

Farmaceuter og humanbiologer stresser for meget

TEKST: **CHRISTIAN K. THORSTED**

Selv om farmaceuter og humanbiologer beskæftiger sig med medicin – og dermed også med sundhed – er de for dårlige til at passe på sig selv. De rammes for ofte af stress, der kan være psykisk og fysisk ødelæggende. En række gå-hjem-møder i Farmaceutforeningen skal sætte fokus på problemet og på løsningerne.

Mange er lige kommet hjem fra ferie og møder op til en mur af ubesvarede mails og uåbnet post. Hverdagen presser sig igen på med korte deadlines og for lidt tid til familie, venner og én selv. Stressen lurer lige om hjørnet, hvis man ikke har værktøjerne til at tackle den.

»En vis portion stress er godt, men hvis man er for stresset, så bliver man dummere – man kan ikke tænke kreativt og løsningsorienteret. Rigtig mange kan godt lide deres job, og så er det ærgerligt at opleve, at stress pludselig betyder, at man ikke har mere krudt i hjernen – at man er helt tom,« siger Malene Gude fra Gude Coaching.

Malene afholder i samarbejde med Dansk Farmaceutforening en række gå-hjem-møder om stress, herunder hvordan man håndterer og forebygger problemet.

Malene Gude er selv uddannet farmaceut og var i ni år ansat i medicinalvirksomheden Pfizer. Efter en alvorlig kræftsygdom har hun efteruddannet sig og er blevet selvstændig med speciale i coaching, blandt andet i emnet stresshåndtering. Hun er ikke i tvivl om, at problemerne med stress er betydelige inden for den farmaceutiske verden. Det bekræftes også af, at Farmaceutforeningen får otte-ti opringninger om måneden om stress.

»Vi får stress af mange årsager, og én af dem er, at vi er bange for at vælge. Det er en grundfølelse i mennesket at være bange for at miste, men hvis vi ikke vælger, så mister vi os selv. Vi kommer til at lade omgivelserne vælge for os, og så er der potentiale for stress. Hvis vi ikke vil have stress, må vi starte med at finde ud af, hvad

vi så gerne vil have. Det lyder umiddelbart meget nemt, men når du er flad på batterierne, kan det være umuligt at skabe nytænkning,« siger Malene Gude.

Hun tilføjer, at det ikke kun er travle småbørnsforældre, der kan rammes af stress. De gælder for mennesker i alle livssituationer.

MAN ER ALTID PÅ

Den udbredte stress skyldes ikke mindst farmaceuternes og humanbiologernes arbejdsform.

»Mange kan selv planlægge deres arbejde, og de kan lide at have ansvar. Men friheden forsvinder, når man er på 24 timer i døgnet og aldrig kan koble af,« siger hun.

Øget ansvar til medarbejderne er godt, men bagsiden er, at ansvaret kan være svært at styre. Det kan være for nemt for ledelsen i en virksomhed at lægge ansvar ud til medarbejderne, og så blot sige, at medarbejderne må sige til, hvis det bliver for meget.

Malene Gude peger også på, at lægemiddeleksperternes arbejdsområder ofte kræver en stor grad af pligtopyldenhed, struktur og kvalitetssikring.

»Det er let at blive perfektionistisk og detaljeorienteret. Holder de der referencer, og er det grundigt nok? Man vil gerne aflevere noget, der er ordentligt. Også fordi man gerne vil leve op til ens egen standard. Farmaceuter er opdraget med kvalitetssikring i uddannelsen,« siger hun.

I uddannelsen til farmaceut eller humanbiolog er der tid til faglig fordybelse.

»Den tid har man svært ved at få, når man kommer ud på arbejdsmarkedet,« siger Malene Gude. Hun fastslår, at det naturligvis ikke er i virksomhedernes interesse, at medarbejderne rammes af stress.

»Vi bliver langsommere, udbrændte og får en lavere IQ, hvis vi er stressede og trætte,« siger hun.

KONSTANT DÅRLIG SAMVITTIGHED

Malene Gude fastslår, at alle oplever perioder, hvor de ikke har tid nok.



Symptomer på stress

- Hjertebanken.
- Hovedpine.
- Indre uro.
- Hyppige infektioner.
- Nedsat libido og potens.
- Træthed.
- Koncentrationsbesvær.
- Rastløshed.
- Irritabilitet.
- Aggressivitet.
- Angst.
- Depression.
- Udmattelse.
- Indesluttethed.
- Søvnløshed.
- Ubeslutsomhed.
- Lav selvfølelse.
- Nedsat præstationsevne.
- Øget sygefravær.
- Øget brug af stimulanser.
- Uengagerethed.

Der er ganske stor opmærksomhed omkring problemerne med stress. På søgemaskinen Google får man således 331.000.000 hits, hvis man søger på "stress". Men det synes at være med stress som med vejret: Alle taler om det, men ingen gør noget ved det. Det vil Malene Gude gøre noget ved gennem en række gå-hjem-møder i Farmaceutforeningen.

Gå-hjem møderne er interaktivt orienteret, og deltagerne får derfor mulighed for at få deres egne konkrete refleksioner med hjem.

De varer to timer og henvender sig til medlemmer i industrien det offentlige og på apotek.

Tidspunktet for møderne annonceres i næste nummer af Farmaceuten samt på www.farmaceutforeningen.dk.

»Man er stresset, når man gennem længere tid har kronisk dårlig samvittighed over, at man burde have gjort noget andet, end det man er i gang med. Det kan både være i forhold til én selv, til familien eller en arbejdsopgave. Når du gang på gang gør noget andet end det, der er vigtigt for dig,« siger hun.

Malene Gude mener, at en del af løsningen ligger i at arbejde med sine værdier.

»Man skal have balance i livet. Og man skal være bevidst om at have sin egen tid,« siger hun.

En anden del af løsningen handler om at få redskaberne til at sige fra, hvis arbejdsbyrden og ansvaret bliver for stort.

»Der er nogle ting at gøre. Men man skal gøre sig klart, hvilke konsekvenser der er af valget, og om man er villig til at leve med de konsekvenser. Der er altid et valg, det er bare om du vil have konsekvenserne af dét ene eller det andet valg – og så er der altid en tredje mulighed, selv om den kan være svær at få øje på i en presset situation. Det er mere tanken om at træffe en beslutning, der gør ondt, end selve beslutningen. Det prøvede jeg eksempelvis selv, da jeg besluttede at blive selvstændig. En kompetent coach hjalp mig til at indse, at jeg for eksempel ikke havde goder som en dyr bil på min værdiliste, men helt andre værdier,« siger Malene Gude.

VÆRKTØJER AT ARBEJDE MED

Malene Gude vil give deltagerne i gå-hjem-møderne nogle værktøjer, som de kan arbejde videre med selv.

»I forbindelse med håndtering af min egen sygdom har coachingværktøjer været det mest overbevisende værktøj. At gennemleve og finde hverdagen igen efter cancer er måske en af de ultimative stress tilstande, men vi kan alle have glæde af at give os selv den "luksus-tid" til at blive afklarede med, hvad vi egentlig lever for. Mange af os skal bare lige have overstået det ene, det andet og det tredje, så kan vi få tid til de egentlige arbejdsopgaver, venner, familie, motion, sund kost, ferie og så videre.

Men hvis vi ikke kan nyde livet i dag, hvad er så chancen for, at vi kan nyde det i morgen, om tre måneder eller fem år?» spørger Malene Gude.

Hun forklarer, at coachingværktøjerne tager udgangspunkt i at sætte mål og nå dem, finde ud hvad der forhindrer én i at nå målene, skabe motivation for at nå målene, bryde mønstret som holder én fast og i at finde det nye alternativ og planlægge dets implementering.

Malene Gude understreger, at hun ikke kun vil sætte fokus på den store invaliderende stress, men også den mindre grad af stress, der forhindrer os i at være den, vi er, og som forhindrer os i at få det bedste ud af hverdagen.

»Det nytter ikke, at man kun lever i ferierne og kæmper sig frem mod disse åndehuller. For mig er hverdagene vigtigere end ferien, for der er flest hverdage« siger hun.



Stress koster dyrt

Statens Institut for Folkesundhed anslår, at psykisk arbejdsbelastning kan sættes i forbindelse med 14.000 dødsfald om året. Psykisk arbejdsbelastning er også skyld i 30.000 hospitalsindlæggelser om året, og 2.800 må gå på førtidspension på grund af psykisk arbejdsbelastning.

De økonomiske omkostninger for sundhedsvæsenet er 686 millioner kroner.

Der er stigning især blandt 30-49-årige, når det gælder pensionering som følge af psykiske årsager.