

Geðlæknarnir Högni Óskarsson og Ólafur Þór Ævarsson stýrðu málþingi á Læknadögum í janúar þar sem fjallað var um kulnun í starfi og streitueinkenni frá ýmsum hliðum. Báðir hafa þeir í sínum störfum öðlast margháttða reynslu af hinum ýmsu birtingarmyndum kulnunar og streitu í starfi og sinnt ráðgjöf og forvörnum í þessum efnum fyrir fjölmörg fyrirtæki og stofnanir.

Rannsóknir á streitu eru vaxandi svið

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Ólafur Þór Ævarsson hefur um 10 ára skeið rekið fyrirtækið Forvarnir og segir það hafa verið lærdómsríkt fyrir sig að finna út hvernig best væri að nálgast þetta viðfangsefni og komast í samband við þá sem þyrftu á fræðslunni að halda.

„Þegar ég hóf þennan rekstur hafði ég unnið mjög lengi á geðdeildum sjúkrahúsa hér heima og áður í Svíþjóð að endurhæfingu geðsjúkra. Ég hafði mikinn áhuga á forvörnum og velti talsvert vöngum yfir því hvernig best væri að koma fræðslunni á framfæri. Ég auglýsti fyrirlestra um þunglyndi og kvíða. Það kom enginn og þetta virtist ekki vekja neinn áhuga. Eða kannski vakti þetta ótta. Ég breytti því yfirkriftinni og nefndi þetta fyrirlestra um streitu. Og þá kom fólkið. Í kjölfarið fannst mér mikilvægt að hafa jákvæðan hljóm í þessu og gaf þessu nafnið Streituskólinn. Þá fór þetta að ganga og hefur þróast þannig að mörg fyrirtæki hafa óskað eftir fræðslu sem hluta af því sem kallast sálfélagsleg vinnuvernd. Ég uppgötvaði að undir þessum formerkjum gat ég talað mjög opinskátt um geðsjúkdóma, um kvíða, þunglyndi og samskiptaerfiðleika, auk streitu, og fólk tók mjög vel við fræðslunni undir merkjum Streituskólans. Til þessa dags hef ég komið í um 200 fyrirtæki og frætt um 6000 manns og þróað kennsluáðferðir í Streituskólanum áfram. Ég tengi saman fyrirlestra, fræðsluefni í bæklingum og rafbókum og einstaklingsráðgjöf og handleiðslu. Hugsun mín er fyrst og fremst sú að fólk geti nýtt sér þessa sérhæfðu forvarnafræðslu sem forvörn til að verjast neikvæðri streitu og heilsuspillandi áhrifum hennar og leiti sér hjálpar ef það hefur þörf fyrir það. Framfarirnar í geðlækningum hafa verið



„Mín reynsla er að það séu hörkuduglegir og vel gefnir einstaklingar sem hlifa sér ekki og hlusta ekki á varnarmerki líkama eða sálar þegar álagið er orðið of mikið, sem verða fórnarlömb streitu,“ segir Ólafur Þór Ævarsson geðlæknir.

svo miklar á undanförnum áratugum að það er full ástæða til að leita sér hjálpar ef eitthvað bjátar á.“

Ólafur segir að áhugi á streitu hafi aukist mjög á síðari árum innan heilbrigðisvísinda. Í byrjun hafi ýmsir furðað sig á því hvað læknir væri að fást við þetta. „Þegar ég fór að kynna mér rannsóknir á þessu sviði opnuðust augu mín fyrir því hvað þetta er merkilegt og vaxandi svið innan læknisfræðinnar og að læknar eiga fullt erindi inn í þessa grein.“

Ný hugsun að ryðja sér til rúms

Þetta snertir lækna í öllum sérgreinum. Streita hefur bæði líkamleg og andleg áhrif og innan læknisfræðinnar eru vísindamenn sífellt að gera sér betur grein fyrir hversu mikil tengsl eru á milli andlegrar og líkamlegrar liðanar. Það er nú úrelt að tala um sál og líkama sem að-

skilin fyrirbæri. Maður sér þetta í þeim rannsóknum sem gerðar eru á streitu í dag að ný hugsun er að ryðja sér til rúms. Aukin þekking á tengslum andlegra og líkamlegra þátta eru að breyta hugmyndum okkar innan læknisfræðinnar og ég vil hvetja alla lækna til að kynna sér þær rannsóknir á streitu sem verið er að birta víða í heiminum í dag. Í erfðafræðinni eru til dæmis að koma fram nýjar kenningar um hinar svokölluðu utangenaerfðir sem skýra hvernig hegðunarmynstur erfast milli ættliða þó engar breytingar sé að sjá í erfðaefninu sjálfu. Þetta snertir streiturrannsóknir og er mjög áhugavert.“

Streita, segir Ólafur Þór, hefur áhrif á flesta þá sjúkdóma sem í dag kallast einu nafni menningar- eða lífsstílsjúkdómar. „Þar má nefna hjartasjúkdóma af ýmsum toga og heilablóðfall, meltingartruflanir, magasár, mígreni og einnig vefjagigt og síþreytu. Af andlegum einkennum má

nefna þunglyndi, kvíða og einbeitingarskort samfara minnisleysi, en streitan getur einnig espað upp alvarlegri geðsjúkdóma sem annars hefðu legið í dvala. Breytingar á skapi eru einnig algengar, pirringur og ýmiss konar samskiptaörðugleikar, bæði á vinnustað og í einkalífi.“

Fyrirbærið sjálf segir Ólafur Þór að sé ekki beinlínis neikvætt frá náttúrunnar hendi. „Streita er í grunninn eðlilegt fyrirbæri og er viðbragð tauga- og hormónakerfa líkamans við yfirvofandi hættu og álagi. Eðli málsins samkvæmt er streita því frá náttúrunnar hendi mjög tímabundið viðbragð við álagi og hættu. En þegar hún verður hins vegar að viðvarandi ástandi er hún neikvæð og einnig ef hún er of snögg og djúpstæð í formi áfallastreitu. Annað sem hefur á seinni árum ýtt undir rannsóknir á streitu er hinn mikli kostnaður sem hlýst af henni. Meiri veikindaföröll, aukin starfsmannavelta, hærri slysatíðni og minnkað vinnuframlag hefur veruleg áhrif á rekstur fyrirtækja.“

Duglegir og vel gefnir einstaklingar

Hvað læknastréttina varðar segir Ólafur að það sé mjög mikilvægt að hver og einn sé meðvitaður um orsakir og einkenni streitu. „Læknar eru yfirleitt undir miklu álagi og bera ríka ábyrgð og til þeirra eru gerðar kröfur. Störf þeirra eru flókin, tímappressan er stíf og miklar kröfur eru gerðar til þeirra um þekkingu. Þar við bætist að það einkennir lækna sem stétt að þeir eru yfirleitt mjög kröfuharðir á sjálfa sig, ofurnákvæmir og hlífa sér ekki. Gamla kenningin var sú að þeir sem yrðu helst streitu að bráð væru veikgeðja og viðkvæmir einstaklingar sem ekki réðu við álag. Mín reynsla er að í rauninni sé þessu öfugt farið, því það eru frekar hörkuduglegir og vel gefnir einstaklingar sem hlífa sér ekki og hlusta ekki á varnarkerki líkama eða sálar þegar álagið er orðið of mikið, sem verða fórnarlömb streitu. Sá kostnaður sem hlýst af kulnun í starfi með tilheyrandi truflun á starfsgetu eða jafnvel óvinnufærni hjá lækni sem tekið hefur áratugi að mennta og þjálfara, er mjög mikill fyrir einstaka vinnustaði og samfélagið allt.“



„Við göngum á tímann sem ætlaður er til samveru með fjölskyldu og til hvíldar, en það er einmitt tíminn sem við þurfum til að hlaða batterið að nýju,“ segir Högni Óskarsson geðlæknir.

Starfskulnun er ekki vandamál einstaklingsins

„Þeir sem gera miklar kröfur til sín í starfi, hafa mikinn metnað og eru haldnir fullkomnunaráráttu er frekast hætt við kulnun í starfi,“ segir Högni Óskarsson geðlæknir. Högni hefur sinnt ráðgjöf og stjórnendabjálfun undir merkjum Humus ehf. við ýmis fyrirtæki og stofnanir undanfarin ár.

Högni segir að samkvæmt hollenskum rannsóknum á ýmsu starfstéttum megi að meðaltali greina starfskulnun hjá 2-4% starfsmanna. Hann rifjar upp könnun sem gerð var meðal bandarískra skurðlækna sem leiddi í ljós að kulnunareinkenni voru greinanleg hjá allt að 40% þeirra. „Við fyrstu sýn kemur þetta kannski á óvart því bandarískir skurðlæknar eru jaxlar sem láta sér fátt fyrir brjósti brenna, þeir eru gríðarlega hæfir og hafa komist í gegnum ótal síur á ferli sínum. Það mætti því ætla að þeir væru sæmilega fullnægðir í sínu starfi. En þegar farið var að rýna í þessar sláandi niðurstöður kemur ýmislegt athyglisvert í ljós sem við getum dregið lærdóm af, sérstaklega núna í skugga hruns og yfirstandandi kreppu. Þjálfun lækna snýst um að gera þá hæfa til að sinna læknisverkum af ýmsu tagi,

eins og skurðaðgerðum, rannsóknum, viðtölum og greiningum. Þegar læknar hefja störf er þetta það sem á hug þeirra allan og metnaður þeirra stendur til. Hið daglega starf læknisins snýst síðan að miklu leyti um aðra hluti. Hann verður æ uppteknari af alls kyns verkefnum sem í rauninni má skilgreina sem aukaatriði eða bakgrunnshljóð við hið eiginlega læknisstarf. Þetta eru skýrslur sem þarf að skrifa, meðferðarlýsingar, áætlanir, vottorð, beiðnir, útskriftir og í Bandaríkjunum þurfa læknar að skila mjög ítarlegum skýrslum til tryggingafélaga sem allur rekstur sjúkrahúss eða stofu byggir á. Við þetta bætast svo hin tímafreku rafrænu samskiptakerfi nútímans, sími og tölvupóstur sem eltir fólk hvert sem það fer. Bandarísku skurðlæknarnir kvörtuðu sáran yfir því að öll þessi umsýsla með pappír og tölvur tæki sífellt meiri tíma og æ minni tími færi í það sem þeir kynnu best og vildu helst gera. Einn læknir lýsti þessu mjög vel þegar hann sagði að tíminn á skurðstofunni væri eins og að komast í búddíska hugleiðslu; geta einbeitt sér að einu verkefni og gleymt öllu öðru á meðan. Skilaboð þessarar sögu eru að líkurnar á starfskulnun aukast stórum þegar