

**Inga Lára Ingvarsdóttir**  
svæfinga- og gjörgæslulæknir,  
Sahlgrenska háskólasjúkrahúsínu í Gautaborg  
[inga.ingvarsdottir@gmail.com](mailto:inga.ingvarsdottir@gmail.com)



Mynd: Kristinn Ingvarsson

## Sjö ár í botninn?

Nýlega var hópeflisdagur í vinnunni og okkur af því tilefni boðið á fyrirlestur um lífsstíl og hamingju. Ég var í mínu króníska þreytuskýi svo ég man ekki fullkomlega innihald fyrirlestursins nema þegar fyrirlesarinn sýndi tölfræði um hamingjuskeið lífsins. Meginskilaboðin voru þau að maður lifir fólksvalaust gleðis-keið á tvítugs- og þrítugsaldri en sekkur svo í þreytu- og vanþrifaspíral frá fertugsaldri og inn á miðjan fimmtugsaldurinn. Eftir það fer að rofa til aftur og maður klífur uppúr myrkrinu, hamingjusamur á ný, uppúr sextugu.

„Ó guð! Sjö ár eftir á botninn,“ hugsaði ég. Mér þóttu þetta þó undarleg skilaboð því á sama tíma er svo margt frábært að gerast í lífinu. Börnin þrjú algerar gleðibombur þó úlfatíminn geti sært fram grýlu gömlu. Heilsa til að stunda líkamsrækt en þá þarf reyndar að stilla verkjarklukkuna kl. 5:30 svo það náist fyrir vinnu. Ég verð þreytt við tilhugsunina. Og svo auðvitað full vinna í vannærðu heilbrigðiskerfi.

Líklega benti fyrirlesarinn á að svona þurfi þetta nú ekki að vera og kom með tillögur að leiðum til að takast á við erfiðleika og mótlæti á vinnustað og í lífinu. En þá var ég búin að missa athyglina, sennilega farin að skoða fasteignaauglýsingar í daufri von um að finna húsnaði við hæfi og um leið senda manninum mínum skilaboð um hvort okkar ætti að

fylgja hvaða barni í frístundastarf þann daginn. Eða kannski var ég í sífellu að opna tölvupóstinn minn í von um að það væru komnar niðurstöður úr evrópska sérfræðiprófinu sem ég tók skömmu áður.

Fyrir téð próf hafði ég einmitt lært í vaktatríum, ætluðum til að hlaða batteríin, á illa einangruðum opnum skrifstofugangi 15. hæðar sjúkrahúsins. Einn yfirmanna minna vasaði óvænt inn einn daginn og komst að því að ég væri að læra fyrir þetta tiltekna próf. Hann varð heldur hissa og spurði: „En af hverju ert þú að taka þetta próf? Finnst þér þú þurfa að sanna eitthvað fyrir klíníkinni, eða fyrir sjálfri þér?“ Mér varð orða vant, vissi kannski ekki sjálf svarið. Ég umlaði eitthvað á þá vegu og bætti við að ég hefði ekki mikinn tíma til að læra í fullri vinnu og með þrjú lítil börn heima og að prófið væri góður hvati. „Ó hvort ég man eftir smábarnalífinu!“ svaraði hann. „Þá nýtti ég öll kvöld og nætur í lestur til að halda við þekkingu.“ Ég þakkaði pent fyrir þessi góðu ráð. Hugsanlega hafði ég nú lært einhver bjargráð sem ung kona í námi og vinnu innan spítalans sem gerði mér kleift að dvelja ekki of lengi við þessi ummæli yfirmanns míns, heldur hafa bara gaman af þeim.

Mér hafði einnig að mestu tekist að leiða hjá mér ummæli sama manns skömmu áður þegar ég hafði látið það út úr mér, tveimur vikum eftir lok sum-

arfrís, að ég væri þegar búin með alla sumarfrísorkuna mína: „Ef fólk upplifir svona mikla þreytu og nær ekki endurheimt á milli vaktatarna, þá er það sennilega á rangri hillu í lífinu.“ Ég er sem betur fer fullviss um að vera í réttu starfi, finnst vinnan bæði gefandi og ótrúlega skemmtileg, en viðurkenni þó að starfið er minna gefandi þegar það fer að snúast um plássamál og takmörkuð úrræði.

Ég hefði líklega átt að reyna að halda betur athygli yfir fyrirlestrinum til að komast að því hvað ég þarf að gera til að forðast óhamingjudal næstu sjö ára. Mig grunar hins vegar að þó að ég nái að hrista af mér alla neikvæðni og gera allt sem ég get til að gæta jafnvægis milli vinnu og einkalífs, njóta fjölskyldustunda og þess að láta gott af mér leiða í vinnunni, þá þurfi meira til. Kannski á það samt ekki bara að hvíla á mínum herðum. Kannski þarf meira til, bæði innan og utan heilbrigðiskerfisins.