

Stress och utbrändhet bland läkare

## Likartade problem i olika sjukvårdssystem

Fler än var tionde ung läkare använder ofta alkohol för att varva ner efter arbetet, enligt en studie som den brittiska psykologen Jenny Firth-Cozens genomfört.

Studier i USA, Storbritannien, Sverige och Finland ger en närmast entydig bild av läkares arbetsmiljö: arbetsbördan upplevs generellt som alldeles för stor.

Är Hippokrates sjuk? Det frågade sig de läkare och forskare från bl a USA och ett flertal europeiska och sydamerikanska länder som i mitten av maj träffades i Oslo för att tala om läkares hälsa.

Under rubriken »The physician role in transition: Is Hippocrates sick?» var det dock inte främst nya alarmerande rapporter om försämringar som presenterades, utan vittnesmål och studier som speglade likartade problem för olika länder och sjukvårdssystem: den allt tyngre arbetsbördan och den ökade stress den leder till, könsskillnader i läkarrollen, läkar-patientrelationen etc.

Med tanke på det, åtminstone i västvärlden, likartade problemet ifråga om ökad arbetsbörda och stress förhåller sig de flesta läkare förvånansvärt tysta i den allmänna debatten, något som bl a professor David Rothman, College of Physicians and Surgeons vid Columbia University i USA reagerar på.

– Men det finns förklaringar, som den att läkaren av lång tradition har förhållit sig opolitisk. Orsaken ligger bl a i utbildningen som är alltför vetenskaplig och styrs av grundforskare. De studerande som i början har ett samhällsintresse förlorar det.

– Läkarnas arbetstider är en annan orsak; det finns inte tid att engagera sig i samhällsdebatten då man arbetar 60–70 timmar varje vecka, säger David Rothman.

### Ett centrum för läkares hälsa

Icke-medicinarnas medverkan var ett viktigt bidrag till konferensen; deras annorlunda synsätt och sätt att uttrycka problemen med läkares hälsa. Från USA deltog bl a antropologen John-Henry Pfifferling. Under 1970-talet forskade han kring unga läkares arbetsmiljö och stress i USA.

– Redan då fanns stora problem, men det fanns inga resurser för att arbeta med

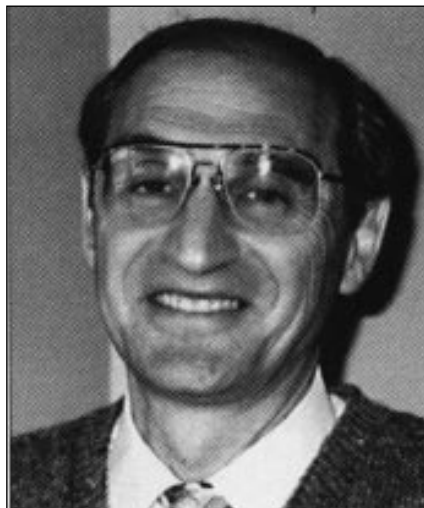


FOTO: PETER ÖRN

**Dr John-Henry Pfifferling** från USA var en av de icke-medicinare som medverkade då läkares hälsa diskuterades i Oslo. Som antropolog har han sedan början av 1970-talet studerat stress bland läkare.  
– Allmänhetens syn på läkaren måste förändras, och ansvaret för att uppnå en sådan förändring ligger hos läkarna själva, säger John-Henry Pfifferling.

problemen såvida det inte handlade om läkare som missbrukade alkohol eller narkotika. Därför beslutade jag och några kolleger som var läkare att starta ett centrum med fokusering på läkares hälsa, säger John-Henry Pfifferling.

Sedan 1979 är John-Henry Pfifferling chef för Center for Professional Well-Being i Durham, USA. Man arbetar både med information via konferenser och enstaka föreläsningar, samt med individuella insatser riktade mot läkare och deras familjer.

Genom centrumets medlemsorganisation, the Society for Professional Well-Being som bildades 1988, finns ett nätverk av resurspersoner i USA och Kanada inom olika professioner som kan rycka in vid hjälpinsatser rörande enstaka läkare. Många kontakter även centrumets telefonservice för att anonymt få tala om sin situation som läkare.

### Nytt diskussionsklimat

– För 20–25 år sedan var det få som diskuterade läkares arbetsmiljö, och när det gjordes var det i termer som »det är läkarens eget fel». Nu har ett annat klimat skapats där aspekter som organisationen och patientrelationen finns med i diskussionen, säger John-Henry Pfifferling.

– Men vi behöver fortfarande uppnå en betydligt större förståelse utanför

professionen om läkarrollen. Patienten bör lära sig att i första hand se på läkaren som en person, men en person med medicin som sitt specialintresse. Läkarna själva har ett ansvar för att ett sådant synsätt utvecklas och de måste därför kliva ner från sina piedestaler.

För att uppnå ett ändrat synsätt på den egna yrkesrollen krävs åtgärder redan under utbildningen, menar John-Henry Pfifferling, som föreläst om läkarrollen »vid minst 50 procent av de amerikanska medicinska universitetsutbildningarna».

– Bristerna i utbildningen framgick bl a av den intervjustudie jag gjorde under fyra år med sammanlagt 1 200 läkare, som samtliga drabbats mycket hårt – både privat och professionellt – av att de inte klarat av de alltför hårda krav som ofta ställs på läkare. De hade förlorat såväl sina arbeten som sina familjer.

– Enligt dessa läkare var det tabu att på något sätt ifrågasätta utbildningens innehåll eller mål. Medicine studerande som ville prioritera individuella utbildningsbehov – och försökte vara konsekventa i den prioriteringen – riskerade att behandlas som upproriska och utsätts för olika negativa påföljder från fakulteten och de övriga studerandena. Fakulteterna ger också stöd åt myten om den osårbara läkaren.

### Stresshantering på schemat

Studier i USA visar, enligt John-Henry Pfifferling, att utbrändhet är vanligare bland exempelvis lärare än bland läkare, och missbruk av alkohol och narkotika vanligare bland jurister än bland läkare. Men det är läkarnas ökade utsatthet som måste hamna i fokus, menar han.

– Vi måste fråga oss vad som kommer att hända om inget görs, och då naturligtvis hur patienterna kommer att drabbas i slutändan.

Hans eget recept för att förbättra läkarnas villkor bygger bl a på den kunskap som intervjuerna med 1 200 f d läkare givit. Det handlar om att redan under utbildningstiden få kunskap om hur man klarar en stressig arbetsmiljö, att bilda stödgrupper på arbetsplatsen i vilka man talar om problem med utbrändhet, stress etc, och att bygga upp fler telefontjänster där läkaren får vara anonym.

– Det de flesta behöver som känner sig utbrända är helt enkelt någon att tala med, säger John-Henry Pfifferling.

Peter Örn