

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, tímapressan 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 þjálfna, 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

einstaklingurinn fær sífellt minni tíma til að gera það sem hann er bestur í og hefur mesta ánægju af.“

Nýta krafta fólks sem best

Að sögn Högna byggist stjórnendabjálfun að talsverðu leyti á því að kenna stjórnendum að greina kjörsvið starfsmanna og hvernig kraftar þeirra nýtast best. „Einfaldlega að láta fólk gera það sem það kann best og hefur ánægju af að gera. Það skilar mestum árangri og dregur úr líkum á starfskulnun. Það var gerð könnun á heimsvísu á vegum Gallup sem sýndi ótvírætt sambandi á milli bættrar afkomu fyrirtækja og þess hversu stórum hluta af vinnutíma sínum starfsmenn töldu sig verja í það sem þeir gerðu best.“

Í fyrirlestri sínum á Læknadögum ræddi Högni um líkamleg og sálræn einkenni starfskulnunar. Líkamlegu einkennin eru: orkuleysi, uppgjöf, spennu, svefnleysi og siendurtekin minniháttar veikindi. Sálrænu einkennin eru: pirringur, sektarkennd, skapþyngsl, reiði, tár, vonleysi, úrræðaleysi, kvíði, kaldhæðni, lágt sjálfstraust, kvíði fyrir vinnu og uppgjöf.

„Á seinni árum hafa einnig komið upp ýmsar aðrar fagstéttir í heilbrigðisgeiranum sem á vissan hátt hafa þrengt að sjálfstæði og sjálfsákvörðunarrétti lækna. Þetta á reyndar við um margar aðrar starfsstéttir, í nútímasamfélagi upplifa þær sig sem áhrifalitrar á sitt starfs- og nærumhverfi. Það er alveg ljóst að staða lækna hefur breyst á undanförunum áratugum og alls ekki til hins verra að mínu mati. En við þurfum að laga okkur að því og ungir lækmar í dag þekkja ekki annað. Það sem skiptir máli í þessu sambandi er að stjórnun á vinnu okkar er að miklu leyti komin úr höndum okkar til annarra, en allt sem tekur frá manni sjálfstæði til athafna getur leitt til kulnunar. Viðvarandi kreppuástand sem veldur því að dregið er úr endurnýjun tækjabúnaðar og nýjungum í starfsaðferðum vegna aðhalds í rekstri getur einnig stuðlað að kulnun hjá framsæknu og metnaðarfullu starfsfólki.“

Aðgreina vinnu og frítíma

Högni segir að nauðsynlegt sé að kanna í þessu meðal lækna og heilbrigðisstarfsfólks almennt hver staða þeirra sé gagnvart starfskulnun. „Hér ættu landlæknisembættið og Landspítali að vinna saman að því að koma á virkri fræðslu innan heil-

brigðisstofnana um hvað hægt sé að gera til að draga úr líkunum á starfskulnun. Þetta er ekki vandamál einstaklingsins heldur er þetta yfirleitt skipulagsvandamál. Það er hlutverk stjórnenda að huga að velferð starfsmanna, skapa viðunandi vinnuáðstæður og viðráðanlegt vinnuálag. Eitt af því sem okkur læknum er hætt við að missa tókin á er tímastjórnun. Með auknum möguleikum á að vinna heiman frá sér, á kvöldin og um helgar, er enn meiri hætt á að tímastjórnunin riðlist. Við hættum að aðgreina vinnutíma og frítíma. 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 batteríin að nýju. Það er nýlega komin fram langtímarannsókn sem gerð var meðal opinberra starfsmanna í Bretlandi. Þar kemur fram að þeim sem vinna 11 tíma eða meira á dag er hættera við þunglyndi og kulnunaréinkennum en þeim sem vinna 8 tíma á dag.“

Mikilvægast fyrir einstaklinginn til að verjast starfskulnun er að sögn Högna að hafa góða stjórn á tíma sínum, draga skýr mörk á milli vinnu og einkalífs, og kunna að slaka á og njóta frítímans. „Það fer svo eftir áhugamálu og persónu hvers og eins hvað hentar best.“

FRÉTTATILKYNNINGAR

Frá Frumtökum

Með síðasta *Læknablaði* var dreift bæklingi Frumtaka sem geymdi reglur EFPIA um samskipti lyfjaframleiðenda við fagfólk í heilbrigðisstétt og kynningu lyfseðils-skyldra lyfja. Nú er kominn út nýr bæklingur í sama dúr, það eru samskiptareglur lyfjafyrirtækja og sjúklingasamtaka.

EFPIA er skammstöfun fyrir European Federation of Pharmaceutical Industries and Associations, samtök lyfjaframleiðenda í Evrópu. Þrjátíu lönd eiga aðild að samtökunum og allir helstu lyfjaframleiðendur. Frumtök eru samtök framleiðenda frumlyfja á Íslandi. Á heimasíðum beggja samtakanna er að finna enska og íslenska útgáfu þessara reglna og tóku þær gildi 1. janúar síðastliðinn - sjá nánar: efpia.eu - frumtok.is



NLFÍ og SÍ

Um síðustu áramót var undirritaður nýr þjónustusamningur milli Náttúrulækningafélags Íslands og Sjúkratrygginga Íslands um þverfaglega endurhæfingu fyrir sjúkratryggða einstaklinga. Samningurinn er til næstu 5 ára.

Við þá þverfaglegu endurhæfingu sem Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði hefur unnið að á síðustu árum mun á samningstímanum bætast þjónusta við einstaklinga sem þurfa meiri endurhæfingu í kjölfar sjúkráðsvisstar og/ eða vegna tiltekinna sjúkdóma.

Áætlað er að nýjar áherslur samningsins verði innleiddar á komandi mánuðum og 1. september 2012 verði því lokið.

Aukin þjónusta við almenning verður kynnt á næstunni en ýmsir möguleikar eru í boði, svo sem heilsudvöl í lengri og skemmri tíma, auk lækningatengdrar ferðaþjónustu.