



Anna Keski-Rahkonen
Mielenterveyden professori,
Psykiatrian ja terveydenhuollon erikoislääkäri
Lääkäriskouluttaja
Helsingin yliopisto

Lääkärin mielenterveys ja voimavarat: erikoislääkäri, miten suojaat pääomaasi?

Joskus kauan sitten hyvän lääkärin ihanne hipoi yli-ihmisyyttä. Sittemmin on viisas-tuttu. Nykyään tiedetään, että lääkärit kohtaavat samoja mielenterveyden haasteita kuin kaikki muutkin ihmiset. Laajojen väestötutkimusten perusteella 60–85 % ihmistä kokee elinaikanaan jonkin diagnosoitavan mielenterveyden häiriön.

” Ehkä kaikkein arvokkain taito on kyky hahmottaa erilaiset vastoinkäymiset kasvun mahdollisuuksina.

Lääkäreiden tavallisia mielenterveyden ongelmia ovat uupumus, masennus, ahdistus, stressi- ja traumaperäiset oireet, syömishäiriöt ja päihde-ongelmat. Viime aikoina lääketieteen opiskelijat

ja lääkärit ovat alkaneet puhua myös tarkkaavaisuushäiriöstä ja autismikirjon piirteistä opintojensa ja työnsä kuormitustekijöinä.

Lääkäreitä kuormittavat myös elämän tavalliset kehitystehtävät ja kriisit. Muutokset elämäntilanteissa, menetykset ja suru, ihmissuhdeongelmat, yksinäisyys, ikääntyminen ja kehon tai muistin rapistuminen koskettavat lääkäreitä yhtä syvästi kuin kaikkia muitakin ihmisiä. Moni kantaa myös hoivavastuuta läheisistään.

Työuupumus

Lääkärin tavallinen työperäinen kuormitustekijä on työuupumus. Työuupumus tarkoittaa työssä kehittyvää stressioireyhtymää, jolle on ominaista kokonaisvaltainen fyysinen ja henkinen väsymys, kynnistyminen ja ammatillisen itsetunnon lasku.

Kansainvälisten systemaattisten katsausten mukaan 43 % lääkäreistä tunnistaa itsellään vähintään yhden uupumusoireen. Uupumus alkaa tyypillisesti jo varhain, yli kolmannes lääketieteen

opiskelijoista kuvaa merkittävää uupumusta. Nuoret, naiset ja koulutuksen alkuvaiheessa olevat lääkärit ovat erityisen alttiita kokemaan uupumusta.

Voimavarataidot

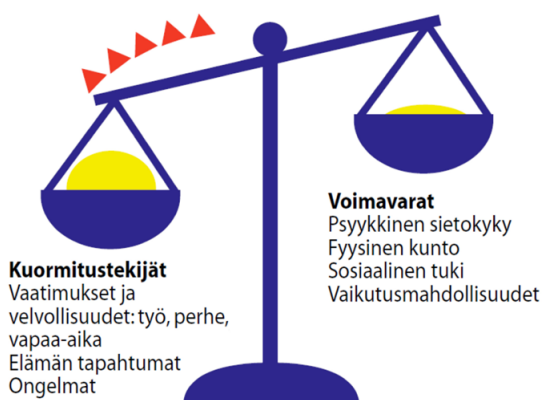
Omien voimavarojen säännöllinen arviointi ja vahvistaminen sekä itsensä suojeleminen uupumuksesta on keskeinen lääkärin työelämätaito.

Hyvä mielenterveys rakentuu yksinkertaisista perusasioista: sopivasti ravintoa ja liikuntaa, riittävästi vapaa-aikaa, lepoa ja unta, rentouttavia ja merkityksellisiä ihmissuhteita ja sopivasti itseä kehittävää luovaa ja kiinnostavaa tekemistä. Vaikka nämä asiat kuulostavat yksinkertaisilta, pysähdy hetkeksi pohtimaan, ovatko hyvinvoinnin perusasiat tasapainossa sinun elämässäsi.

Miten omia voimavaroja voi kehittää? Lääkärin keskeisiä voimavarataitoja ovat kyky asettaa työssä tavoitteita, rajata työtä, reflektoida tilanteita ja kyky hyödyntää joustavasti erilaisia selviytymiskeinoja. Ehkä kaikkein arvokkain taito on kyky hahmottaa erilaiset vastoinkäymiset kasvun mahdollisuuksina.

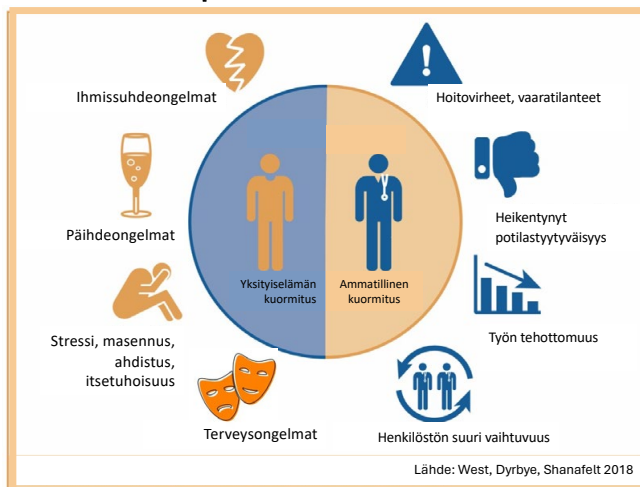
Jos haluat tietoisesti edistää omaa mielenterveyttäsi, tunnetaitojen, tietoisuustaitojen ja rentoutuskeinojen harjoittelu on lukuisten satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten ja systemaattisten katsausten perusteella tehokas

Auttajan tasapaino



Duodecim 2007;123:743–50

Lääkärin uupumuksen seurauksia



tapa lisätä lääkäreiden hyvinvointia.

Tietoisuustaitojen harjoittelun mielenterveyttä parantavana mekanismina on pidetty myötätuntoisen asenteen kehittymistä itseä ja muita ihmisiä kohtaan. Tietoisuustaitojen harjoittelu helpottaa myös omien tunteiden tunnistamista ja erilaisista hankalista tai kuohuttavista tilanteista irti päästämistä.

Uupumukselta suojaavien voimavarojen kehittämisen ei tulisi olla pelkästään ammattilaisen omalla vastuulla, vaan työ- kulttuuri, yhteistyötaidot ja henkilökoh- taiset ja ammatilliset tukiverkostot ovat tärkeitä uupumukselta suojaavia tekijöitä. Omiin taitoihin sopiva työnkuva, amma- tillinen autonomia ja ammatillista kasvua tukeva johtaminen lisäävät terveyden am- mateissa työskentelevien työkykyä.

Varhainen puuttuminen auttaa

Lääkäri on usein erityisen sitoutunut työ- hönsä ja ammattiinsa. Siksi työkyvyn haas- teita voi olla vaikea myöntää. Tilanteeseen liittyy usein huolta, häpeää ja monenlaisia pelkoja.

Lääkäri tarvitsee mielenterveysongel- miinsa myös yksilöllistä ja ammatitaitois- ta diagnostiikkaa ja hoitoa. Työterveys- huollon pitäisi kuulua lääkärille samalla

tavalla kuin se kuuluu muillekin työssä käyville työntekijöille.

Haluaisin sanoa sinulle, että varhai- nen puuttuminen voi auttaa myös lääkä- riä. Mielenterveyden kuormitustilanteita voidaan usein huomattavasti helpottaa. Lääkitys, terapiat, psykologipalvelut, työn- ohjaus ja coaching tarjoavat monenlaisia mahdollisuuksia.

Työn kohtuulliset mukautukset, osatyö- kykyisyyden tukitoimet, mahdollisuus so- vittaa työ osaksi muuttuvia elämänvaiheita

tai harkitusti ja hallitusti rajata työmäärää tai siirtyä uusiin rooleihin ovat usein rat- kaisevia hyvinvoinnin tukijoita.

Voit hyödyntää oman tilanteesi käsitte- lyssä luotettuja toimijoita. Työterveyslai- toksen kyselyt (Työhyvinvointi ja työkyky | Työterveyslaitos (ttl.fi)) ja Lääkäriliiton luottamuslääkäritoiminta auttavat sinua hahmottamaan tilannettasi. Myös Ter- veyskylän Mielenterveydestalosta löytyy tie- toa ja esim. omahoito-ohjelmia (Etusivu | Mielenterveydestalo.fi).

Mielenterveyden käsi

