

# Sjúkleg streita breiðist ört út

– segir Kristina Glise forstöðulæknir *Institutet för stressmedicin* í Gautaborg sem miðlar íslenskum læknum af þekkingu sinni á streitu á Læknadögum í janúar

■ ■ ■ Pröstur Haraldsson

Ný viðhorf til streitu hafa verið talsvert til umræðu eftir fjölmennt málþing sem haldið var í september á vegum Forvarna og Streituskólans á Hótel Reykjavík Natura. Þar var Ólafur Þór Ævarsson geðlæknir í stóru hlutverki og í síðasta *Læknablaði* skrifaði hann ritstjórnargrein þar sem hann gerði grein fyrir því að nú er búið að setja fram nýja sjúkdómsgreiningu á alvarlegasta formi þessa útbreidda sjúkdóms, sjúklegru streitu sem á ensku nefnist *exhaustion disorder* og hefur leyst af hólmi hugtök á borð við kulnun og útbruna.

Meðal fyrirlesara á málþinginu var sænski læknirinn Kristina Glise sem er forstöðulæknir á Institutet för stressmedicin í Gautaborg. Hún sagði að sænsk stjórnvöld hefðu haft áhyggjur af auknum geðrænum sjúkdómum sem rekja mætti til streitu en sú aukning hefur

verið merkjanleg um allan heim frá því á 10. áratug síðustu aldar. Í ljósi þessa var „Stressklíníkin“ eins og stofnunin er gjarnan kölluð sett á fót í Gautaborg árið 2004. Þangað er sjúklingum með einkenni sjúklegrar streitu vísað úr heilsugæslunni eða frá vinnuverndinni. Þar er þeim veitt meðhöndlun og/eða þeim vísað áfram til meðferðar hjá sérfræðingum.

## Vanmat á einkennum torveldar bata

Í fyrirlestri sínum sagði Kristina að streituvaldar væru af ýmsum toga en þeir algengustu væru þó vanlíðan á vinnustað, fjárhagsáhyggjur og aðrir erfiðleikar í starfi eða einkalífi. Oft fer þetta allt saman og vindur upp á sig. Fyrstu einkennum streitu eru truflanir á blóðflæði sem valda verkjum hér og þar í líkama fólks. Því fylgir pirringur og skapstyggð og þegar

þetta fer að endurtaka sig leynir streitan sér ekki.

Það auðveldar oft ekki sjúkdómsgreininguna að líkamleg einkenni geta verið af ýmsum toga en þau algengustu eru höfuðverkir, brjóstverkir, ógleði og svimi. Geðræn einkenni á borð við kvíða, depurð og svefntruflanir eru einnig algeng sem og hugræn einkenni, svo sem minnistruflanir og skortur á einbeitingu. Sé ekki gripið strax inn eykst vanlíðanin og þróast oftast en ekki yfir í síþreytu. Algengt er að sjúklingur fái kvíðakast og þurfi jafnvel að leggjast inn á sjúkrahús.

Þegar sjúklingur hefur verið greindur með sjúklega streitu hefst meðferð og hún skilar yfirleitt góðum bata. Hins vegar eru tengsl milli þess hversu lengi sjúkdómurinn hefur verið að gerjast áður en meðferð hófst og þess tíma sem tekur að ná bata. Því lengur sem sjúkdómseinkennin hafa varað áður en meðferð hefst, þeim mun lengri tíma tekur það viðkomandi að ná bata. Batinn felst í því að endurheimta jafnvægi í lífinu, gera sjúklingnum kleift að losna við einkennin og endurheimta fulla starfsgetu, lifa venjulegu lífi og koma sér upp rúttinu.

## Sagan af Elsu

Í fyrirlestri sínum fléttaði Kristina Glise inn sögu af Elsu, 46 ára gömlum hjúkrunarfræðingi sem hafði fundið fyrir einkennum sjúklegrar streitu um alllangan tíma áður en þreytan og kvíðinn yfirbuguðu hana og hún var send í sjúkraleyfi. Hún kom á Stressklíníkina og þar kom í ljós að ástandið var farið að hamla henni verulega. Þannig lýsti Kristina ástandi hennar:

„Hún var illa haldin af síþreytu og þótt hún stundaði ekki vinnu átti hún erfitt með heimilisstörf og hreyfingu. Hún

## LÍFSREGLUR UM STREITU

Kristina Glise lauk máli sínu með eftirfarandi lífsreglum:

### Fyrir þá sem taka ákvarðanir:

Langvarandi streita er hættuleg  
Geðræna fylgikvilla streitu verður að taka alvarlega  
Batavonin er góð en tekur sinn tíma  
Snemmgreining verndar heilsuna og sparar fé

### Til atvinnurekenda:

Langvarandi streituálag er hættulegt  
Fylgist vel með líðan starfsmanna ykkar  
Snemmgreining verndar heilsuna og sparar fé  
Batavonin er góð, jafnvel þegar röskunin er orðin sjúkleg

### Til lækna:

Langvarandi streituálag er hættulegt  
Streita getur sýnt sig í mörgum ólíkum myndum  
Snemmgreining er áriðandi  
Íhlutun er einföld en henni verður að fylgja eftir



Kristina Glise heldur fyrirlestur sinn á málþingi Forvarna um miðjan september. Mynd: Motiv/Jón Svavarsson.

vaknaði með fjölskyldunni á morgnana og fór í stutta gönguferð, svona 5 mínútur, kom aftur og þurfti þá að leggja sig. Hún gat gert einn lítinn hlut á dag, svo sem sett í eina þvottavél en þurfti að leggja sig eftir það. Hún gat ekki eldað mat vegna þess að hún réð ekki við að gera tvennt í einu. Hávaðinn í börnunum fannst henni illþol- anlegur. Þannig gekk þetta dag eftir dag og ekkert breyttist.“

Kristina sagði að meirihluti sjúklinga sem leituðu til Stressklíníkurinnar væri kominn aftur til vinnu eftir tvö til þrjú ár, það væri þó misjafnt. Það tók Elsu tvö ár að komast aftur í vinnu, en aðeins í 25% starfshlutfall til að byrja með. Nú eru liðin 6 ár frá því hún var lögð inn og hún er komin í 75% starfshlutfall. Hún er enn þreytt eftir vinnu og viðkvæm fyrir streituvöldum. Hún þarf að skrifa hjá sér allt það sem mikilvægt er að muna. Gerist margt ólíkt á sama tíma lendar hún í vand- ræðum. Nái hún að vinna hægt og rólega er allt í lagi.

### Gefið sjúklingum betri tíma

Hér verður ekki vitnað frekar í fyrirlestur Kristínu Glise en að honum loknum settist hún niður með blaðamanni og svaraði nokkrum spurningum. Fyrsta spurningin var á þá leið hvernig lækni eigi að bregð-

ast við í niðurrhólfuðum veruleikanum. Hvað byrjar hann að gera þegar grunur vaknar um sjúklega streitu?

„Þegar til hans koma sjúklingar með andlega eða líkamlega vanlíðan, kvíða, depurð eða höfuðverki, ættu þeir að spyrja þá um samhengið og gefa þeim góðan tíma til að útskýra. Lausnin má ekki vera að afgreiða höfuðverk á 10 mínútum með resepti. Höfuðverkur getur verið einkenni einhvers sem er miklu flóknara. Læknar verða að sýna sjúklingum þolinmæði og leyfa þeim að útskýra eftir hverju þeir eru að leita. Þeir þurfa að spyrja hvernig þeim líði í vinnunni og heima fyrir, hvort einhver vandamál steðji að. Það hjálpar sjúklingnum að átta sig á því hvers vegna hann fær svona oft höfuðverk, auðveldar honum að skilja fyrir en síðar um hvað vandinn snýst. Þá getur hann unnið gegn því að hann verði meiri en orðið er. Ef hann veit ekki hvernig hann á að leysa vandann er hægt að ræða það á stofunni. Það leiðir kannski til tilvísunar til sál- fræðings eða annarra sérfræðinga sem geta aðstoðað við lausn vandans.“

– Á heilsugæslunni er oft mikið að gera og læknar hafa lítinn tíma fyrir hvern sjúkling sem til þeirra kemur.

„Já, það er rétt, en það stafar oftast af því hvernig við skipuleggjum störf okkar. Það væri til dæmis góð regla að þegar

sjúklingur leitar til læknis í annað sinn með líkamlega vanlíðan sem hann kann enga skýringu á, þá fái hann lengri tíma. Það eykur líkurnar á að lækni greini vandann fyrir. Það hjálpar lækningnum, sjúk- lingnum og samfélaginu. Þetta snýst um skipulagið í heilsugæslunni og fyrir hverja það er hugsað.“

– Læknar segjast gjarnan vera að drukkna í sjúklingum og geti ekki veitt þeim löng viðtöl.

„Já, en ef hann hjálpar einum þeirra við að hefja lausn vandans kemur hann ekki aftur. Ef hann er afgreiddur með lyfseðli á 10 mínútum birtist hann aftur og aftur. Með tímanum fækkar því sjúklingunum.“

### Læknar fá líka streitu

– Læknar eru að sjálfsögðu mannlegir svo þeir geta sjálfir orðið fyrir bardinu á streitu.

„Já, það er meira að segja frekar al- gengt, einkum meðal kvenkyns lækna.“

– Hvernig á lækni að bregðast við sem greinir sjálfan sig með streitueinkennum?

„Hann ætti að ræða við framkvæmda- stjóra sinn og fá aðstoð við að forgangs- raða verkefnum, hvað sé mikilvægast og hverju megi sleppa. Síðan ætti hann að hugleiða lífsstíl sinn, hvernig skipulegg ég

líf mitt? hreyfi ég mig nóg? hvernig gengur hjónabandið? Og svo framvegis.

Í Svíþjóð fara flestir sjúklingar fyrst í heilsugæsluna svo þar þyrfti að vera til næg þekking á vandanum. Sé vandinn greindur þar dregur það verulega úr alvarlegri vandamálu.

Kristina leggur áherslu á að vandinn sé margþættur og þess vegna þurfi að fylgjast með á öllum vígstöðum. Henni er mjög í mun að fylgst sé með fólki í vinnunni því þar er uppruna sjúkdómsins oft að leita.

„Atvinnurekendur ættu að setja sig inn í einkennin því þeir geta greint þau hjá

starfsmanni áður en hann leitar til læknis. Verði atvinnurekandi var við breytingar í fari starfsmanns gæti það verið tákni um að eitthvað sé að.“

– En getur forstjóri í stóru fyrirtæki gefið sig á tal við starfsmann og spurt hvernig gangi í hjónabandinu og hvort hann sé að borða hollan mat?

„Já, hann ætti að geta það. Á Íslandi er almenningur vel vitandi um einkenni og afleiðingar ofneyslu áfengis og vímuefna og það sama ætti að gilda um streitu. Það er alveg hægt að gera þá kröfu til atvinnurekenda að þeir haldi reglulega fundi

með starfsfólki sínu þar sem þeir ræða um streitu og hvetja til árvekni um hana. Í flestum fyrirtækjum eru haldnir fundir um skipulag vinnunnar og fyrirtækisins og þetta ætti að vera hluti af þeim. Hvernig líður ykkur með skipulagið og störfin? Er þörf á að breyta einhverju, vilja einhverjir skipta um starf? Hvernig get ég sem stjórnandi hjálpað til með það?“ segir Kristina Glise sem íslenskir læknar geta fræðst frekar af á Læknadögum í janúar þar sem hún verður með erindi.