

Á batavegi eftir að hafa brunnið yfir á bráðadeildinni

Streitan og álagið byggðust upp hjá Guðmundi Frey Jóhannssyni í sérnámi og starfi þar til hann gekk inn til yfirmannsins á bráðamóttöku Landspítala uppgefinn. Hann fer yfir það með *Lækna blaðinu* hvernig hann kulnaði í starfi. Hann hefur náð bata og betri tókum á því sem veldur honum streitu

■ ■ ■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

„Andleg heilsa lækna er ekki til fyrirmyndar á heimsvísu,“ segir Guðmundur Freyr Jóhannsson lyf- og bráðalæknir á Landspítala sem kynntist því á vörmaðnuðum í fyrra að kulna í starfi. Hann fór í árs launalaust leyfi frá störfum en hefur nú fetað veginn hægt en örugglega aftur í fullt starf. Hann er í hálfu starfi á heilsugæslunni á Hellu og Hvolsvelli, í 25% á bráðamóttökunni og er að hluta til hjá Heilsuborg. Hann var í fullu starfi á bráðamóttökunni þegar hann brann yfir, þá nýkominn úr fæðingarorlofi. Hann lýsir því hvernig streitan hafi byggst upp á starfsferlinum.

„Fyrstu kynni mín af áhrifum af mikilli streitu voru þegar ég byrjaði í sérnámi í bráðalækningum í Svíþjóð. Mér fannst, eins og flestir læknar kannast líklega við, mikil viðbrigði að fara út. Fara með fjölskylduna, vera á nýjum stað, í nýrri menningu, með nýtt tungumál og fá á sama tíma aukna ábyrgð í starfi.“ Makinn og börnin hafi þurft að aðlagast líka. „Þetta er mikið álag á alla fjölskylduna,“ segir hann. Spilað hafi inn í að starf lækna sé spennuþrungnið, unnið á vöktum, hann hafi upplifað svefnleysi og álag.

Guðmundur sagði frá reynslu sinni á ráðstefnu um streitu í Salnum í Kópavogi í byrjun nóvember og aftur í sal Lækna-

félagsins þann 12. nóvember. Inn á milli ræddi hann við *Lækna blaðið*.

Þyngdist af álagi og streitu

„Saga mín er sú að ég þyngdist mjög hratt og greip í taumana eftir um ársdvöl erlendis, orðinn um 20 kílóum of þungur og í rauninni að brenna út. Ég átti ekki nein orð yfir það þá og áttaði mig ekki en fór að taka sjálfan mig og lífsstílinn í gegn. Ég horfði inn á við, fór að fókusa á svefn, hreyfingu og mataræði til að höndla stress betur.“ Hann hafi einnig kynnt sér hugræna atferlismeðferð, jákvæða sálfræði og núvitund. „Það hjálpar og eykur úthald fólks.“

Guðmundur hóf að vinna á bráðamóttökunni þegar heim var komið árið 2012. Ábyrgðin jókst, sjúklingum fjölgaði og starfsfólki hafði fækkað í kjölfar hrunsins. Hver og einn hafi þurft að hlaupa hraðar. Smátt og smátt hafi taumhald náðst á ástandinu og býsna gott tímabil gengið í garð og hann beint athyglinni að heilsu föður síns.

„Bæði afi minn og faðir hafa glímt við hjarta- og æðasjúkdóma,“ segir hann. Breyttur lífsstíll Jóhanns Tómassonar föður hans og lækni, Ketó og lágkolvetnamataræði, og árangur í kjölfarið hafi

meðal annar leitt þá feðga í Kastljósið hjá Sjónum fyrir nokkrum árum. Þeim hafði tekist að vinna á insúlínviðnámi föðursins svo hann gat minnkað til muna lyfjainntökuna.

Með ráðstefnur um mataræði

„Lítill vitund var um áhrif mataræðis á heilsufar og því fannst okkur vert að blása til tveggja ráðstefna um málið til að upplýsa fólk.“ Mikill tími og orka hafi farið í skipulagninguna. „Ég brann fyrir málefniinu og fann ekki fyrir álaginu. Hins vegar verður maður einhvers staðar að taka tímann og hann tók ég frá fjölskyldulífinu sem skapaði ójafnvægi og frústrasjón heima fyrir,“ lýsir hann. En það var ekki allt.

„Á sama tíma eykst álagið á bráðamóttökunni, innlagnarálagið eykst. Þegar ég klára seinni ráðstefnuna fæðist litla dóttir mín. Ég fer í fæðingarorlof. Hún svaf vel fyrir ungabarn en engu að síður truflaðist svefninn og þegar ég fór aftur í vaktavinnu fór ég að finna aukin streitueinkenni,“ segir hann og lýsir þeim.

„Neikvæðni, pírtingur. Mér fannst erfiðara að eiga við vinnuna. Mér fannst ég vera að missa tökina á vinnunni minni.“ Hann hafi á endanum gengið inn til yfir-



Guðmundur Freyr í vinnu sinni á bráðadeild spítalans í Fossvogi.

mannsins og upplýst um stöðu sína. „Ég bara upplifði að ég væri algjörlega klárður.“

Dróst niður á stuttum tíma

Þótt aðdragandinn hafi verið langur segir hann að einkennin hafi hrúgast yfir hann á skömmum tíma. Hann hafi keyrt sig niður á tveimur til þremur mánuðum. Hann hafi ekki áttað sig á því hvert hann stefndi fyrir en eftir á.

„Það er erfitt á meðan á því stendur,“ segir hann. „Það er erfitt að skoða sjálfan sig hlutlægt. Ég vissi ekki endilega hvað kulnun var, hafði ekki þælt í því. Ég vissi að það væri ekki gott að vera í stress-

ástandi, en ég þekkti ekki greininguna upp á 10 eða gat séð sjálfan mig í því ástandi.“

Honum hafi verið vel tekið af yfirmanninum, enda séu þeir bæði góðir vinir og nágarnar. „Hann hlustaði vel á mig og útlistaði möguleikana. Hann stakk strax upp á að ég færi í veikindaorlof. Ég fékk að hugsa málið og niðurstaðan var sú að ég ákvað að fara í launalaust leyfi til að finna út úr því hvað væri að angra mig.“ Hann hafi því næst tekið út fæðingarorlof og í kjölfarið farið í launalaust leyfi frá 1. september í fyrra og fram í septemberbyrjun.

„Fyrst eftir að ég steig út af bráðamóttökunni og lokaði hurðinni upplifði ég algjört tómarúm. Allt blanco. Ég ákvað að

leggja áherslu á að hvíla mig. Ég fann að ég þurfti þess, þurfti að leggja alla áherslu á að sofa,“ segir Guðmundur sem lýsir því hvað hann var þreyttur. Erfitt sé að skýra orkuleysið og að eiga enga orku eftir, hafa ekki kraft í neitt.

„Smátt og smátt safnaði ég orku en það hefur tekið langan tíma að vinna sig til baka.“ Það sé þekkt í fræðunum. Batavegurinn sé langur þótt fallið taki stutta stund. „Oft er talað um að fólk nái bata á einu til þremur árum að meðaltali. Maður verður að gefa sér góðan tíma þegar heilsan er komin á þetta stig.“ Fólk verði að hlusta vel á sig, þekkja einkennin og koma í veg fyrir að það fari á þetta stig.

Óheimilt að fylgjast sérstaklega með fjölda sem kulnar

„Það er óheimilt fyrir vinnuveitanda að spyrjast fyrir um, hvað þá skrá niður, ástæður eða eðli veikinda (fyrir utan vinnuslys og stöku undantekningar svo sem þegar fuglaflensan gekk). Því getum við ómögulega svarað þessari fyrirspurn,“ segir í svari Ástu Bjarnadóttur, framkvæmdastjóra mannaúðsmála á

Landspítala. Blaðið óskaði eftir að fá að vita fjölda lækna sem hafi á síðustu 5 ár farið í veikindaleyfi og hve lengi vegna álags, streitu og kulnunar.

Í könnun Ólafs Þórs Ævarssonar geðlæknis á líðan lækna sem unnin var fyrir Læknafélagið fyrir um ári síðan kom fram að 65% íslenskra lækna höfðu

funduð fyrir streitueinkennum síðustu 6 mánuði eða lengur; 71% kvenna og 60% karla. 58% þeirra hafi fundist að þeir gætu ekki uppfyllt kröfur eða ráðið við tímaþröng í starfi. 13% hafa hugleitt mjög oft að hætta störfum síðustu 12 mánuði, 12% oft, 24% stundum, 24% sjaldan en 27% aldrei.



Sofa vel, hreyfa sig mátulega, forðast stess og láta ofan í sig hollan mat, - þetta eru grundvallarlögmál sem ber að fara eftir og Guðmundur Freyr er góð fyrirmynd í því.

Ættu að læra um eigin streitu

„Mér fannst merkilegt að hafa farið í gegnum 6 ára læknisnám og lært að þekkja mannlíkamann en ekki þetta. Það eru hlutir sem við lækna mættum læra meira um, sérstaklega hvaða áhrif starfið getur haft á okkur sem sinnum því,“ segir hann.

„Við lækna ræðum ekki mikið um streitu og kulnun en flestir kannast meira eða minna við áhrifin,“ segir hann. En hvernig er hægt að stjórna aðstæðum?

„Lífið er allskonar. Auðvitað þurfa einstaklingar sjálfir að skoða hvað þeir gera utan vinnunnar og hvernig þeir hugsa um sjálfa sig. Svo verður að horfa á hvernig vinnustaðurinn er uppbyggður.“

En finnst honum nægilega gætt að því á Landspítala? „Ég geri ráð fyrir því að allir séu að reyna að gera sitt besta en auðvitað, þegar maður skoðar ástandið á bráðamóttökunni, er það ekki ásættanlegt,“ segir Guðmundur.

Ástandið verra og verra

„Þegar ég fór í leyfi vorum við að sjá 20-25 sjúklinga bíða innlagnar á bráðamóttök-

unni í lengri eða skemmri tíma. Þegar ég kem til baka eru þeir upp undir 40. Hins vegar þegar ég byrja á bráðamóttökunni árið 2012 funduðu yfirlækna ef sjúklingar voru innliggjandi á deildinni yfir nótt. Þá voru þetta örfáir sjúklingar,“ segir hann um ástandið þar og vaxandi álagstoppa.

„Maður sér á þessu stutta árabili sem ég hef unnið þarna að vandi bráðamóttökunnar hefur vaxið hratt. Hvar ætlum við að draga línuna? Hvar stoppar þetta?“ Hann hafi áhyggjur af ástandinu.

„Já, auðvitað. Það er ekki auðvelt að starfa í þessu ástandi. Það truflar starfsemi deildarinnar gríðarlega þegar ekki er lengur pláss til að skoða sjúklingana. Hlutir eins og sóttvarnir og umhverfismengunin, hávaðamengun og erill, eykur streituna bæði hjá starfsmönnum og sjúklingum,“ segir hann og lýsir því hvernig hann fikraði sig aftur í átt að 100% starfi.

Starfsprekið eykst jafnt og þétt

Hann hóf í fyrstu að leysa af þriðju hverja viku á heilsugæslunni á Hellu og Hvolsvelli og jók álagið eftir því sem þrekið jókst. „Þá prófaði ég aðra hverja viku

þar til í vor og sumar að ég vann heilan mánuð. Þá fann ég að ég hafði orku í fulla vinnu á þessum stað, sem er töluvert frábrugðið því að vinna á bráðamóttöku. Svo steig ég það skref í haust að vinna 25% á bráðamóttökunni,“ segir hann og að hún rífi meira í en starfið á heilsugæslunni.

„En ég finn að ég næ að endurhlaðast á milli vakta. Maður þarf að finna að það er hægt milli vinnutarna,“ segir hann og horfir bjartsýnn fram á að ná fullum bata.

„Það er ekki komin mikil reynsla ennþá en ég finn að ég er á öðrum stað en ég var þegar ég fór í veikindaleyfið. Ég hef unnið mikið í sjálfum mér og reynt að læra betur á sjálfan mig, passa að takmarka óþarfa áreiti í lífi mínu sem mest.“ Hann hlaði ekki á sig verkefnum eða geri hluti sem ekki séu í innsta kjarna þess sem hann langi að áorka í lífinu.

„Fókusinn á að vera á það sem skiptir mann miklu máli,“ segir hann. „Tími er takmörkuð auðlind. Það eru aðeins 24 klukkustundir í sólarhringnum. Við verðum alltaf að velja og hafna á milli verka svo við náum jafnvægi í lífinu.“