

# Läkarstudenter bör bli bättre på att hantera stress

Tempot på läkarutbildningen är hög och många studenter upplever negativ stress. Stressade studenter upplever varierande psykiska och fysiska besvär. Kvinnliga studenter anger mer besvär än manliga, i en enkät som MSF (Medicine studerandes förbund) genomfört. En viktig uppgift för medicinska fakulteter bör vara att identifiera och stödja de studenter för vilka stress utgör ett problem.

**HANNA ÅHSBERG**

läkarstuderande termin 6; ledamot av MSFs förbundsstyrelse  
hanna.ahsberg@slf.se

**CARL NILSSON**

läkarstuderande termin 5; styrelseledamot, MSF Umeå

**BJÖRN SKUDE**

läkarstuderande termin 6; styrelseledamot, MSF Umeå; samtliga vid Umeå universitet

Under 2003 genomförde MSF en enkätundersökning om stress bland läkarstuderande på termin 3 på samtliga utbildningsorter. Enkäten utformades av Björn Skude i samarbete med MSFs förbundsstyrelse och två psykologer. Den besvarades av 326 av uppskattningsvis 500 läkarstuderande (171 kvinnor, 113 män; 42 tillfrågade angav ej sitt kön). Frågorna rörde hur ofta studenterna upplever stress, hur stress påverkar studenterna personligen, hur studieresultat påverkas av stress, orsaker till stress, och besvär som studenterna upplever i samband med stress.

39 procent svarade att de upplevde stress varje dag eller varje vecka. De

vanligaste besvaren var att bli lättirriterad, sömnsvårigheter, koncentrations- och sömnsvårigheter samt negativa tankar om sig själv. Den vanligaste orsaken som angavs till varför man upplevde stress var kraven på sig själv. Den näst vanligaste orsaken var arbetstempot i skolan. Majoriteten av studenterna anser att en minskning av stressen skulle påverka dem positivt.

## Kvinnor oftare stressade än män

Kvinnorna upplevde sig stressade oftare än männen. Det fanns också stora skillnader i hur ofta kvinnor och män upplevde besvär i samband med stress, där sömnsvårigheter och negativa tankar om dem själva var mycket vanligare bland kvinnor. Det var också vanligare för kvinnor att känna sig stressade på grund av arbetstempot i skolan och att känna rädsla för misslyckas.

I ett sammanhang där arbetstempot på kurserna är högt tillsammans med en rädsla för misslyckande, kan de egna högt ställda kraven bli en påfrestning och ytterligare bidra till studiebelastningen. Fysiska och psykiska besvär som uppkommer försämrar den egna studieförmågan, vilket leder till sämre studieresultat. Tillsammans kan dessa faktorer bilda en »stressens onda cirkel«, som man behöver hjälp med att bryta.

Kunskap om hur man hanterar stress är något som blir mer och mer uppmärksammat i dagens samhälle. Denna kunskap är värdefull även för läkarstuderande och måste ges mer utrymme under studietiden. De rent medicinska

kunskaperna man tillägnar sig under studietiden behövs förstås i den kommande yrkesutövningen. På samma sätt kommer även kunskap om hur man hanterar stress att vara värdefull, då även detta kommer att vara en del i vardagen som färdig läkare. Det bör vara en viktig uppgift för de medicinska fakulteterna att tidigt fånga upp och stödja de studenter som upplever stress som ett problem.

## Hur påverkar man arbetstempot?

I vår enkätundersökning svarade många att arbetstempot i utbildningen var en vanlig orsak till upplevd stress. Frågan uppstår då hur man kan påverka arbetstempot. Läraryrket kräver en lång utbildning för att de studerande ska inhämta alla nödvändiga kunskaper och klinisk praktik. Det önskvärt att läkarstudenter ska klara av sina studier på en 40-timmarsvecka. Om man skär ner på vissa undervisningsmoment för att minska schemalagd tid riskerar man att försämra utbildningskvaliteten.

Å andra sidan innebär minskad struktur ett ökat ansvar för den enskilde studenten och troligtvis ökad stress för vissa studenter. Casemetodik och problembaserad inläring har införts på flera av studieorterna och innebär åtminstone på de prekliniska terminerna mindre schemalagd tid med ett stort eget ansvar.

Vårt intryck är att de flesta studenter och lärare är nöjda med problembaserad inläring och att undervisningsformen kommit för att stanna. Frågan kvarstår därför hur kurserna skall utformas för att minska negativ stress hos läkarstuderande. •

\*

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

Frågan kvarstår därför hur kurserna skall utformas för att minska negativ stress hos läkarstuderande.

Foto: IBL



Aktuell form av stresshantering.