

## Fræðigreinar sem hafa gripið athygli mína

# Vísindin sýna að það er hollt að fá knús

Lára G. Sigurðardóttir læknir hjá SÁÁ og doktor í lýðheilsuvísindum

„Þessar eru efst í huga,“ segir Lára G. Sigurðardóttir, læknir hjá SÁÁ, beðin um að draga fram þrjár áhugaverðar fræðigreinar sem læknar gætu haft gagn og ekki síst gaman af þessa stundina. Greinarnar sem urðu fyrir valinu fjalla um: 1) skaðsemi áfengis nú þegar aðgengið hér á landi er að aukast, 2) áhrif kulnunar á ákvarðanatöku lækna sem eru að kíkna undan álagi, og svo: 3) mátt knúss – á tímum verðbólgu og ólgu. „Við læknar setjum gjarnan vinnuna í fyrsta sæti en höfum gott af því að staldra við og rækta það sem bætir líf okkar.“



### 1. Áfengi skaðlegasti vímuegjafinn

„Sú fyrsta sem ég nefni til leiks heitir „Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis“,“ segir Lára og vísar á fræðigreina úr *Lancet* frá árinu 2010. Þar meta sérfræðingar skaða 20 fíkniefna, fyrir notandann sjálfan og samfélagið.

„Af 20 efnum, þar á meðal heróíni, krakki, metamfetamíni og tóbaki, má sjá að áfengi trónir á toppnum sem skaðlegasta fíkniefnið.“

Lára segir fræðigreininna eiga sérstakt erindi þar sem verið sé að auka aðgengi að áfengi, sem helst í hendur við aukna áfengisneyslu í samfélaginu. Mikilvægt sé að horfa á heildarmyndina.

„Við þurfum að ákveða hvernig samfélagi við viljum búa í. Viljum við til dæmis stuðla að meira ofbeldi og fleiri umferðarslysum?“

Nutt DJ, King LA, Phillips LD, et al. Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. *Lancet* 2010; 376: 1558-65.

### 2. Læknar þurfi vel virkan framheila

„Hér er fjallað um taugalíffæði kulnunar meðal lækna,“ segir Lára og vísar til greinarinnar „Physician Distress and Burnout: The Neurobiological Perspective“ sem birtist í *Mayo Clinic Proceedings* árið 2021. „Greinin á heldur betur við í dag,“ segir Lára, sem hefur um árabil kennt lífeðlisfræði vellíðanar innan jákvæðrar sálfræði við Háskóla Íslands.

„Óviðráðanlegt álag dregur úr virkni framheilans en örvar frumstæðari svæði heilans sem tengjast kvíða og streitu. Framheilinn er ekki síst mikilvægur fyrir lækna sem þurfa stöðugt að hugsa út fyrir rammann og taka afdrifaríkar ákvarðanir um velferð skjólstæðinga sinna,“ segir hún.

„Þegar hægist á virkni framheilans getum við tapað samkennd í garð sjúklinga okkar, orðið kærulaus og tekið órökréttar ákvarðanir.“ Höfundar hvetja því lækna til að vera vakandi fyrir því ef pirringur, örmögnun eða reiði fara að gera vart við sig. „Þá er ráðlegt að stíga til hliðar og hlaða batteríin.“

Arnsten AFT, Shanafelt T. Physician Distress and Burnout: The Neurobiological Perspective. *Mayo Clin Proc* 2021; 96: 763-9.

### 3. Vísindi sem nýtist í eigin þágu

„Ég styðst óspart við þessa grein í eigin þágu,“ segir Lára um þriðju og síðustu greininna „Receiving a hug is associated with the attenuation of negative mood“ sem birtist í *Plos One* árið 2018.

„Þegar mig vantar knús frá fjölskyldumeðlimum hef ég meðal annars þessa grein að vopni, en hún sýnir að faðmlög auka vellíðan – þó svo að greinin skoði faðmlög eftir ágreining. Innilegt faðmlag gerir góðan dag betri. Því þegar við erum föðmuð upplifum við okkur örugg, faðmlag ræsir slökunarkerfið og dregur þar með úr streitu. Hver hefur ekki gott af því?“

Murphy MLM, Jenicki-Deverts D, Cohen S. Receiving a hug is associated with the attenuation of negative mood that occurs on days with interpersonal conflict. *PloS One* 2018; 13: e0203522.