



Frisk under risk
- om förekomst och förebyggande av stressrelaterad
psykisk ohälsa bland underläkare

Bakgrund

- Under de senaste 20 åren har förekomsten av långtidssjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa ökat kraftigt.
- Stressrelaterad psykisk ohälsa är idag den enskilt största orsaken till långtidssjukskrivningar bland läkare. Problemet har ökat under de senaste åren, och visar inga tecken på att avta

Kärt barn har många namn

För stressrelaterad psykisk ohälsa används ett flertal termer, varav utbrändhet och utmattningssyndrom är de vanligaste.

Dessa begrepp är snarlika, och kan sägas beskriva samma generella typ av stressrelaterad psykisk ohälsa

Bakgrund – att gå in i väggen

Negativ spiral. Ohälsan kan visa sig i följande:

- Känsломässig utmattning
- Sömn-, minnes- och koncentrationsstörningar
- Empatiförlust
- Nedvärdering av den egna arbetsprestationen
- Minskad förmåga att hantera krav- och tidspress

Vilka drabbas?

”Det är inte människor som är lata, utan ofta de mest ambitiösa som drabbas av utmattningssyndrom”

– Professor emeritus Marie Åsberg

Riskfaktor för psykisk ohälsa

Arbetets kravnivå - tung arbetsbelastning, hög stress, långa arbetspass, obekväma arbetstider och stort ansvar för andra människor ökar risken för psykisk ohälsa

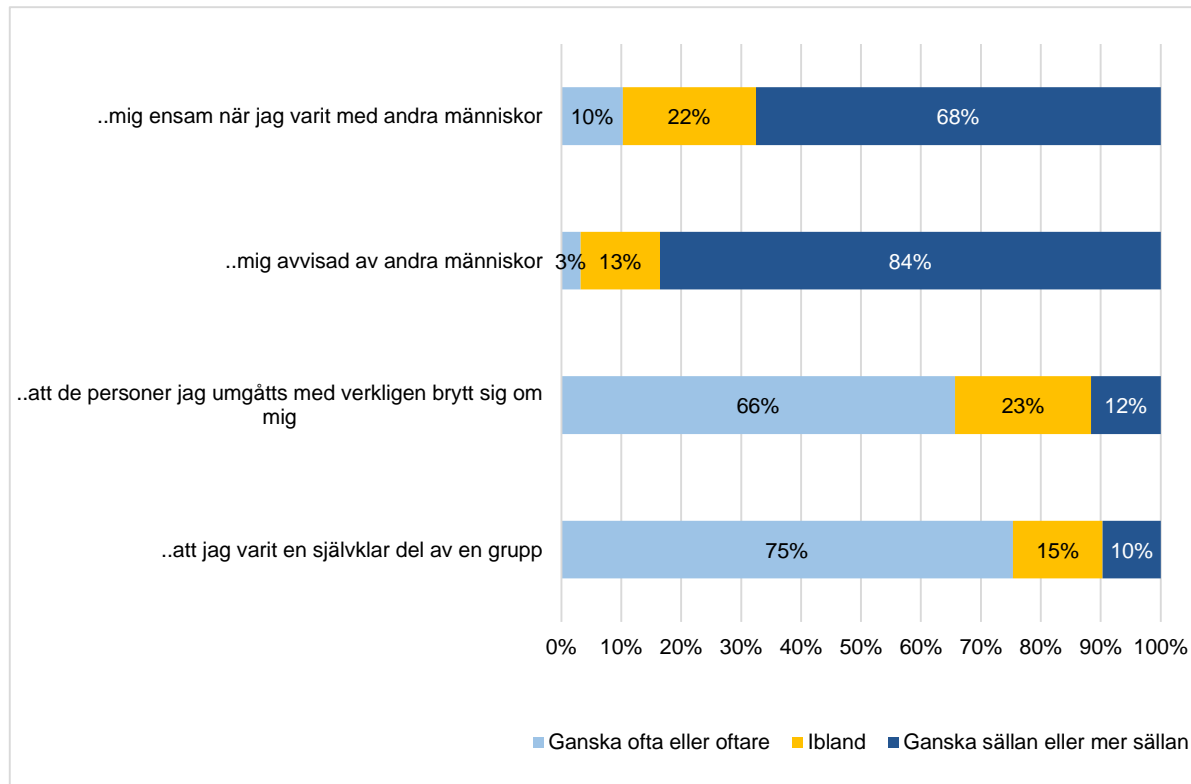
Skyddsfaktorer för psykisk hälsa

1. Autonomi/självbestämmande - möjlighet att påverka hur och när arbetet ska utföras
2. Egenupplevd kompetens i yrket
3. Social samhörighet - graden av sammanhållning och kollegialt stöd på arbetsplatsen

SYLF och stressrelaterad psykisk ohälsa

- SYLF har under 2015/2016 gjort en särskild satsning på stressrelaterad psykisk ohälsa och tittat på frisk- och riskfaktorer
- Som del i satsningen har SYLF gjort enkäterundersökningar vilken sammanställts i rapporten: **Frisk under risk** - om förekomst och förebyggande av stressrelaterad psykisk ohälsa bland underläkare
- Hög svarsfrekvens av enkät: 71% för AT-läkare och 64% för ST-läkare

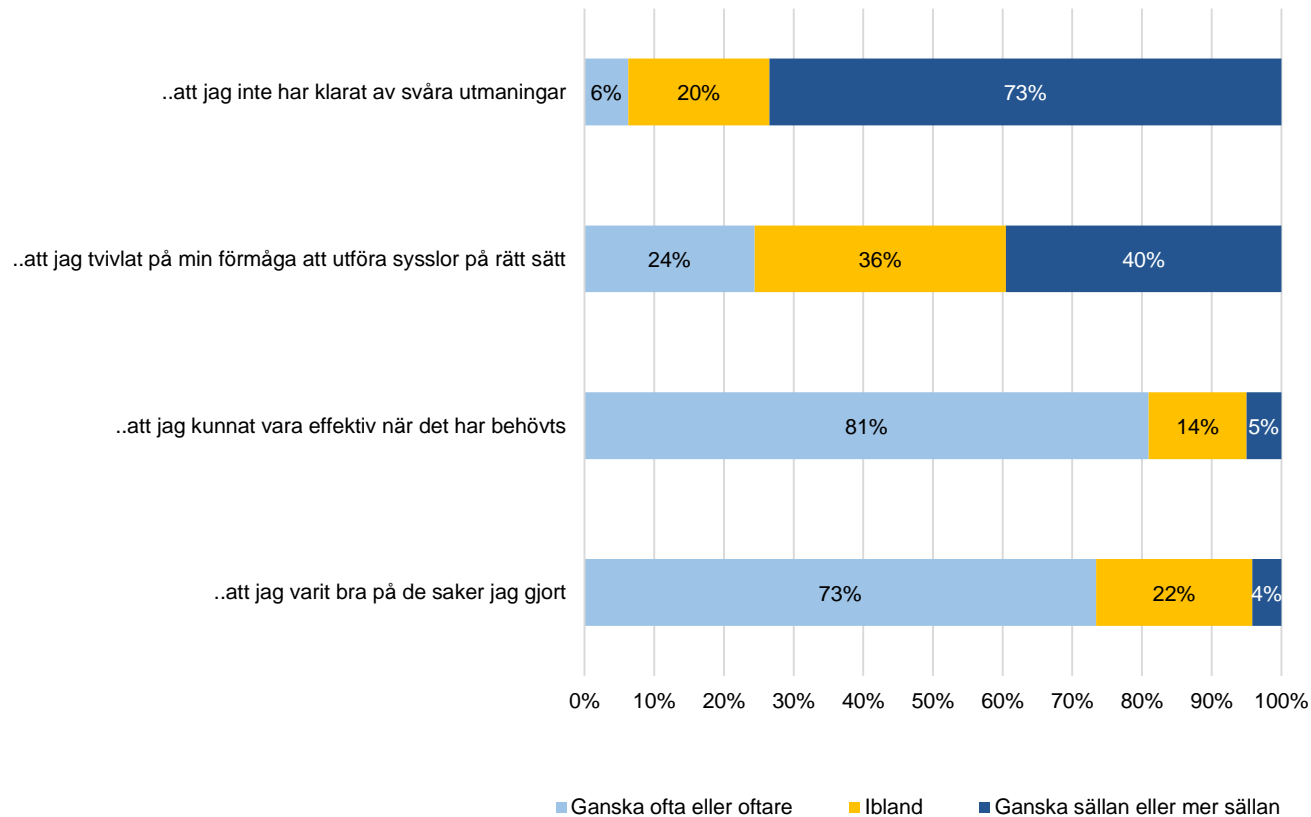
Resultat – samhörighet med kollegor



Sammantaget har underläkarna bra grundförutsättningar för ett välfungerande, meningsfullt och hållbart arbetsliv.

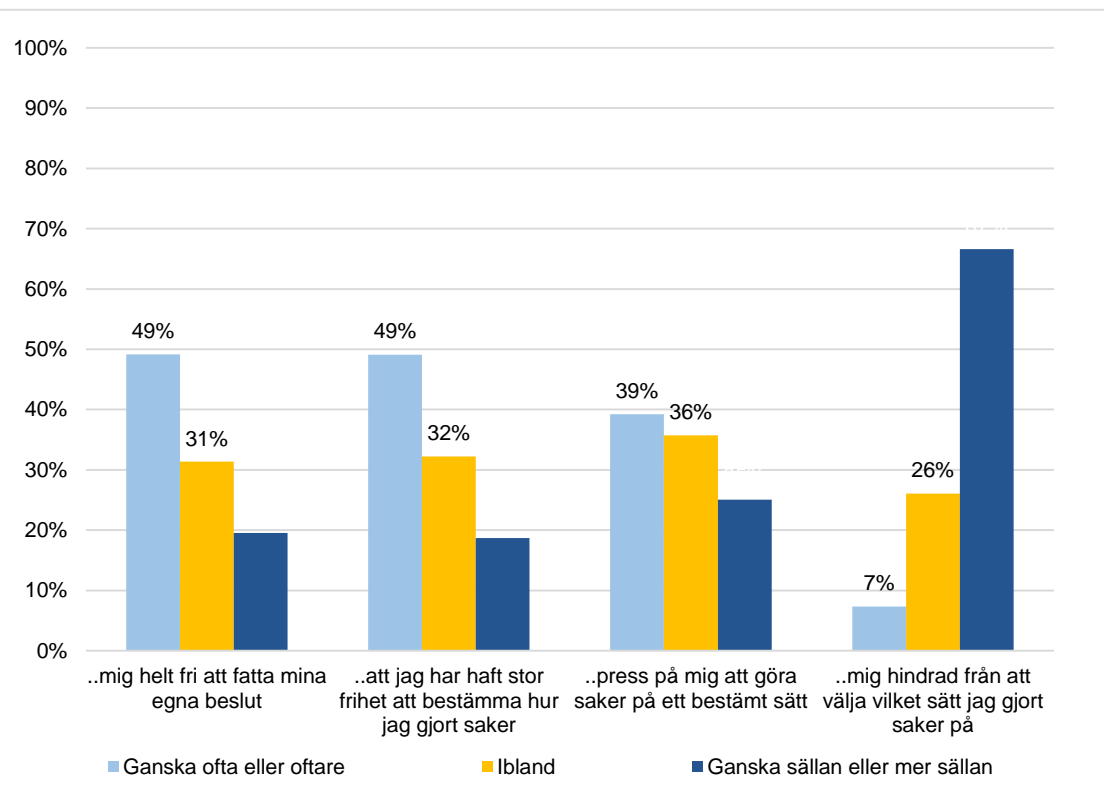
Framför allt känner underläkarna mycket stor samhörighet med sina kollegor.

Resultat – upplevd kompetens



Underläkarna upplever sig generellt vara kompetenta och kapabla, men samtidigt tvivlar underläkarna ganska ofta på att de utför sina arbetsuppgifter på rätt sätt

Resultat – autonomi/självbestämmande



En betydande del av underläkarna upplever att deras yrkesmässiga autonomi brister.

Det är ett allvarligt problem som riskerar att skada de berörda underläkarnas motivation och leda till psykisk ohälsa.

Könsskillnader

- Flera tidigare undersökningar har visat att kvinnor är överrepresenterade i långtidssjukskrivningar på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa
- I vår analys av riskfaktorer för psykisk ohälsa hittar vi inga påtagliga skillnader mellan män och kvinnor - samhörigheten och kompetensen upplevs god av underläkare av båda könen, medan både män och kvinnor upplever att deras möjlighet att påverka hur och när arbetet utförs brister.

Särskilda riskgrupper

- Den största skillnaden mellan olika underläkargrupper återfinns mellan svensk- och utlandsutbildade underläkare, och deras respektive upplevelse av samhörighet med sina kollegor.
- T.ex. har 70 procent av de svenskutbildade läkarna ganska ofta eller oftare att de personer de umgåtts med verkligen brytt sig om dem, att jämföra med knappt 40 procent av de som utbildats utanför EU!

Skillnader mellan landsting

[Lägg till bild/text utifrån det landsting du ska föreläsa i]

Skillnader mellan landsting

[Lägg till bild/text utifrån det landsting du ska föreläsa i]

Vad kan arbetsgivaren göra?

- Arbetsgivaren bör vara särskilt vaksam på att arbetstagarnas behov av återhämtning verkligen tillgodoses
- Regelbundet stöd av handledare.
- AT/ST-chef
- Öka underläkarnas påverkansmöjligheter, genom t.ex. APT
- Ge underläkarna möjlighet att påverka sin arbetstidsförläggning och sitt schema.
- Lagom arbetsbelastning
- Tillse möjligheter till lunchrast, måltidsuppehåll eller rast

Ny föreskrift om organisatorisk och social arbetsmiljö från den 31 mars 2016.

Arbetsgivaren har ansvar för att:

- 1) arbetstagarna inte får en ohälsosam arbetsbelastning.
- 2) arbetstidernas förläggning inte leder till ohälsa.
- 3) klargöra att kränkande särbehandling inte accepteras på arbetsplatsen

Vad kan du göra som kollega eller fackligt förtroendevald?

- Våga prata med din kollega som verkar må dåligt!
- Uppmana kollega att delta i APT, AT- eller ST-råd (Om kollegorna inte vill eller orkar detta kan du framföra deras synpunkter å deras vägnar)
- Prata med ditt skyddsombud om behov av arbetsmiljöromd

Vad kan du göra själv?

1. Håll hårt på veckovilan! Alltid minst en dag i veckan helt ledig!
2. Undvik övertid!
3. Kasta väckarklockan! Sov så länge kroppen behöver
4. Om envis sömnstörning, pröva sömnskola på nätet!
5. Om du har svårt att spänna av, överväg att lära dig meditera.

Organisatoriskt

- Prata med din chef och lägg upp förebyggande plan
- Prata med ditt skyddsombud
- Prata med företagshälsovården (finns på en del arbetsplatser)

Diskutera!

Vad är era bästa tips för att förebygga psykisk ohälsa?

- Föreslå något som fungerar för dig!

