

## Tankar om utbrändhet:

# Dags att bilda »Läkare med gränser«?

En helt ny patientkategori översvämmar våra mottagningar med svåra skador som kräver långa sjukskrivningar. Den är resultatet av en offentlig sektor stadd i ständig omorganisation utan hänsyn till faktorn *den mänskliga begränsningen*. Det borde vara dags att vi läkare hävdar våra kunskaper i psykosomatik och neurofysiologi och manar makthavare till besinning. Kanske borde vi bilda sammanslutningen »Läkare med gränser«?

INGA-LENA BENGTSSON  
leg läkare, specialist i allmän psykiatri,  
leg psykoterapeut, Helsingborg  
(*il.bengtsson@telia.com*)

II I ett samhälle, där tidspress och prestationskrav ständigt ökar, och människors inflytande över sin vardagstillvaro hela tiden urholkas, ökar stress och vanmaktskänslor. När samtidigt organisationsförändringar avlöser varandra i parodiskt manisk takt, kan man undra om politikerna själva blivit så maktlösa att den hektiska aktiviteten hjälper dem att upprätthålla illusionen av att *de* åtminstone har makt över tillvaron.

Nya problemlösningar! Nya revolutionerande organisationsidéer! Privatisering! Bolagisering! Det enskilda initiativet! Sammanslagning! Uppsplittning! You name it – vi har en ideologi för allt, och det som var sant i morse är omprövat innan kvällen är till ända.

Det finns *gränser*. Stressforskare kartlägger allt utförligare människans psykologiska och biologiska behov och begränsningar. Den kroniskt aggressiva stressen och den skruppiga uppgivenhetsstressen har ytterst skadliga medicinska effekter på människokroppen, efter vad man vet idag.

### Irreversibla följder

Dessvärre är dessa följdverkningar enligt senaste rön också irreversibla. Känsliga biologiska reglermekanismer störs och kan inte återställas till att ge nyanserade gensvar vid olika former och grader av påfrestande.

När utbrändheten är ett faktum existerar bara en »på och av«-knapp, ett »allt eller intet«-svar, när stress av olika art och grad borde förväntas utlösa ett lämpligt situationsanpassat neuroendokrinologiskt svar i organismen. När hypotalamiska vävnadseffekter uppkommit är loppet kört, så att säga, och kortvarig sjukskrivning kan inte läka de biologiska skadorna.

Allt detta vet vi läkare nu mer och

mer om. Allt fler bevis lämnas oss dagligen för att detta är ett synnerligen omfattande medicinskt problem och tillika ett allvarligt samhällsproblem – men varför händer det ingenting? Varför reser sig inte läkarkåren som en man/kvinnor och vrålar STOPP? Det här kan inte fortgå längre, vi håller på att drabbas av en brain-drain mitt i i-ländernas överflöd av välutbildat »humankapital«.

### Förvirrande omställningar

En kvinna som fått sitt första barn är ytterst beroende av stöd från omgivningen. Hon behöver lugn och ro vid amningen, hon behöver pappans eller någon annans stöd för att känna sig bra och trygg som mamma – kort sagt för att fungera som vårdare och lyhörd mottagare och uttolkare av sitt barns signaler.

Det är stor risk att hon ger sitt barns far stor makt och lyssnar på honom om han – väldigt snäll och välmenande och angelägen om att verkligen lösa hennes problem – varje dag kommer med nya kategoriska förslag om hur hon skall bete sig. Men det går inte att byta taktik dag efter dag. Till sist blir både mamman och barnet förvirrade.

Instinktivt känner modern att något är fel. Till sist vill hon bara ha lugn och ro för att själv kunna fundera ut och känna efter vad hon skall göra för att känna sig in i sitt speciella barns sinnesstämning och temperament. Och pappans välmenade önskan om att allt skall fungera så bra som möjligt, så snabbt som möjligt, får motsatt effekt. Därmed kan det dröja länge tills kvinnans självkänsla som mamma har etablerats och hon kan fungera som hon själv känner är rätt.

### Ett förödande högt pris

I vår anorektiska samhällskultur – tonvikten lagd på allt större prestationer i en allt snabbare takt – utan näring, utan rast eller ro, till så låg kostnad som möjligt, utarmas också »lugn och ro-aspekten«. Detta får i slutändan ett förödande högt pris, en sjuk samhällskropp med hjärn-

skadade medborgare, som stressats att åsidosätta sina kroppars signaler av hunger, törst, behov av sömn, vila och avkoppling.

Vart är vi på väg? Vi privatpraktiserande psykiatrer mottar i nybesök dag efter dag våra forna kolleger från den offentliga vården (ofta 10–20 år yngre än vi själva), primärvårdsdoktorer, socialsekreterare, lärare och sjukvårdsfolk av alla kategorier. Det är kompetenta och psykiskt mycket välutrustade personer med empatisk begåvning och definitivt mycket skickliga i sina yrken. Det är människor som för några år sedan aldrig hade kunnat drömma om att de skulle behöva uppsöka en psykiater.

De är psykiskt dåliga, kan inte tänka, stirrar tomt framför sig eller har svår ångest, sover inte, känner sig »slut«, odugliga i sitt yrke, funderar på självmord. Och läkningsförloppet kan inte effektiviseras, det *tar* lång tid! Utbrändhetens förlopp är underkastat biologiska lagar, som varken arbetsgivare, nya försäkringsläkare eller AMS kan trola bort.

### Förutsägbar omgivning behövs

Hur har det blivit så här? Kanske finns det en enkel analogi med exemplet ovan om den nyblivna mamman och pappan. En organisation (läs skola, sjukhus, socialförvaltning etc) skall genom sin struktur tillhandahålla en god och stödjande, tillitsfull och något så när förutsägbar omgivning för att den närande, vårdande och kreativa funktionen skall kunna existera och utvecklas.

Det måste finnas en balans mellan dessa två poler. (Och analogierna mamman/pappan är naturligtvis inte knutna till kön på chefen eller den underlydande befattningshavaren). *Organisationsledningen skall inte ideligen rycka upp grunden* för verksamheten, som måste ha ro för att bedriva sitt arbete. Till sist fungerar inte det allra mest basala, människors hjärnor.

Men hur har verkligheten sett ut de senaste åren? Hur kan det komma sig att långsiktigt tänkande och analyserande har blivit så omodernt att man kan strunta helt i konsekvenserna av de upprepade organisationsförändringarna *på lång sikt*?

Det blir förödande verkningar när man inte bryr sig om innehållet utan bara om strukturen utåt, som förändras gång på gång i ett monomant sökande efter kortsiktig vinst. En vinst som för övrigt

snabbt äts upp av stora personalproblem och rekryteringskostnader.

### **Vart tog kunskapen vägen?**

Exemplen är otaliga inom vården idag om hur människor fräntas inflytande och kontroll, känsla av sammanhang, som behövs för att motverka stresskador. Vart tog all kunskap vägen, som vi faktiskt hade innan det sista decenniets raseri bröt in? Jämförelsen med ett slags bantningshysteri blir till slut skrämmande adekvat; om »döden« är slutresultatet eller inte spelar ingen roll, huvudsaken är att kontroll utövas och skenbar aktivitet bedrivs.

Varför är frågan om utbrändhet så »brännbar«, så svår att greppa? Kanske för att den i sig är sammanvävd med så många andra samhällsligt heta frågor. Den kräver att vi reflekterar över många andra företeelser och sätter in dem i ett och samma sammanhang: *den mänskliga begränsningens*.

Och detta är en obehaglig sanning, som tvingar oss att inse att vi i viss mån alla är smittade av prestationstänkande och tidsjakt. Det är smärtsamt att behöva se i ögonen sin egen medverkan till det sjuka systemet.

### **Snabbt växande patientkategori**

Privat verksamma psykiatrer (jämte företagsläkare) har idag som få andra i läkarkåren överblick över omfattningen av de skador som vårt blint framrusande samhällssystem frambringar. Utan att ge oss in i någon politisk, sociologisk eller idéhistorisk debatt kan vi bara stillsamt konstatera faktum: En helt ny patientkategori översvämmar våra mottagningar med svåra skador som kräver långa sjukskrivningstider.

Dessvärre ser detta sjukdomspanorama inte ut att försvinna utan tvärtom bli än värre med tanke på många ogenomtänkta åtgärder som föreslås. Det går inte att blunda längre.

Kunde det inte snart vara dags för oss läkare (stressforskare, psykosomatiker, psykiatrer, företagsläkare, primärvårdsläkare m fl) att hävda våra kunskaper i bl a psykosomatik och neurofysiologi och mana politiker och makthavare till besinning?

*Kanske är det kunskap och erfarenhet som ska vara huvudingrediens i den hållande strukturen i stället för maktfullkomlighet och kortsynt vinstintresse... Är det inte snart dags för bildandet av sammanslutningen »Läkare med gränser«? •*