestesia
- El cuerpo reacciona al estrés involucrando sólo respuestas mentales
- La incidencia se estima alrededor del 20%
- La falta de cualificación profesional es un riesgo para estrés ocupacional

2. Las siguientes afirmaciones son correctas con respecto a las habilidades de enfrentamiento:

- El enfrentamiento emocional es útil cuando se trata con muerte súbita en la familia
- El enfrentamiento centrado en el problema genera ansiedad, miedo y frustración
- La confrontación es una forma eficaz de reducir los síntomas indeseables al estrés
- El cuidado del paciente es afectado cuando los anestesiólogos desarrollan una mala adaptación al enfrentamiento de larga data
- Las personas con problemas de adaptación tienen riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares

3. En relación a los métodos para reducir el estrés ocupacional:

- El pensamiento optimista ocasional es una buena estrategia para desestresar
- Escribir un diario de estrés es efectivo para mantener una cuenta mental
- Tomar una pausa es útil
- El exceso de trabajo se justifica siempre y cuando se contabilice con ganancias financieras adecuadas
- La creación de un grupo de trabajo para proteger el bienestar profesional es útil

Puntos Claves

- El estrés ocupacional es común en anestesia y la presencia de múltiples factores de riesgo aumenta el riesgo de agotamiento
- Los anestesiólogos deben ser conscientes de la necesidad de manejar el estrés a lo largo de su carrera
- La capacidad adaptativa al enfrentamiento debe fomentarse para mantener el bienestar profesional
- Las organizaciones médicas tienen el poder y el deber de proporcionar un estado de bienestar profesional positivo para su personal

INTRODUCCIÓN

Proporcionar anestesia segura es un reto. Se espera que la mayoría de los proveedores de servicios de salud en anestesia mantengan una atención eficiente del paciente y, son sometidos a un intenso estrés ocupacional como una rutina. Sus necesidades a menudo no son consideradas debido a la naturaleza de su ambiente de trabajo. El Código de Ética establece que los médicos tienen una responsabilidad ética y el deber de preservar y mejorar su propia salud física, social y mental¹. Este artículo tiene como objetivo promover la comprensión de la salud profesional y el bienestar entre los proveedores de cuidados salud en el campo de la anestesia.

Suscríbete a los tutoriales de la ATOTW visitando www.wfsahq.org/resources/anaesthesia-tutorial-of-the-week

SALUD MENTAL

A lo largo de los años, los esfuerzos para definir exhaustivamente la salud mental han sido divididos. Algunos obstáculos identificados se han debido a barreras culturales, variación en la comprensión de la sociedad y la ignorancia, así como ideologías opuestas. El primer intento formal para definir la salud mental se produjo después del Congreso Internacional de Salud Mental en 1950². Desde entonces, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha revisado apropiadamente la definición de salud mental como un estado de bienestar en el que cada individuo se da cuenta de su potencial, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad³. Esto enfatiza el componente mental de la salud, que es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia.

ESTRÉS

El término estrés es familiar a todos y se usa diariamente. Los tres componentes a continuación destacan la definición dinámica del estrés⁴:

- [1] Desviación de un entorno normal
- [2] Evaluación de los cambios en el ambiente
- [3] Respuesta natural protectora mental, emocional o física del cuerpo

Los componentes pueden ser resumidos en una ecuación mostrada a continuación:

$$1 + 2 = 3$$

La definición destaca la importancia del estrés como una motivación positiva y es una parte integral de la vida⁵. Sin embargo, el individuo se vuelve tenso cuando la respuesta excitatoria al estrés llega a ser demasiado grande y tiene un impacto negativo en la persona, como se muestra en la Figura 1. El estrés puede ser cíclico, repetitivo o crónico. Sin control, el impacto puede ser duradero y perjudicial.

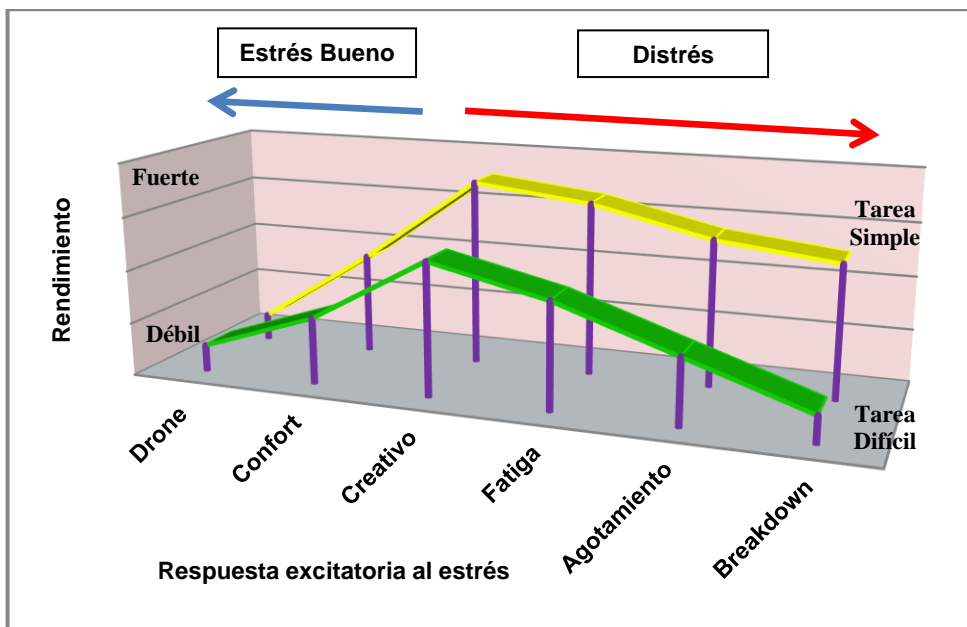


Figura 1: Ley de Yerkes-Dodson. Relación entre el rendimiento profesional y la respuesta excitatoria al estrés

ANESTESIA Y ESTRÉS

Los individuos que se inclinan hacia una carrera médica son a menudo inteligentes, compasivos y sensibles. Desafortunadamente, también suelen exhibir rasgos de personalidad tipo A, tales como mayor hostilidad, impaciencia, ambición y obsesión⁵. Tales rasgos de carácter son posiblemente necesarios para completar la formación médica y para soportar desafíos profesionales diarios. Sin embargo, estas características también pueden hacer a los individuos propensos a la mala adaptación al enfrentamiento cuando se encuentran en situaciones repetitivas o extremadamente difíciles.

La mayoría de las ocupaciones están asociadas con el estrés, ya que es una parte inherente al compromiso y responsabilidad laboral. Mientras que el nivel de estrés ocupacional es generalmente reportado por el 18% de las personas, estudios han mostrado niveles más altos en 28% en la profesión médica⁶. Específicamente, la incidencia es más alarmante en anestesia. Algunas regiones han reportado que el 50-96% de los anesestesiólogos sufren altos niveles de estrés⁷.

Los factores de riesgo para estrés y burnout en anestesiólogos se enumeran en la Figura 2^{5,7-8}. La presencia de múltiples factores de riesgo aumenta el riesgo de burnout.

Individual	
<ul style="list-style-type: none"> • Género femenino • Edad 30-50 años • Responsabilidad doméstica (niños, casa) • Conflicto en casa • Sedentarismo • Falta de título de especialista • >7-10 años en la profesión 	<ul style="list-style-type: none"> • Empleado público • Logros laborales insatisfechos • Ninguna autoridad o control • No asistir a cursos o actividades no relacionadas a la medicina • Factores relacionados con la competencia • Conflictos profesionales
Naturaleza y expectativa de la profesión	
<ul style="list-style-type: none"> • Déficit de sueño <ul style="list-style-type: none"> ○ Turnos nocturnos ○ Al llamado • Desequilibrio en los horarios de trabajo <ul style="list-style-type: none"> ○ Largas horas de trabajo ○ Horas irregulares de trabajo ○ Lugares inadecuados o inapropiados para descansar • Relaciones interpersonales <ul style="list-style-type: none"> ○ Con cirujanos ○ Falta de reconocimiento del paciente • Miedo de litigio • Presiones de producción <ul style="list-style-type: none"> ○ Falta de recursos para comprar medicamentos o equipamiento seguro ○ Presión para obtener siempre buenos resultados independientemente de las condiciones • Necesidades físicas y emocionales de los pacientes <ul style="list-style-type: none"> ○ Habilidades especializadas: cardiotorácico, pediátricos, neurocirugía ○ Casos complejos: ASA grado >III • Mantener actualizado <ul style="list-style-type: none"> ○ Educación médica continua ○ Normas actuales mínimas de práctica 	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgos de exposición <ul style="list-style-type: none"> ○ Contaminación acústica ○ Gases anestésicos ○ Drogas y adicciones ○ Radiación ○ Láser ○ Látex ○ Infecciones ○ Frío/calor excesivo ○ Fuego ○ Electrocución ○ Posturas y ergonomía • Responsabilidades múltiples <ul style="list-style-type: none"> ○ Trabajo de servicio ○ Trabajo académico ○ Trabajo de investigación ○ Responsabilidad administrativa • Falta de compañeros de apoyo <ul style="list-style-type: none"> ○ Falta de mano de obra en los hospitales del distrito/comunidad ○ Hospitales terciarios ocupados

Figura 2: Factores de riesgo para estrés profesional y burnout en anestesiólogos

HABILIDADES Y CAPACIDAD DE ENFRENTAMIENTO

El enfrentamiento describe el pensamiento dinámico y las reacciones físicas necesarias para resolver los desacuerdos relacionados con la(s) amenaza(s) percibida(s) en el entorno. Es una técnica de resolución de problemas que tiene como objetivo reducir el estrés negativo. Folkman y Lázaro describieron métodos comunes de enfrentamiento en 1985 (Figura 3)⁹.

El enfrentamiento emocional depende del manejo de las emociones provocadas por el ambiente estresante. Las emociones negativas no deseadas son miedo, ansiedad, vergüenza, depresión y frustración. Este método de enfrentamiento se utiliza cuando la amenaza percibida está más allá del control del individuo y está dirigido a reducir la respuesta emocional exagerada. El enfrentamiento basado en el problema depende de la obtención de una solución activa para resolver un problema específico. Se aplica mejor en factores estresantes modificables. Este estilo de enfrentamiento no es útil si el individuo percibe la amenaza como no controlable. Ambas formas de enfrentamiento son mutuamente excluyentes pero pueden coexistir y pueden ser complementarias. Un individuo puede mostrar habilidades superpuestas simultáneas, tal como obtener apoyo social para resolver un problema específico.

Métodos de enfrentamiento emocional			
<ul style="list-style-type: none"> • Auto-disciplina • Divulgación emocional • Oraciones • Meditación 	<ul style="list-style-type: none"> • Diario • Reevaluación cognitiva • Aceptar la responsabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar apoyo social emocional • Pensamiento mágico • Minimización • Autoculpabilidad o culpa • Distracción 	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención • Supresión • Comer más • Beber alcohol • Consumo de drogas

Métodos de enfrentamiento basados en el problema		
<ul style="list-style-type: none"> • Solución de problemas • Planificación • Tomar acción directa • Trabajar más duro 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender nueva información/experiencia • Buscar otras formas de cumplimiento • Desarrollar nuevos valores de comportamiento • Manejo del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar apoyo social instrumental • Supresión de actividades competitivas • Retención/Frenado

Figura 3: Tipos de mecanismos de enfrentamiento

Las formas poco saludables de enfrentamiento ocurren cuando el factor estresante se percibe adversamente. La mala adaptación al enfrentamiento sólo reduce temporalmente los síntomas indeseables. No elimina la fuente del factor estresante. Esto perpetúa el círculo vicioso asociado con el fortalecimiento de las respuestas negativas del comportamiento. El resultado para el individuo puede ser pobre y/o puede descuidar las responsabilidades institucionales si no se aborda el problema (Figura 4).

Respuestas negativas de comportamiento		
<ul style="list-style-type: none"> • Confrontación • Destructivo • Autoritario • Perseguir rangos más altos • No sincero • Presionado • Desafío 	<ul style="list-style-type: none"> • Erupción • Pre-ocupado • Sumiso • Obediente • Dependencia • Incierto • Indiferente 	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacer a otros • Aislamiento social • Búsqueda de actividades emocionales • Auto-confortar a través de la adicción • Retiro mental



Resultados adversos	
<ul style="list-style-type: none"> • Individuales <ul style="list-style-type: none"> ○ Inmunidad reducida ○ Desequilibrio hormonal ○ Hiperglicemia ○ Enfermedades cardiovasculares ○ Ansiedad ○ Fatiga ○ Depresión ○ Burnout 	<ul style="list-style-type: none"> • Institucional <ul style="list-style-type: none"> ○ Ausencia ○ Productividad laboral reducida ○ Imagen profesional afectada ○ Problemas disciplinarios ○ Negligencia ○ Cuidados del paciente reducidos

Figura 4: Tipos de mala adaptación al enfrentamiento y sus resultados adversos asociados

EVALUACIÓN DE PERSONAS EN RIESGO

Hay varios modelos objetivos para medir el bienestar profesional. Desafortunadamente, la mayoría están dirigidos a medir tendencias generales a trastornos mentales entre los médicos, y ninguna es lo suficientemente robusta para medir el bienestar profesional específicamente relacionado a los anestesiólogos. El bienestar profesional es un tema polifacético amplio que poco encaja en las herramientas de medición actuales. Científicamente, el concepto de bienestar subjetivo abarca la respuesta emocional, satisfacciones de dominio y juicio global de satisfacción con la vida¹⁰. Por lo tanto, las investigaciones futuras deberían buscar la producción de herramientas de medición validadas, confiables y reproducibles relacionadas con el bienestar profesional de los anestesiólogos. Se debe hacer énfasis en estas categorías de bienestar subjetivo mientras sea relevante para las condiciones ocupacionales de los anestesiólogos.

INICIATIVAS INDIVIDUALES: ESTAR A CARGO DE SU ESTRÉS

Ninguna persona puede controlar los factores estresantes en su vida. Sin embargo, estar a cargo de su propia respuesta al estrés es una elección y esfuerzo conscientes. Tomar el control sobre su respuesta al estrés es una forma importante de asegurar el éxito en mejorar el bienestar de uno. No hay un método validado o singularmente aceptado para el desestrés. Hay una variedad de técnicas para ayudar y mejorar a quien se siente abrumado. A continuación se presentan algunas sugerencias prácticas para aplicar técnicas de enfrentamiento (Figura 5)¹¹⁻¹².

Reconocer el factor estresante
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un diario de estrés semanal <ul style="list-style-type: none"> ○ Principales eventos de la vida (muerte, enfermedad, separación) ○ Eventos diarios (tráfico, fechas en línea, argumentos) ○ Escribir sólo notas breves

<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el patrón de estrés <ul style="list-style-type: none"> ○ Calcule la categoría de estrés del 0 al 10 (0 sin estrés, 10 peor estrés imaginable) ○ Calcule su resiliencia al estrés en una escala similar ○ Clasificar el patrón de estrés (trabajo, familia, social, otros) ○ Identificar los factores desencadenantes de estrés
Cambiar su percepción de los factores estresantes
<ul style="list-style-type: none"> • Adoptar una actitud positiva <ul style="list-style-type: none"> ○ Actuar y pensar como un ganador ○ Tener sentido de esperanza ○ Estar emocionalmente consciente ○ Cuidar de su ser físico (ejercicio, nutrición, descanso y sueño, salvaguardar su propio tiempo personal, meditación, pasatiempos) ○ Cultivar una relación más profunda consigo mismo, con otras personas y a través de sus creencias religiosas, si es aplicable (disminuir la velocidad, buscar la fuerza espiritual interior) ○ Conocer su propósito en la vida (elija sus compromisos, alinee sus compromisos con su propósito) • Hacer una actitud positiva de rutina • Ser mentalmente optimista • Reforzar los valores positivos regularmente • Utilizar los recursos disponibles para superar el estrés <ul style="list-style-type: none"> ○ Reducir el aislamiento por involucrarse en apoyo o eventos sociales ○ Tener sentido del humor ○ Hablar de los problemas con familiares y amigos ○ Obtener apoyo psicológico profesional capacitado ○ Conocer sus limitaciones ○ Conocer el estrés óptimo que lo hace más productivo ○ Mantener una vida familiar, profesional y personal equilibrada
Dominar su propia respuesta
<ul style="list-style-type: none"> • Tomar el mando sobre la respuesta del cuerpo <ul style="list-style-type: none"> ○ Postura mental y física (respiración profunda con conciencia, relajación muscular sistemática, sonrisa hacia adentro y afuera) ○ Practicar diariamente ○ Seleccionar su respuesta • Construir un estado emocional positivo <ul style="list-style-type: none"> ○ Nombrar la emoción que estás sintiendo ○ Identificar si es una emoción negativa ○ Adoptar una emoción positiva para reemplazar la negativa ○ Recordar las asociaciones con emociones positivas (risas, música, visiones) ○ Cambiar las emociones negativas por positivas recordando las memorias asociadas con las emociones positivas ○ Cultivar emociones específicas: gratitud, esperanza, entusiasmo, confianza, compasión, tolerancia, amor, alegría, paz interior. • Afirmar sus creencias <ul style="list-style-type: none"> ○ Escribir todas las creencias positivas que pueda imaginar ○ Elegir 5 creencias positivas que le pondrán en el camino de su propósito ○ Dar espacio en tu corazón y vida para las creencias • Elaborar una estrategia para los factores estresantes clave <ul style="list-style-type: none"> ○ Presión del tiempo (dedicar 10 minutos cada mañana para lograr la paz y armonía en su cuerpo, mente y alma) ○ Comenzar su día con emociones positivas ○ Dar tiempo a la gente importante en tu vida ○ Organizar su día con una(s) expectativa(s) realista(s) ○ Tomar una pausa para relajarse • Manejar a las personas que no soportas (pasar por alto sus fallas, elegir sus peleas con cuidado para optimizar su energía, estar pendiente de las personas ofensivas, tener cuidado adicional para protegerse, mantener sus actitudes positivas)

Figura 5: Técnicas para manejar la respuesta negativa al estrés

INICIATIVAS DE ORGANIZACIÓN: DEBERES Y OBLIGACIONES

Academias médicas, Asociaciones de Anestesiología y hospitales tienen el deber de promover la conciencia y reducir la incidencia de estrés ocupacional. Esto incluye la adaptabilidad y el estar consciente de la importancia del cumplimiento de las actividades relacionadas con el trabajo, incluyendo los programas de educación médica. El objetivo final es garantizar no sólo la seguridad de los pacientes sino también la de los médicos. Las principales cuestiones que deben abordarse se incluyen en la Figura 6⁷.

Equilibrio de la carga y tiempo de trabajo
<ul style="list-style-type: none"> • Horario de trabajo <ul style="list-style-type: none"> ○ Limitar el trabajo programado a 50 horas por semana ○ Limitar el trabajo programado a 10 horas continuas por día ○ Asignar días libres regularmente • Turnos nocturnos/al llamado <ul style="list-style-type: none"> ○ Reducir en cantidad y duración la horas de trabajo real ○ Ajustar el trabajo para los anestesiólogos de 55 años y más ○ Establecer protocolos claros para el trabajo fuera de las horas de trabajo; sólo se deben realizar cirugías de emergencia ○ Asignar 24 horas de recuperación del sueño luego de los deberes al llamado • Involucrar a todos los grados de personal en la planificación y construcción de la rutina de trabajo más adecuada
Crear conciencia entre los administradores de nivel superior
<ul style="list-style-type: none"> • La sensibilización debe ser un enfoque oficial, priorizado y prevenido • Mostrar apreciación, reconocimiento y agradecimiento al personal • Identificar, nutrir y maximizar el potencial y las capacidades del personal • Crear un ambiente de trabajo justo y equitativo • Promover y proveer fondos para investigaciones relacionados con factores y estrategias para superar el estrés ocupacional. Incorporar resultados basados en la evidencia en las guías y protocolos institucionales • Organizar campañas a nivel nacional e internacional involucrando organismos o autoridades reguladoras para crear conciencia global sobre el estrés ocupacional • Crear y enfatizar el debate interdisciplinario imparcial, amistoso y con objetivos comunes en el manejo de los pacientes
Organizar un grupo de trabajo local para reducir el estrés ocupacional
<ul style="list-style-type: none"> • Reuniones amistosas de intercambio entre la alta administración y su personal subordinado • Alentar a los individuos a reducir su ingesta de cafeína • Introducir períodos de descanso estandarizados de 45 minutos • Alentar a los individuos a hablar sobre asuntos relacionados con la salud ocupacional • Conducir evaluaciones regulares sobre estrés ocupacional • Brindar apoyo profesional, no crítico, especializado, confidencial y dedicado a esas personas con estrés ocupacional indebido • Promover un ambiente no hostil y minimizar los conflictos entre el personal • Usar medidas preventivas para reducir el abuso de drogas e introducir estrategias para la identificación temprana del personal con potencial para el abuso de drogas

Figura 6: Responsabilidades organizacionales para proveer un ambiente de trabajo saludable para el bienestar profesional

RESUMEN

El estrés ocupacional es inherente a todas las profesiones. El primer paso es reconocer que cualquiera, incluidos los anestesiólogos de alto rango, puede ser sometido a un profundo estrés. Abordar los asuntos relacionados con el bienestar profesional de manera directa, genera conciencia y potencia la compasión hacia nosotros mismos y los demás. La mayoría de los factores de riesgo para burnout son modificables. Al reconocer estos factores de riesgo, el individuo y la institución pueden optimizar sus niveles de estrés y evitar fatiga indebida. Cultivar técnicas de enfrentamiento adaptativas es una habilidad indispensable. Este comportamiento aprendido es la clave para proteger su salud. Por último, el anestesiólogo feliz y contento será más productivo que el gruñón.

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS

1. Con respecto al estrés en el campo de la anestesia:

- a. **Falso:** El estrés puede ser una motivación si se interpreta positivamente.
- b. **Falso:** El estrés es inherente a todas las ocupaciones para mantener el compromiso y la responsabilidad de trabajo.
- c. **Falso:** Las respuestas corporales protectivas mentales, emocionales y físicas ocurren durante el estrés.
- d. **Falso:** El nivel de estrés ocupacional es reportado por el 18% de los individuos, estudios han mostrado niveles más altos en 28% en la profesión médica, y llega hasta el 50-96% entre los anestesiólogos
- e. **Verdadero:** La falta de título de especialista contribuye al estrés ocupacional, ya que está asociado con la impotencia sobre las decisiones profesionales.

2. Las siguientes afirmaciones son correctas con respecto a las habilidades de enfrentamiento:

- a. **Verdadero:** El enfrentamiento emocional es útil cuando la amenaza percibida está más allá del control del individuo, como la muerte súbita que es irreversible.
- b. **Falso:** El enfrentamiento emocional puede reducir las emociones desfavorables como ansiedad, miedo y frustración.
- c. **Falso:** La confrontación es una forma de mala adaptación al enfrentamiento que puede reducir transitoriamente los síntomas indeseables, pero mantiene el círculo vicioso de respuestas negativas de comportamiento.
- d. **Verdadero:** La mala salud mental de los médicos tiene implicaciones negativas directas sobre el cuidado y bienestar de los pacientes
- e. **Verdadero:** Los individuos con malas habilidades de enfrentamiento están expuestos a complicaciones adversas tales como inmunidad reducida, desequilibrio hormonal, enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales.

3. En relación a los métodos para reducir el estrés ocupacional:

- a. **Falso:** El pensamiento regular optimista en lugar de sólo ocasional es una buena estrategia para el desestrés.
- b. **Falso:** Escribir un diario de estrés para mantener una cuenta mental sólo sirve para reforzar la respuesta al estrés. El objetivo de mantener un diario de estrés es para ayudar a los individuos a identificar los factores desencadenantes de estrés y así cultivar una respuesta positiva a este.
- c. **Verdadero:** El retraso y retroceso permiten controlar las emociones y acciones.
- d. **Falso:** Descanso y relajación adecuados son necesarios para recargar y recuperarse de la fatiga.
- e. **Verdadero:** Los reguladores médicos y las instituciones tienen el poder de regular la carga asistencial y académica para salvaguardar el bienestar profesional.

REFERENCIAS Y LECTURA ADICIONAL

1. Canadian Anesthesiologists' Society. The Healthy Anesthesiologist. <http://www.cas.ca/English/Healthy-Anesthesiologist> (accessed on 10/10/2016).
2. Bertolote JM. The roots of the concept of mental health. *World Psychiatry* 2008; 7(2): 113-116.
3. World Health Organization. Mental health: a state of well-being. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ (accessed on 12/10/2016).
4. Chipas A, Cordrey D, Floyd D et al. Stress: perceptions, manifestations, and coping mechanisms of student registered nurse anesthetists. *AANA J* 2012; 80(4): S49-55.
5. Lyons SM, Atkinson RE, Aitkenhead AR et al. Stress in anaesthetists. 1st edn. London, United Kingdom. The Association of Anaesthetists of Great Britain and Ireland. 1997.
6. European Society of Anaesthesiology. The risks of being an anaesthesiologist. http://www.esahq.org/Day2_02 (accessed on 12/10/2016)
7. Neto GFD, Torchiario GC, Sig-Tu FV et al. Occupational well-being in anesthesiologists. 1st edn. Rio de Janeiro, Brazil. Brazilian Society of Anesthesiology. 2014.
8. Khetarpal R, Chatrath V, Kaur J et al. Occupational stress in anesthesiologists and coping strategies: a review. *Int J Sci Stud* 2015; 3(6): 188-192.
9. Folkman S, Lazarus R, Dunkel-Schetter C et al. The dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *J Pers Soc Psychol* 1986; 50(5): 992-1003.
10. Diener E, Suh EM, Lucas RE et al. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychol Bull* 1999; 125(2): 276-302.
11. Nedd K. Power over stress. 35 quick prescriptions for mastering the stress in your life. 1st edn. Toronto, Canada. QP Press. 2003.
12. Raber MF, Dyck G, Preheim B. Stress management: strategies for emotional fitness. 3rd edn. Boston, Massachusetts. Course Technology, Thomson Learning. 2005.



This work by WFSA is licensed under a Creative Commons Attribution- NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>