

Líkt og rafmagnsbíll með enga hleðslu

— *Kulnun, einkenni, orsök og leiðir til bata*



Gréta Kristjánsdóttir, fyrrverandi forvarnarfulltrúi, var með reynslusögu um kulnun.

„Ég varð bara eins og slytti og varla fjórðungur af manneskju. Það er enginn sem gerir sér grein fyrir hvað þetta er nema að hafa gengið í gegnum þetta,“ sagði Gréta Kristjánsdóttir, fyrrverandi forvarnarfulltrúi, um reynslu sína af kulnun á málþingi fræðslunefndar Náttúrulækningafélags Íslands sem haldið var fyrir skömmu undir yfirskriftinni *Kulnun — einkenni, orsök og leiðir til bata* fyrir fullu húsi. Á málþinginu kom fram hve vandinn er víðtækur en allt að fimmti hver dvalargestur á Heilsustofnuninni í Hveragerði fer þangað í streitumeðferð.

Tilfellum kulnunar hefur fjölgað undanfarin ár en kulnun orsakast af langvarandi streitu, hvort sem er í einkalífi eða vinnu. Mikilvægt er að fólk þekki einkenni kulnunar til að geta brugðist við áður en það verður óvinnufært. Þrátt fyrir að um sjö ár séu liðin frá því að Gréta fann fyrir fyrstu einkennum kulnunar hefur hún ekki náð fullum bata. „Ég er ekki enn búin að ná mér en er á uppleið. Þetta var ekki eðlilegt ástand. Ég var alltaf á hraðferð og á sjálfstýringu. Minni kynslóð var kennt að fara illa með sig, að fara veik í vinnu og þeim mun veikari, þeim mun meiri töffari.“

Þetta er mjög erfitt og skömmin er svo mikil! Ég veit hreinlega ekki hvernig ég komst upp úr þessu. Ég myndi ekki einu sinni óska Donald Trump að lenda í „burnout“.



Eygló Guðmundsdóttir, doktor í heilbrigðisvísindum og sálfræðingur á Heilsustofnun í Hveragerði.

Gréta segir það hafa verið mikið átak að viðurkenna fyrir sjálfum sér og öðrum hvað væri í gangi. „Við brennum ekki bara upp í starfi, það er svo margt annað.“ Á þeim tímapunkti var hún hætt að komast fram úr rúminu og staðan orðin það slæm að hún var fljótari að telja upp hvað væri ekki að. „Það gersamlega hrundi allt í líkamanum. Þetta er mjög erfitt og skömmin er svo mikil! Ég veit hreinlega ekki hvernig ég komst upp úr þessu. Ég myndi ekki einu sinni óska Donald Trump að lenda í „burnout“.“ Gréta segir mikilvægustu skrefin í átt að bata vera að viðurkenna þetta fyrir sjálfum sér og svo fyrir öðrum. Það hafi verið átak að fara meðvitað að hugsa vel um sjálfan sig, eitthvað sem hún var ekki vön að gera. „Ég tala um fyrir og eftir hrun — maður verður einlægari eftir þessa reynslu.“

Allir geta örmagnast!

Eygló Guðmundsdóttir, doktor í heilbrigðisvísindum og sálfræðingur á Heilsustofnun í Hveragerði, tók undir með Grétu að því leyti að kulnunarhugtakið sé of mikið tengt vinnu. Erindi Eyglóar fjallaði um hvernig lífsferðalag okkar getur leitt til örmögnunar og það hét: Allir geta örmagnast! Örmögnun er ástand sem hefur þróast eftir óeðlilega mikið álag á löngum tíma, eða nokkurs konar lífsörmögnun. Eygló segir þetta tvennt, kulnun og örmögnun, ekki vera það sama, heldur er örmögnun frekar viðbót. Kulnun er vel þekkt innan vinnusálfræðinnar og vísar til nokkurs konar örmögnunarástands í kjölfar mikillar og viðvarandi streitu sem staðið hefur langan tíma út af starfinu. Hugtakið örmögnun er ástand sem hefur þróast á löngum tíma, líkt og kulnun, og þarf alls ekki að tengjast starfi einstaklingsins, að sögn Eyglóar.

Það taki langan tíma að komast í þetta ástand og það tekur langan tíma að komast upp úr því. Eygló sagði tímabært að hefja umræðuna um kulnun og örmögnun, þetta væri falið vandamál og mikilvægt að losa um skömmina.

Auk tilfinningalegrar örmögnunar eru megineinkenni örmögnunar bæði líkamleg og vitsmunaleg. Líkamleg þreyta er þess eðlis að einstaklingum í örmögnun finnst iðulega að líkaminn sé líkt og „rafmagnsbíll með enga hleðslu“. Vitsmunaleg þreyta einkennist af litlu rými til að takast á við félagslegar aðstæður eða verkefni. Það er líkt og harði diskurinn sé orðinn fullur. „Svefninn er alfa og ómega,“ segir hún, bæði í þróun ástandsins og að komast upp úr því. Áreiti eftir daginn hleðst upp og fólk í örmögnun nær ekki að afhlaða sig. Það taki langan tíma að komast í þetta ástand og það tekur langan tíma að komast upp úr því. Eygló sagði tímabært að hefja umræðuna um kulnun og örmögnun, þetta væri falið vandamál og mikilvægt að losa um skömmina.

„Nú verðið þið að stoppa!“

Margrét Grímsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar á Heilsustofnuninni í Hveragerði, fjallaði um streitumeðferð sem boðið er upp á í Hveragerði. Mikil aðsókn er í streitumeðferð og allt að 7 mánaða bið, en 15–20% dvalargesta á hverjum tíma eru innlagðir vegna streitu. Markmiðið með streitumeðferð á Heilsustofnun er að þekkja eigin streituvalda og streitueinkenni. Kynntar eru leiðir til að losna við lítið gagnlegar venjur og aðferðir kenndar til að takast á við óhjákvæmilega streitu í lífinu í þeim tilgangi að auka jafnvægi. Þá eru áhrif streitu á samskipti skoðuð en mikilvægt er að þekkja áhrif streitu á sjálfsmynd og sjálfstraust.

Streita birtist á fernen hátt:

- Líkami: hausverkur, vöðvabólga, orkuleysi, hækkaður blóðþrýstingur, stoðkerfisvandi, svefnvandamál, einbeitingarskortur, meltingarvandamál, minnkun kynhvöt, aukin viðkvæmni fyrir hljóðum, andþyngsli, kjálkaspenna
- Hugsun: hrakspár einkennandi, hugsanir um hvernig fyrri verkefnum „klúðruðust“, hugsanir um eigin vangetu, áhyggjur, áhugaleysi
- Tilfinningar: kvíði, depurð, ótti, sektarkennd, pirringur, reiði, óánægja, „stuttur kveikiþráður“, neistinn farinn, ekkert skemmtilegt lengur, búinn að týna sjálfum sér
- Hegðun: forðast verkefni, fólk eða staði, grátur eða geta ekki grátið, mæta verr í vinnu, ofbeldi (andlegt, líkamlegt), auknar reykingar, áfengis- og vímuefnaneysla, eirðarleysi, athyglin út um víðan völl, svefnvandamál
- ... og fíflunum fjölgar í kringum þig!



Margrét Grímsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar á Heilsustofnuninni í Hveragerði.

Margrét hefur persónulega reynslu af því að lenda í kulnun en í hennar tilfelli var það í einkalífi. „Við verðum að skoða hvernig mikill metnaður getur tekið toll af heilsu okkar. Metnaður er góður en hann er vandmeðfarinn,“ segir hún. En það fyrsta sem hún segir við fólk, sem kemur til hennar á streitunámskeið, er: „Nú verðið þið að stoppa!“ Það er ekki endalaust hægt að vera duglegur af því að dugnaður er dyggð, að við eigum að ná langt af því að hamingjan er handan hornsins og vinna meira til að fá hærri laun. Hún segir að það geti verið mjög erfitt fyrir þá sem eru með marga bolta

á lofti að stoppa. Þegar þetta fólk stoppar koma allar þessar óþægilegu tilfinningar, „og þá er betra að gera allt annað en að stoppa.“



Látum ekki streituna sigra okkur

- Vinnum með hugsanir okkar og viðbrögð: finnum gagnlegar hugsanir, dreifum athyglinni frá hugsunum, verum sem mest í núinu.
- Næring – borðum hollan mat og borðum reglulega
- Hreyfing og slökun – þolþjálfun, hugleiðsla, jóga, göngur, dáleiðsla
- Svefn – góðar svefnvenjur mikilvægar
- Leikum okkur – áhugamál
- Forgangsröðun – hvað skiptir okkur mestu máli?
- Setja mörk – það er í lagi að segja nei
- Hvað nærir mig og gefur mér orku?

Mikilvægt er að læra að þekkja hættumerkin, eða að ná tökum á „höfuðþvaðrinu“, líkt og Margrét orðaði það. „Það einkennist af því að við getum ekki farið að sofa á kvöldin af því að við erum í ímynduðu samtali, eða höfuðþvaðri.“ Þá er minnisleysi mjög algengt: „Ég var að tala við einhvern, man ekki alveg hvern, hann sagði eitthvað sem ég man ekki alveg,“ sagði Margrét og uppskar hlátur viðstaddra. Streitueinkennin eru í raun viðvörðun til okkar að gera eitthvað. Margrét segir að hornsteinninn í streitu-meðferðinni sé að leggja stóru steinana. Það þarf að forgangsraða: Hvernig eru stóru steinarnir í mínu lífi? Hvað skiptir okkur mestu máli?

Framsögumenn voru á einu máli að flýta sér hægt en tíminn væri það mikilvægasta í batanum. Það er þolinmæðisverk að ná heilsu en á sama tíma er fátt mikilvægara.

Auglýst eftir ágripum

FRAMTÍÐ OG FRUMKVÆÐI: Getur hjúkrun bjargað heilbrigðiskerfinu?

Ráðstefnan verður haldin í Hofi á Akureyri dagana 26.-27. september 2019.

Boðið verður upp á fyrirlestra, vinnusmiðjur og veggspjaldakynningar.

Tekið verður á móti ágripum frá **1. mars - 6. maí 2019**.

Nánari upplýsingar er að finna á vef félagsins undir fagsviði:
www.hjukrun.is

26.-27. SEPTEMBER

Hjúkrun 2019

Vísindaráðstefna haldin í samstarfi eftirfarandi aðila:
Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga
Hjúkrunarfræðideildar HÍ
Hjúkrunarfræðideildar HA
Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins
Landspítala

