

**Liitetaulukko 2.**

Lääkäreiden kuormittumisen taustalla olevia ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä, palautumista edistäviä asioita ja otteita vastaajien teksteistä.

| Teema1  | Teema2                  | Sisältö   | Lainaus   |
|---|-------------------------|---|---|
| <b>Hyvinvointia heikentävät tekijät, kuormittuminen</b> |                         |   |   |
| Työolosuhteet   | Lääkäriin työ           | Lääkäriin työ kuvataan raskaana ja vaativana työnä, jonka normaalina osina ovat stressi, kiire ja paine.          | <p>V7: <i>"Lääkäriin työ ja potilaskohtaukset ovat vaativia."</i></p> <p>V38: <i>"Potilaat kaipaavat apua ongelmiinsa ja vaivoihinsa ja välillä voi olla vaikeaa vakuuttaa potilas --- Työssä myös kohtaa, kaikkina kellonaikoina, surkeitakin ihmiskohtaloita ja ratkaisuja on osattava tehdä nopeasti väsyneenäkin."</i></p> <p>V46: <i>"Lääkäriin työ on haastavaa ja kuormittavaa, toisaalta hyvin palkitsevaa. En voi sanoa pystyväni toimimaan stressittä työtehtävissäni."</i></p>   |
|   | Rakenteelliset ongelmat | Pitkäaikainen resurssipula, vastuu omasta (työ)hyvinvoinnista, riittämätön tuki ja huono johtaminen kuormittavat. | <p>V3: <i>"Työaikaa tuli käyttää töihin, (erikoistuvan lääkäriin) koulutukseen ainoastaan, jos aikaa jäi. Oppiminen oli Siperia opettaa -tyylistä selviämistä ajoittain. Kyllähän siinä kehittyi, mutta hinta oli kynnistyminen ja väsyminen."</i></p> <p>V8: <i>"Terveystieteissä koin olevani hyvin yksin vaikeiden päätöksien edessä. Lisäksi olin fyysisesti hyvin yksin omassa huoneessani enkä saa henkilökohtaista ohjausta. --- Olin lähes koko ajan ylittöissä, koska en pystynyt mielestäni hoitamaan töitä tarpeeksi hyvin annetuissa aikapuitteissa. Mielestäni sekin on epärealistista, että vastavalmistunut lääkäri selviytyisi näistä asioista samassa aikataulussa kuin kokenut erikoislääkäri."</i></p> <p>V10: <i>"Töiden aiheuttama uupuminen johtuu useammasta eri asiasta. Todennäköisesti tärkeimmät syyt ovat jatkuva liiallinen työkuorma, jatkuvat keskeytykset ja tästä aiheutuva kiire sekä stressi. Töitä ei ehdi hoitaa niin hyvin kuin haluaisi ja kiireessä tulee turhia unohduksia, ja virheiden tekemisen riski kasvaa. Työ on toki henkisestikin jossakin määrin stressaavaa ajoittain, mutta mikäli työmäärä olisi sopiva, ehtisi töistä palautua riittävästi. Resurssipula on ollut pitkäaikaista, eikä siihen ole lähiaikoina tiedossa helpotusta."</i></p> <p>V11: <i>"Koin, että palan pian loppuun. Murehdin työasioita iltaisin, nukuin huonosti, itkin aamuisin töihin lähtiessäni, en jaksanut vapaa-ajalla nähdä ihmisiä ja ajatusmaailmani ylipäätään oli kovin synkkä. Olo työpäivän jälkeen oli, kuin ankeuttaja olisi imenyt kaikki voimani. Koin, että kaksipäiväinen viikonloppu ei riittänyt palautumiseen. Yritin ottaa asiaa puheeksi ylilääkäriin kanssa. Toivoin, että työnkuvaani voitaisiin jollakin lailla muuttaa, koska koin vastuualueeni raskaana enkä saanut edes välillä tehdä mielekkämpiä tehtäviä kuten neuvolaa. Koin, että asiani sivuutettiin ja sain vain ympäröivästä vastauksia, kuten "tätä täytyy hieman katsoa myöhemmin". Lopulta päädyin irtisanoutumaan virastani vain kolmen kuukauden jälkeen."</i></p> |
| Superihminen  | Supertuottaja           | Jatkuvaksi koettu vaatimus tuottaa, suorittaa ja olla tehokas kaikilla elämän osa-alueilla.                       | <p>V5: <i>"Stressiä tuottaa myös tietynlainen tehokkuusajattelu, jossa esimerkiksi hyvän päivän määrittää se, miten paljon asioita on saanut aikaan ja toisaalta miten hyvin on saanut rentouduttua lomapäivänä."</i></p> <p>V14: <i>"Lääkäreissä jatkuvasti esitellään urallaan menestyviä ihmisiä, jotka tekevät kaiken nopeasti ja tehokkaasti. Luodaan kuvaa super-ihmisestä – työtä tehdään hulluna, tutkimusta myös,</i></p>  |

|                  |                        |   |  |
|------------------|------------------------|---|--|
|                  |                        |   | <p>lapset kasvatetaan siinä sivussa ja siihen päälle vielä urheillaan vähintään piirinmestaruustasolla.”</p> <p>V15: ”Nykyvaatimukset kasvavat kasvamistaan ja mikään ei tunnu riittävän. Tämän hinta on sosiaalisen elämän kärsiminen, jota taas tarvitaan tasapainoittamaan työnperäistä stressiä. Minusta tuntuu, että joudutaan eräänlaiseen ”noidankehään”. Ihminen joutuu ponnistelemaan loppuun asti, koska tämän absurditilanteen huomattaessa hän on jo urapolun puolella välissä, investoinut oman uran kehitykseen paljon, ja kesken jättäminen tuntuu usein luovuttamiselta.”</p>  |
|                  | Riittämättömyys        | Superihmissyyden kulttuuri aiheuttaa riittämättömyyden tunteita, kun yksilö ei koe yltävänsä ihanteeseen.     | <p>V14: ”Kaikki pitäisi saada valmiiksi mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti. Kun yritän saada asioita eteenpäin, niin luovun kaikesta palauttavasta toiminnasta. Näin saan aikaan limbon. Pitkiä tehottomia päiviä → tunne ettei mitään saatu aikaan vaikka yritys oli kova → ei dopamiinia mistään → riittämättömyyden tunteet ja yleinen elämän sisällön kaventuminen.”</p> <p>V29: ”Erikoistumisen aikana huomaan itsessäni ja muissa erikoistujissa loppuun palamisen merkkejä. Esimerkiksi naureskelemme sitä, että hiukset tippuu päästä, tai ettei ole ehtinyt suihkuun kolmeen päivään. Toki kaiken huumorin takana on valtava riittämättömyyden tunne ja väsymys.”</p> <p>V56: ”Tämänhetkistä kuormitusta lisää ruuhkavuodet, kaksi aivan pientä lasta. Hetkeäkään ei saa hengähtää, töistä tullessa odottaa kodin velvollisuudet. On raskasta olla saatavilla 24/7. Lisäksi kokee koko ajan riittämättömyyttä joka suuntaan. Pitäisi panostaa työhön ja ammatilliseen kehittymiseen. Se ei kuitenkaan saa olla pois lapsilta ja perheeltä.”</p> |
| Sisäinen maailma | Sisäistetty vaativuus  | Kova sisäistetty vaativuus, jota kuvataan lääkäreille tyypillisenä persoonallisuudenpiirteenä.                | <p>V13: ”Tässäkin lienee osansa vaativilla persoonallisuudenpiirteilläni.”</p> <p>V28: ”Olen entinen ”kympin tyttö”, tarkka ja tunnollinen. Riittävän hyvä - käsite on ollut haasteellinen minulle, senkin kun voi asettaa itse ihan kuinka korkealle tahansa.”</p> <p>V32: ”Sanoisin, että suuri osa lastenlääkäreistä on vaativia persoonallisuuksia, joilla on vahva taipumus itsekritiikkiin. Vaativuus itseä kohtaan on luultavasti ollut apuna siinä, että on päässyt lääketieteelliseen tiedekuntaan opiskelemaan. Kuitenkin liiallinen itsekritiikki saattaa muodostua esteeksi ammatillisissa opinnoissa ja lääkäriksi kasvamisessa.”</p> <p>V40: ”Lääkärit ovat tunnetusti aika vaativia itseään kohtaan ja itselläni on ainakin paha ”pakko saada lista tyhjäksi”-neuroosi, se tuntuu suurelta tappiolta jos jotakin hommia jää päivän päätteeksi tekemättä --.”</p>  |
|                  | Moittiva sisäinen puhe | Itsensä moittiminen, joka näkyy voimakkaana itsekritiittisyytenä sekä itsensä syyllistämisenä ja sättimisenä. | <p>V1: ”En tiedä, mistä kumpuaa ajatus, että on tehtävä koko ajan jotain ”hyödyllistä”. Tai pikemminkin: mistä tulee se piru olkapäälle, joka ruoskii ja sättii siitä, kun on vaan ”ollut” jonkun osaa päivästä eikä ole saanut mitään hyödyllistä tehtyä siltä pitkältä listalta, jota mielessäni pyöritän.”</p> <p>V14: ”Myötätuntoinen/ hyväntahtoinen lähestymistapa itseään kohtaan on minulle vieras asia. En ole koskaan kuunnellut tunteita enkä ole hyvä kohtaamaan isoja tunteita.”</p> <p>V34: ”Nykyään koen olevani melko keskinkertainen erikoistuva lääkäri alallani, kun aiemmin koin olevani keskivertoa parempi/nopeampi oppija. Tämä ajattelumalli tuntuu melkein ruokkivan itseään, kun moitin itseäni jokaisesta virheestä ja</p>  |

ammattillisen itsetunnon laskiessa käyttäytymiseni muuttuu epävarmemmaksi ja pohdin paljon, mitä kollegat oikein minusta ajattelevat.”

#### Hyvinvointia edistävät tekijät, palautuminen

|                |                                     |   |   |
|----------------|-------------------------------------|---|---|
| Itsemyötätunto | Anteeksiantto itselle               | Itsemyötätunnon harjoittaminen anteeksiannon kautta.              | <p>V1: ”Anteeksianttoharjoituksen jälkeen hämmensi, kuinka monesta asiasta sitä oli anteeksipyyntönsä itselleen velkaa. Kuinka moni asia omassa mielessä kiertää ja odottaa omalta itseltään hyväksyntää ja armollisuutta. Kuinka tyhmistä asioista sitä syyttääkään itseään. Harjoituksen jälkeen olotilassa tapahtui selkeä muutos: mieli tuntui keveämmältä ja koin saavuttavani jonkinlaisen mielenrauhan tilan, jonka soisin olevan itselläni aina. Nukahdin paremmin. Harjoitus oli sukellus omaan mieleen, jossa onkin tällä hetkellä kyllä korjattavaa.”</p> <p>V24: ”Annan anteeksi itselleni, että en jaksa tehdä kaikkea töissä tai kotona. Olen aina ollut kova tekemään töitä, joten iso työmäärä ei ole minulle vierasta. Viime aikoina olen kuitenkin alkanut ajatella, että ehkä vähempikin riittäisi. --- Tästä ajatuksesta on silti hyvin vaikea ottaa kiinni, koska on tottunut olemaan paras ja tekemään eniten. Tässä kohtaa anteeksianttoharjoitus on paikallaan. Vaikka se ei toimikaan vielä kunnolla, niin kehitystä tapahtuu pikkuhiljaa. Pitää olla itselleen hyvä ja armollinen.”</p> |
|                | Ystävällinen suhtautuminen itseseen | Itsemyötätunnon harjoittaminen suhtautumalla itsen kuin ystävään. | <p>V6: ”Oman jaksamisen näkökulmasta myötätuntoista lähestymistapaa haluan jatkossa hyödyntää siinä, miten suhtaudun jatkuvaan riittämättömyyden tunteeseen, sekä siihen, miten sen kanssa oppii elämään. Minun pitää myöntää ja hyväksyä oma keskeneräisyyteni. Elämä ei ole pelkkää työtä, siihen liittyy kuitenkin niin paljon muutakin, johon aikaa myös pitää priorisoida. Niin kuin luennollakin todettiin, vaikeina hetkinä pitäisi suhtautua itseensä kuin hyvään ystävään. Joskus saa olla väsynyt.”</p> <p>V32: ”Jos tuomiset helposti muiden tekemiset, tuomiset myös helposti omat tekemisesi. Jos olet ystävällinen itsellesi, pystyt olemaan sitä myös muille.”</p>   |