

Húmor er ódýr og laus við aukaverkanir

Rætt við Stein Tyrdal húmorritstjóra norska læknablaðsins

HÚMOR OG HEILSA var yfirskrift á námskeiði sem haldið var í byrjun nóvember á vegum Endurmenntunarstofnunar Háskóla Íslands. Þar voru flutt mörg lærð erindi um hlutverk kímni og húmors í störfum heilbrigðisstétta og gerður góður rómur að. Einn þeirra sem erindi fluttu á námskeiðinu var norskri bæklunarskurðlæknirinn Stein Tyrdal en hann ber titilinn „humorredaktör“ á tímariti Norska læknafélagsins, auk þess að vera forseti samtakanna Nordisk selskab for medisinsk humor.

Blaðamaður Læknablaðsins hitti Stein Tyrdal að máli milli erinda og bar undir hann þá sögu sem hann hafði heyrt að hann hefði eiginlega ráðið sig sjálfur til starfa við tímarit norskra lækna.

„Þetta gerðist þannig að ég fékk nokkuð alvarlegan lungnasjúkdóm og hafði verið settur á stóran skammt af steralyfjum. Við það hætti ég að sofa og átti rétt eins á hættu að það færi að stytast í þessu hjá mér. Þá ákvað ég að koma tvennu í verk sem ég hafði trassað lengi. Í fyrsta lagi hóf ég framleiðslu á nýrri tegund af felguskúfum sem eru merktar „Uppi að framan; niðri að framan“ og svo framvegis. Það hafði alltaf farið í taugarnar á mér að hafa þessar skúfur ómerktar. Ég fékk svo styrk frá norsku byggðastofnuninni til að stofna fyrirtæki um þessa uppfinningu mína.

Hitt var að sækja um starf húmorritstjóra á norska læknablaðinu. Ég hafði tekið eftir því að þegar lækna hittust sögðu þeir gjarnan sögur úr starfinu. Þennan menningarkima vildi ég opna og sýna öðrum. Mér fannst þetta eiga erindi í tímarit norskra lækna og bauðst til þess að ritstýra föstum dálki í ritinu um húmor. Vaninn á blaðinu er sá að bregðast við hugmyndum um nýja fastaþætti með því að humma þá fram af sér þar til viðkomandi missir áhugann en að þessu sinni brá Magne Nylenna ritstjóri hart við þegar hann fékk bréfið frá mér, bauð mér í mat og þrem dögum eftir að ég sendi bréfið var ég ráðinn. Það sem ég held að hafi ráðið úrslitum um að ég fékk starfið var að ég skrifaði í umsóknarbréfið að ef ég fengi starfið myndi ég örugglega skemmta mér vel en ef ekki þá hefði ég skemmt mér vel. Ég get því með góðri samvisku gefið atvinnulausum það ráð að sækja um störf sem ekki eru til og hafa því ekki verið auglýst. Þá þurfa þeir ekki að óttast samkeppnina.“

Hluti af mannlegum samskiptum

Þetta var fyrir fimm árum en frá ársbyrjun 1998 hefur þátturinn *Leger på tvers* verið fastagestur á síðum norska læknablaðsins sem kemur út á 10 daga fresti. En hvernig hafa lesendur brugðist við?

„Viðbrögðin hafa verið afskaplega jákvæð. Ég óttadist í fyrstu að nú myndi ég endanlega eyðileggja mannorð mitt með því að halda úti þætti með eintómu bulli og kjaftæði. Hver myndi treysta einhverjum brandarakalli til að skera sig upp? En þeim fjölgar stöðugt sem segja mér að dálkurinn minn sé það fyrsta sem þeir lesa í blaðinu. Ég fæ stöðugan straum af sögum frá kollegum og nú á ég alltaf hálfis árs skammt af þeim í tölvunni minni. Ég þarf því ekki lengur að byggja eingöngu á þeim sögum sem ég kann.“

– Færðu aldrei viðbrögð á þá lund að nóg sé nú að þurfa að sýna sjúklingum fyllstu kurteisi þótt menn þurfi ekki að vera fyndnir líka?

„Nei, við þurfum ekki endilega að vera fyndnir. Rannsóknir sýna að sjúklingar vilja framar öllu fá rétta meðhöndlun. En þeir vilja gjarnan eiga góð samskipti við lækinn og það gerist ef menn eru manneskjulegir. Húmor er hluti af mannlegum samskiptum enda hlær fólk og hefur það gott þegar samskiptin eru góð. Það þurfa lækna að hafa í huga, til dæmis þegar þeir eru að gantast við ritarann á stofunni. Þá hætta þeim við að skrúfa fyrir gamanið þegar sjúklingurinn birtist og þar með finnst honum verið að halda sér utan við. Að sjálfsgögðu eiga lækna ekki að leika trúð eða reyta af sér brandara og alls ekki að beita fyndni til að laða að sér sjúklinga. En þeir eiga að vera opnir fyrir því sem er broslagt, jafnvel gálga-húmor ef þeim finnst það hæfa og þeir skynja að sjúklingurinn hefur þörf fyrir það. Þeir verða hins vegar að geta greint á milli ólfkra tegunda af húmor. Sum gamanmál geta brotið sjúklinginn niður meðan önnur byggja upp og styrkja.“

Þola meira en við höldum

– Þú sagðir í erindi þínu að heilbrigðisstarfsmönnum hætti til að svara ekki þegar sjúklingar bregða fyrir sig húmor og að lækna væru verstir með þetta. Er lækna almennt húmorlausir?

„Nei, lækna eru almennt afskaplega skemmtilegir og með vel þroskað skopskyn. Hins vegar eru þeir svo uppteknir af læknaeðnum sem mælir svo fyrir að þeir megi ekki á neinn hátt særa sjúklinginn. Húmor getur verið meiðandi ef honum er beitt af óvarkárni. Hann á það til að vera svartur og sé honum beitt ótæpilega getur sú hlið orðið ríkjandi. Menn verða að gæta þess að beita húmor á réttum tíma og í réttu samhengi, að öðrum kosti geta menn valdið fólki sársauka að nauðsynjalausu.

Hafi menn ekki góða reynslu af því að beita húmor í samskiptum við sjúklinga er algengt að þeir bregð-

Pröstur
Haraldsson

ist við með því að halda honum utan við þau. Mér finnst rangt að bregðast þannig við. Í fyrsta lagi þola sjúklingar meira en við höldum, í öðru lagi hafa sjúklingar þörf fyrir að lækurinn bregðist við öllum hliðum þeirra en noti ekki bara illskiljanleg orð og síðast en ekki síst geta lækur ekki hagað sér eins og þeir séu hafnir yfir allar hefðir og venjur í mannlegum samskiptum. Þá brenna þeir út fyrir tímann.“

Ekki mælanleg áhrif, en ...

– Í umræðum um húmor og heilsu er oft nefnt að húmor geti unnið gegn því að lækur brenni út, en eru einhverjar sannanir til fyrir því að húmor hafi lækningamátt?

„Af og til eru birtar niðurstöður rannsókna sem sýna að lífsglatt og jákvætt fólk hafi betri lífslíkur en þeir sem eru geðvondir og þverir. Vandinn við þessar rannsóknir er að þær eru ekki nógu margar og niðurstöðurnar misvísandi. Það er í sjálfu sér eðlilegt því allur kraftur rannsakerenda fer í að rannsaka það sem gerir okkur veik og að finna svör við því. Við höfum ekki rannsakað hinn jákvæða kraft sem býr í manninum. Þetta sést ágætlega á lyfleysurannsóknum. Þær leiða í ljós að 30-80% af áhrifamætti lyfja felst í því að þau eru til, í táknaðu gildi þeirra. Ég skrifa oft út verkjalyf til sjúklinga minna en segi þeim síðan að leysa þau út og geyma þau í náttborðskúffunni. Þar verka þau best. Öryggisfinningin sem fylgir því að eiga lyfin vís í skúffunni er mjög mikilvæg sjúklingnum. Þetta þurfa lækur að notfæra sér, rétt eins og húmorinn sem hefur svipuð áhrif og lyfleysa. Það má því segja að húmor hafi ekki bein og mælanleg líkamleg áhrif heldur sé áhrifamáttur hans fyrst og fremst félagslegur og sálrænn.“

Besta ráðið gegn streitu

Þegar talið berst að lækna húmor sjá menn oftast fyrir sér lækinn að tala við sjúkling á stofu sinni. En hvað



Stein Tyrdal bæklunar-
skurðlæknir og húmorrit-
stjóri tímarits *Norska*
læknafélagsins.

um húmor á sjúkrahúsum? Þar eru aðstæður oft tví-
sýnar, sjúklingur og lækur á leið í aðgerð sem getur
farið á ýmsa vegu. Er pláss fyrir húmor þar?

„Já, sé nokkurs staðar þörf fyrir húmor þá er það
á sjúkrahúsunum. Við vitum að sjúklingar þjást oft af
streitu þegar þeir koma á sjúkrahús, þeir eru kvíðnir
og óöruggir. Við vitum líka að ef hægt er að draga úr
streitu hjá sjúklingnum ganga skurðaðgerðir jafnan
betur og alls kyns smávandamál verða ekki til trafala.
Streita getur líka dregið úr krafti ónæmiskerfisins og
kemur við sögu í allt að 70% sjúkdóma. Þess vegna er
mikilvægt að beita öllum brögðum til að draga úr
streitu og fá sjúklinginn til að slaka á.“

Þar kemur húmorinn að góðum notum því hann
er eitt allra besta ráðið sem við höfum til að draga úr
streitu. Hann hefur líka þá kosti að vera ódýr og að
heita má laus við aukaverkanir,“ sagði Stein Tyrdal
húmorritstjóri frá Noregi.

Launalækkun

Atvinnan er ekkert grín,
engin ráð ég þekki,
stöðugt lækka launin mín
löglega eða ekki.

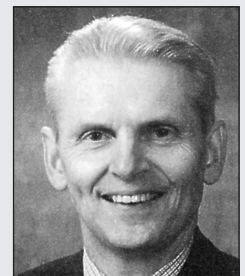
Finnst mér enn á FSA
fjarska gott að vinna,
þó lækis gömul glóría
gefi minna og minna.

Samið var í sumar leið
við sérfræðingaskara,
en við launaseðlaseið
set ég fyrirvara.

Það er hvorki ljúft né létt
í ljósi fyrri tíðar
að áskilja sér allan rétt
á endurskoðun síðar.

Aldarfarið um ég veit
ekkert nú á dögum
enda kominn ofan úr sveit,
algjört barn í lögum.

Yngri-Rauð ég aldrei sel,
er þó sjaldan feginn,
svon' er að reyna að vinna vel
og vera hýrudreginn.



Brynjólfur
Ingvarsson

Höfundur er geðlæknir
á Akureyri.