



kasvukäyrillä

Maria Heliste

LL, erikoistuva lääkäri
Hyks ATeK, Lastenkliniikka
maria.heliste[at]fimnet.fi

Erikoistuva lääkäri yrittää sietää itseään ja muita alati muuttuvassa työympäristössä.

Sokeat gepardit

Mistä tunnistaa sokean pisteen? Siitä, että sitä ei tunnista. Luulen, että monille meistä se on uupuminen.

Joskus se on potilas, joka tulee ihon alle. Joskus se on liian isot saappaat liian varhaisessa vaiheessa. Joskus se on muu elämäntilanne, parisuhdekriisi, lapsen ongelmat, arjen perusväsymys yhdistettynä työhön. Ja joskus se on vain niin sanotusti perustyömme, mikä on liikaa.

Eräs työnohjaukseen erikoistunut työterveyslääkäri sanoi kerran suuren osan lääkärikunnasta sopivan suorittajakeskeisen persoonan määrittelymään. Väittäisin, että hän on oikeassa. Sillä kuinka moni meistä ei ole ollut luokkansa paras jossakin jo ala-asteella? Kirjoittaja, kilpaurheilija, lähes ammattitason muusikko? Hankkinut toisen

ammatin tai ainakin opiskelupaikan ennen lääkistä? Tehnyt väitöskirjan jo opiskeluaikoina tai työn ohella? Siinä samalla

On vaikea olla normaali.

missä on tullut hankittua parisuhde, järjestettyä häät ja tehtyä lapset, luettua erikoislääkäriritentiin, käytyä johtamiskoulutus. Kuinka moni meistä ei hoida perustyönsä ohella työnantajan määräämiä ylimääräisiä vastuutehtäviä, siinä samalla kun päivystää joka viikko? Laiskimmatkin meistä ovat suorittaneet korkeakoulututkinnon ja tekevät päivittäin erittäin vaativaa työtä. Mutta hei, eihän se mitään, perusarkea vain! Eihän siitä voi uupua, kun ei siinä ole mitään ihmeellistä, meille.

Se, mikä meitä anestesialääkäreitä altistaa väsymykselle, on oman luonteemme lisäksi työmme luonne. Meillä on gepardiimmatti. Meidän on pakko kiihtyä nollassa sataan sekunnissa. Meille soitetaan, kun ei tiedetä että kenelle soittaisi. Me vedämme useimmiten täysillä ja montaa asiaa yhtä

aikaa. Meidän pitää periaatteessa olla varautuneita kaikkeen, mitä voi käydä ja silloinkin, kun emme ole varautuneita, meidän tulee osata reagoida. Lisäksi ammattimme vaatii sosiaalisuutta, tiimityötä, energiaa eri suuntiin hajautuneena. Erikoistuessa olemme jatkuvasti epämukavuusalueella ja erikoislääkäreinä pitäisi jatkuvasti päivittää tietojaan. Meille ei koskaan tule urallamme sitä pistettä, että voisimme lakata pyrkimästä eteenpäin. Mutta hei, kaikki muutkin ovat tehneet sen saman. Miksi minä uupuisin, olenko huonompi kuin muut?

Oma ”ongelmani” on useimmiten se, että olen niin innostunut kaikesta, etten osaa levätä. Ei millään maltaisi, kun on niin paljon kaikkea mielenkiintoista. Se on minun sokea pisteeni. Jollekulle toiselle se voi olla sitä, ettei tunnista väsymystään. Tai on niin paljon tehtävää, ettei ehdi huomata. Voi olla myös helpompi vain jatkaa, koska jos pysähtyy, ei ehkä pääsekään liikkeelle. Ja viimeistään suorittajaminä sisällämme ajattelee, että eihän tässä mitään väsymisen aiheutta ole, ihan normaalia työtähän tämä vain on. Ja kuinka niin suorittaja, minäkö? Eihän tässä ole mitään erikoista, kaikkien muiden arki on samaa. Kun kaikki ympärillämme toimivat samoin, epätavallisesta suoriutumisesta on tullut normi. Ympäröivä standardi on niin korkea, että voi olla vaikeaa olla normaali.

Tämän takia meidän pitäisi oppia suojelemaan itseämme. Voisi tietenkin toivoa, että esimerkiksi työnantaja tekisi niin, mutta valitettavasti kukaan muu ei tee sitä, ellemme me itse. Yleensähan ahkeruudesta ja nopeudesta vain palkitaan uusilla tehtävillä. Ja tiedättekö mitä. Suurin osa meistä, jotka lukevat tätä, ajattelevat, että no mitä sitten? En minä ole suorittaja. Tuohan on kaikki ihan normaalia. Ihan perusarkea. Ja tiedättekö mitä? Se on se, mikä meidät väsyttää. ■