

ЕМОЦІЇ АПТЕКИ

PROVISOR CLUB



КІПЕР ТЕТЯНА

м. Вінниця

Робота фармацевтом ніколи не була простою. Але якщо все ж таки виділити найважчий день - це 100% буде 24 лютого 2022 року - перший день повномасштабного вторгнення. Ніхто не був готовий до того, що вже зранку буде стояти вибір між родиною і роботою, повне нерозуміння, що буде далі й що робити зараз.

Того дня я йшла на роботу зі страхом за своїх близьких, за своє життя, але точно розуміла: моє завдання - допомогти там, де я можу це зробити, а саме - в аптеці.

Довжелезні черги, люди в паніці та стресі. Тоді скуповували все, починаючи від перекису водню, бинтів і джгутів та закінчуючи препаратами від тиску, діабету й астми, ніхто не розумів, що буде далі і чи настане завтра.

В очах людей читався суцільний страх і я не була винятком. Я ще ніколи не бачила, щоб полиці в аптеці були порожніми, а тоді саме так і було. Ці перші декілька днів були морально найважчими. Їх я точно ніколи не забуду.

Проте, тоді я точно розуміла, що я на своєму місці і для мене це більше, ніж професія.

ВЕЛИЧКО АЛІНА

м. Вільнянськ

Я зрозуміла, що вигораю, не тоді, коли втомилась.

А тоді, коли перестала радіти навіть вихідним. Коли після зміни хотілося просто мовчати. Коли вже кожна зміна проходила на заспокійливих.

У фармації легко загубитися в режимі: робота - дім - зміна - сон - і знову по колу.

І найгірше, що вигорання приходить тихо.

Воно тихо забирає бажання щось робити, вчитися, навіть нормально відпочивати. У якийсь момент я зрозуміла: організм не ледачий. Він просто втомився.

І знаєте, що мені реально допомогло? - Декрет 😊

Неочікувано, але саме він став для мене перезавантаженням. Я ніби згадала, що життя — це не тільки графіки, залишки препаратів і плани.

Я почала більше сміятися, більше жити не "на автоматі". І тепер зрозуміла важливу річ: відпочинок — це не нагорода за втому. Це необхідність.



БОГУЦЬКА ОЛЬГА

м. Вінниця

Працюючи в одній із найбільших аптечних мереж, я була молодою, енергійною та сповненою бажання працювати й професійно розвиватися. Мені хотілося все встигати, бути корисною, підтримувати колектив і допомагати людям.

Мій робочий день часто минав у шаленому ритмі: я годинами не відходила від каси, консультувала десятки відвідувачів, підміняла колег, приймала товар, виконувала додаткові обов'язки. Здавалося, що я можу витримати все — без відпусток, без повноцінного відпочинку, постійно в русі й у стані відповідальності.

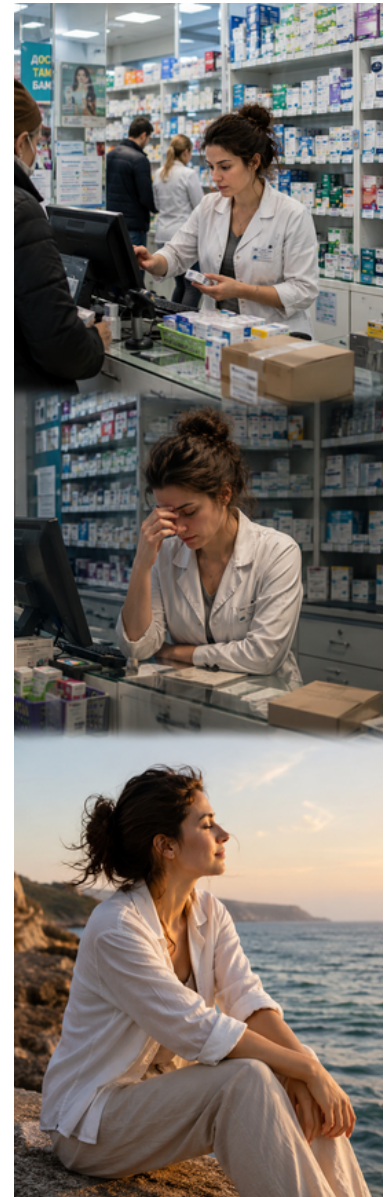
Та одного вечора, стоячи за касою наприкінці зміни, я раптом зрозуміла, наскільки сильно втомилася. Я настільки звикла «тримати все на собі», що перестала помічати власний стан.

З'явилося емоційне виснаження: постійна втома, дратівливість, недосипання, внутрішня тривога та відчуття, ніби сил більше не залишилося.

Саме тоді я вперше усвідомила, наскільки важливо берегти себе і свій емоційний стан. Моєю підтримкою стала саме відпустка — я поїхала на море, змінила оточення, дозволила собі відпочити й відновитися. І це справді допомогло.

За цей час я встигла перезавантажитися, набратися сил, енергії та натхнення. Саме тоді я зрозуміла одну важливу річ: неможливо постійно віддавати себе роботі без відпочинку.

Тому сьогодні я вчуся не лише працювати на повну, а й дозволяти собі відпочинок без відчуття провини. Бо саме відновлена, спокійна й щаслива людина може по-справжньому любити свою справу та допомагати іншим.



СТАРИХ МАРИНА

м. Харків

Найважчий день на роботі був тоді, коли все сталося одночасно:

черга до дверей, зависла програма, термінова поставка, телефон розривався, а хтось сказав:

«Я тільки запитати» — і стояв 20 хвилин 😊

Того дня я зрозуміла важливу річ: навіть у хаосі потрібно зберігати спокій і не забувати дихати.

ТХОРЕЦЬКА ТЕТЯНА

м. Вінниця

Насправді, що реально допомагає витримати довгу зміну, – не кава і не фраза «ще трохи». Найбільше допомагають люди поруч. Коли колеги можуть підтримати навіть одним жартом чи простим «ти молодець». Коли приходить вдячний клієнт і щиро каже: «дякую». Саме такі моменти дають сили працювати далі.

А ще допомагає нагадувати собі, що ти не робот. Можна втомлюватися. Можна хотіти тиші після зміни. І це нормально. Бо робота в аптеці – це не тільки про ліки. Це постійна емоційна віддача, яку не всі помічають.

І, чесно, інколи найбільше рятує думка про те, що вдома тебе хтось чекає.



СТАРИХ МАРИНА

м. Харків

Що допомагає мені тримати баланс у роботі?

Гумор. Без нього в аптеці ніяк. Іноді одна кумедна ситуація рятує весь день.

Колеги. Коли поруч люди, які підтримують, — будь-яка зміна проходить легше.

І маленькі радощі: смачна кава, улюблена музика в навушниках дорогою додому, прогулянка, книга або танці.



ЗАТОЛОКІНА ГАННА

м. Харків

Одним із найважчих днів у моїй роботі був випадок, коли в клієнтки без попередження списалися бонуси.

Я не була винна в цій ситуації, та й бачила її вперше. Але весь негатив вона спрямувала саме на мене.

Тоді мені було дуже важко. Я ще довго не могла оговтатися після цієї ситуації. Але саме вона навчила мене важливого: не все, що говорять люди, стосується мене особисто. Іноді люди просто втомлені, злі чи розчаровані.

З того часу я навчилася трохи абстрагуватися і берегти свій внутрішній стан.

Я думаю, що в нашій професії дуже важливо залишатися не лише хорошим фахівцем, а й живою людиною. Вміти відпочивати. Вміти просити про підтримку. Вміти берегти себе. Бо тільки тоді ти можеш посправжньому допомагати іншим.



БОГУЦЬКА ОЛЬГА

м. Вінниця

Мій найкращий спосіб перезавантажитися після роботи — це змінити обстановку та дати собі час на відпочинок. Іноді достатньо прогулянки містом, зустрічі з друзями чи походу в кіно, щоб відчувати себе краще. А інколи найцінніше — це просто тиша, спокій і можливість хоча б на кілька годин не думати про робочі питання.

Я люблю свою професію з однієї простої причини — за відчуття, що я комусь допомагаю, і за моменти, коли я бачу результат своєї праці. Я розумію, що можу бути корисною людям, які потребують моєї допомоги.

Витримати довгу зміну в аптеці допомагає не лише кава.

Насправді — підтримка колег, кілька хвилин на відпочинок, нормальний сон і люди, які говорять «доброго ранку» або «дякую».

А ще — розуміння, що моя робота справді важлива. Бо за кожним запитом від клієнта «порадьте щось» стоїть людина, яка чекає допомоги саме від мене.



СТАРИХ МАРИНА

м. Харків

Що реально допомагає витримати довгу зміну?

Зручне взуття 🥿, Кава ☕, Вода 💧, Перерва хоча б на 5 хвилин, Підтримка колег ❤️

І думка: «Зміна закінчиться, а зарплата прийде» 😊

Так, робота в аптеці буває виснажливою. Але вона вчить терпінню, людяності та силі.

І навіть після найважчого дня я знаю: я на своєму місці. Бо люблю те, що роблю 💊❤️



ПРИЙМЕНКО ЛЮБОВ

м. Львів

У 2019 році медичний представник компанії "Ананта" вмовляв нас зареєструватися на Provisor Club, а зараз я не уявляю життя без Вас, і це не просто гучні слова – це частина життя багатьох постійних учасників нашої спільноти!

Завдяки вам ми маємо можливість проявити себе, посміятися, порадіти за себе й колег і замислитися над питаннями, які іноді ховаємо навіть самі від себе.... У цьому випадку я говорю про вигорання й негативні емоції, які, на жаль, теж присутні в нашій професії.

У моєму випадку вигорання трапилося на восьмий рік у професії, після тієї кризи минув майже рік, і я вже можу проаналізувати, що сталося і які на це були причини.

Почну трохи здалеку, я була змушена переїхати з рідної Донецької області до Львова на початку повномасштабного вторгнення, близько двох місяців я не працювала, бо, як і більшість, думала, що це на два-три тижні, але.... З часом мені вдалося знайти роботу, причому навіть у своїй мережі, чому я була максимально рада.

Колектив аптеки, у яку я потрапила, виявився максимально токсичним: всі негаразди будуть

намагання підставити одне одного, плюс «корона» у завідувачки така, що у двері не приходять.... Але робота є робота, вакансій на той момент було мало, коротше, якимось терпіла і підлаштовувалася, чого категорично не можна було робити! Думаю, що завдяки моєму відносно легкому характеру й одній золотій людині в колективі я протрималася досить довго, але коли ти майже весь час наступаєш собі на горло, рано чи пізно, терпіти вже немає сил.... Тоді я зрозуміла, що вигоріла, і звільнилася відчувши максимальне полегшення.

Мораль моєї розповіді така: колектив – це ледь не найважливіша частина роботи! знайти своїх людей на роботі – це запорука продуктивності, витримки, здорового глузду й бажання працювати й досягати успіху!

Ніколи не можна терпіти непрофесіоналізм і токсичність щодо себе, це впливає на всі сфери життя і діяльності.

Особисто я дала собі три місяці відпочинку, подумала, проаналізувала й зрозуміла, що професія у нас хоч і важка, але важлива і прекрасна. Зараз працюю з прекрасним колективом і на роботу ходжу майже як на свято! Любіть себе, цінуйте, дозволяйте собі відпочити, коли в цьому є потреба, і, звісно, оточуйте себе своїми людьми. Тоді всі негаразди будуть обходити вас стороною!

