



Við læknar verðum að fá tækifæri til endurheimtar

Læknar eiga á hættu að kulna þegar siðferðisgildi þeirra skaðast. Þeir verða að fá tækifæri til að sinna skjólstæðingum sínum eins vel og þeir geta. Þetta segja þær Kristín Sigurðardóttir slysa- og bráðalæknir og Margrét Ólafía Tómasdóttir heimilislæknir

■ ■ ■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

„Það þýðir ekki að segja okkur læknum stöðugt að hlaupa hraðar. Við verðum að fá tækifæri til endurheimtar. Það var aldrei góðæri í heilbrigðiskerfinu og eftir hrunið var enn frekar dregið saman,“ segir Kristín Sigurðardóttir, slysa- og bráðalæknir. Hún ásamt fleirum hélt utan um heilsdags málþing um áföll og streitu á fyrsta degi Læknadaga. Nú situr hún á heilsugæslunni í Efstaleiti á stofu Margrétar Ólafíu Tómasdóttur heimilislæknis. Við ræðum streitu.

„Fólk verður að fá tækifæri til hvíldar. Partur af kulnun lækna er siðferðisleg meiðsli,“ segir Margrét Ólafía. Kristín jánkur og grípur þráðinn. „Þeir telja sig ekki ná að sinna skjólstæðingum sínum eins vel og þeir vildu og vita að er hægt. Það brýtur á gildum okkar og á þátt í kulnun lækna,“ segir hún.

Margrét Ólafía tekur undir orðin. „Já, það er kjarninn. Þetta er álagsstarf. Við vissum það en hlaupum samt alltaf hraðar og hraðar. Kaffítíminn dettur út, svo hádegistíminn. Allur tíminn til endurnæringar fer og við lendum í vandræðum. Í ofanálag, ef okkur tekst ekki að stunda þá læknisfræði sem við viljum, lendum við í enn frekari vandræðum. Þá er maður ekki aðeins að keyra á kerfum líkamans heldur einnig svíkja ákveðin grunn-gildi sín, eigið siðferði. Við víkjum frá því hvers vegna við kusum að stunda læknisfræði og fyrir hvað við stöndum. Það raunverulega étur fólk að innan.“

Ekki auðvelt að passa sig

Læknar eru hvattir til að passa sig, huga að sér. En hvernig gera þeir það í umhverfi sem hleður álaginu á þá? „Það er ekki auðvelt,“ segir Margrét. „Og það er lítið kennt í náminu og herjar á innra siðferði lækna. Við eigum að vera duglegri og harka af okkur. Sumum finnst það karllægt viðhorf og konum ekki í hag. En það er ekki málið.“ Umhverfið, samfélagið sjálft, hafi breyst. Bæði hafi verið minni hraði í stéttinni fyrir á árum og læknar oftast með maka heima sem sá um að reka heimilið.

„Nú eru bæði kynin læknar og hvorugt hefur maka heima sem sér um heimilið,“ segir Kristín og því sé aukið álag á bæði kynin. „Læknar eru upp til hópa fólk sem þolir álag vel. Það hefur farið í gegnum krefjandi nám og er mjög ástríðufullt í starfi. En þegar álagið verður of mikið er það einmitt ástríðufullt fólk sem fórnar sér og aukin hætta er á kulnun.“

Kristín segir lækna víða benda á umhverfi sem þurfi að laga til bæta þjónustuna og draga úr álagi. „Það er mikilvægt að við læknar látum í okkur heyra. Við höfum þekkingu og reynslu sem skiptir máli að komi til skila. Bæði fyrir skjólstæðinga okkar og starfsumhverfið.“

Eðli læknisstarfsins breytt

Margrét bendir einnig á að umgjörð starfs og heimilis hafi ekki aðeins breyst heldur einnig eðli læknisstarfsins. „Partur af

því er að nálgun lækna við skjólstæðinga sína hefur breyst. Þeir eru ekki lengur í þessu föðurlega hástéttarsæti gagnvart sjúklingnum heldur er reynt að bjóða jafningjasamtal. Við útskýrum og gefum meira af okkur sem meðferðaraðili. Það veldur meira álagi en að vera við stjórnvölinn í samtalinu og ráða því hvernig við hegðum vinnunni okkar.“

En af hverju keyra læknar á vegginn þótt þeir þekki vandann? Margrét bendir á að auk karaktereinkenna sé vinnustaðamenning lækna rangt stillt. „Við erum alin upp við að vera í 150% starfi. Við sjáum óléttu læknakandídata á 36. viku meðgöngu biðja um að fá að minnka vinnuna í 100%.“ Kristín tekur upp þráðinn.

„Já, fyrirgefðu Margrét. Þegar ég sá að þú ert ólétt fékk ég mórál yfir að hafa beðið þig um að taka þátt í málþinginu!“ Hlátur. „Nei, nei, nei, ekkert mál,“ segir Margrét sem á von á barni í apríl og bætir við í léttum rómi. „Ég er þessi týpa sem veit allt um streituna en held áfram að keyra á vegginn.“ Hlátur.

Málþingið á Læknadögum var yfirgripsmikið. Þar talaði Margrét Ólafía um langtímaafleiðingar streitu og Kristín um seiglu og streitu annars vegar og litróf lífsins hins vegar.

Eitruð streita skemmir fólk

„Streita og streita er ekki alveg það sama,“ segir Margrét Ólafía um áhrif hennar.

Margrét og Kristín segja langvarandi streitu á fullorðinsárum afleiðingar þess að fólk nái ekki að komast í ró í nútímaumhverfi. Myndir/gag



„Eitruð streita hefur langtímaafleiðingar á heilsu og er sú sem einstaklingurinn upplifir að hann ráði ekki við. Við það breytast ýmsir líffræðilegir ferlar. Mun fleiri en við höldum upphaflega,“ segir hún.

„Áður var haldið að hún hefði fyrst og fremst áhrif á sykursterana og hið ósjálfráða taugakerfi. En komið hefur í ljós að breytingar verða á heilaboðunum og í raun á öllum þessum mismunandi kerfum í líkamanum sem spila saman.“ Afleiðingarnar séu misjafnar og tengi streituna við nánast hvern einasta sjúkdóm. Kristín segir streitu í sjálfu sér ekki slæma líkamanum. „Hún hjálpar okkur að takast á við allar breytingar, áskoranir og ógnir. En okkur var aldrei ætlað að vera alltaf á varðbergi,“ segir hún.

„Það að streitukerfið sé alltaf í gangi er vandinn, en ekki streitan sjálf. Mikilvægt er að fólk skilji það og tilgang hennar; streitukerfið er lífsnauðsynlegt lífeðlisfræðilegt viðvörðunar- og viðbragðskerfi.“ Þetta séu almenn viðbrögð dýra sem hafi gert okkur kleift að komast af. „Við hlupum undan tígrisdýrinu, kláruðum það, fórum svo í ró, að melta, í endurheimt og jafnvel að gera allskonar skemmtilega hluti.“

Rónni hafi hins vegar verið fórnað í nútímasamfélagi. Rannsóknir frá Harvard og fleiri stöðum sýni að skilji fólk streituna standi það sig betur, bæði á lífeðlisfræðilegan máta og í þeim verkefnum sem það takist á við. „Hins vegar sitjum við kyrr í dag við tölvuna. Stöðugt álag, áreiti og eigin hugsanir geta ræst streitukerfið og hækkað grunnstillingar líkamans og þannig haft áhrif á öll kerfi líkamans, sem geta haft þessar viðtæku afleiðingar á heilsuna.“

Áföllin geta dregið fólk niður

Kristín heldur áfram. „Hættan er alltaf á að vanræksla og áföll í æsku sem fólk hef-

ur lent í og ekki unnið úr dragi það undir yfirborðið. Að þau kveiki á líkamlegum, lífeðlisfræðilegum viðbrögðum, því í grunninn, ef við förum aftur í þróunarsöguna og það sem Stephan Porges talar um í polyvagal theory, þurfum við öll á örygginu að halda.“

Þær ræða hvernig áföll í æsku birtist í líkamanum. Hvernig „fight-or-flight“, ótta-flóttaviðbrögðin hafi verið kveikt eða fólk frjósi jafnvel eins og það hafi gert sem börn þegar það hafði ekki ráðrúm til að flýja aðstæður sínar.

Þær ræða einnig hvernig fólk tileinki sér óheppileg bjargráð til þess að glíma við streituna. Fíkn, til dæmis ofát, ofdrykkja, of mikil vinna. „Allt geta þetta verið óheppileg ráð til að takast á við dulín áföll aftur í tímann.“ Kristín tekur undir. „Já, fólk reynir að róa kerfið og sefa sársaukann.“ Margrét: „Og ná stjórn á óstjórninni.“

Margrét bendir á Vincent Felitti höfund rannsókna á afleiðingum áfalla í æsku á heilsufar á fullorðinsárum. Hann hafi sagt stærstu lýðheilsuvandamál nútímans; offitu, hreyfingarleysi, fíknir og áfengisneyslu, í raun millistig en ekki grunnorsakir vanda fólks.

„Ein af ástæðum þess að við höfum ekki náð að meðhöndla þessa þætti er einnig sögð að við höfum ekki meðhöndlað grunnorsökina sem eru áföllin í æsku,“ segir hún. En eiga lækna þá að kafa í fortíð skjólstæðinga sinna?

„Fyrst þarf að byggja upp traustið,“ segir Margrét. „Annars getur meðferðaradilinn valdið meiri skaða en hjálpað.“

Þær Margrét og Kristín ræða streituna fram og aftur þennan föstudagseftirmiddag fyrir Læknadaga. Hvernig þolið áður en kemur að mörkum streitunnar lækkar með tímanum, hvaða kenningar séu helst á takteinunum. En jafnar maður sig einhvern tímann hafi streituna verið langvinn?

Þriðjungur jafnar sig ekki

Kristín segir að rannsóknir Ingibjargar Jónsdóttur prófessors í lífeðlisfræði í Svíþjóð bendi til að 65% fólks jafni sig. „En þriðjungur virðist ekki jafna sig. Þann hóp þarf að rannsaka betur og finna út hvað var öðruvísi hjá þeim og af hverju það jafnar sig ekki að fullu.“ Hún nefnir að hætta sé á að fínstillingarnar gefi sig í vélum sem alltaf séu í gangi. „Það er sama hjá fólki. Fínstillingarnar geta gefið sig og hætta er á að það bræði úr sér.“

En hvað eiga lækna að gera sem finna til streitu? Taka mánaðarfrí? Finna út hvaða áreiti truflar? Grafa í æsku sinni? Margrét segir mikilvægt að reyna að vera meðvitaður um sjálfan sig. „Eiga samtal um ástand sitt við annan, utan náfjölskyldunnar. Svo að finna leiðir út ef streitan sé farin að hafa skaðleg áhrif. Það þarf að huga að grunnþörfum; mataræði, hreyfingu og svefni. Draga streituna niður yfir daginn. Gera plan en ana ekki áfram á vegginn. Það er það sem skiptir mestu máli. Ekki byrgja ástandið inni, skammast sín og vilja ekki tala um það.“

Kristín bendir á að fólk sem glímur við viðvarandi álag og streitu minnki gjarnan samskipti við aðra, hætti að hreyfa sig, gefi sér ekki tíma en þurfi líkamlega útrás fyrir spennuna. Það vinni lengur til að komast yfir verkið og klára.

„Það fórnar því sem gerir lífið þess virði að lifa því. Það gleymir sér og þarf að tína þá hluti inn aftur og vernda tíma sinn og orku. Það má ekki gleyma að leika sér. Við erum hönnuð til að hreyfa okkur. Við erum ekki hönnuð í sófann. Svo erum við það sem við borðum þannig betra að borða hollt. Við eigum að hugsa um hvert annað í líf og starfi.“