

Af: Christoffer Kraul Ibsen, stud.med., Københavns Universitet, næstformand i SAMS Kbh. - christofferibsen@gmail.com

Grublerier blandt medicinstuderende

Tygger du også drøv på dine tanker? Så er du ikke alene. Det viser en ny trivselsundersøgelse fra FADL.

Det er tirsdag aften. Klokken er 23:15. Du har endelig lagt dig i sengen efter en lang arbejdsdag. Du har sat telefonen på "forstyr ikke" og slukket lyset. Du kan mærke, hvordan din krop er træt og klar til at gå i en dyb søvn, og så starter det...

Tanker flyver ind fra højre og venstre og tager form i en tankemølle, som bliver ved med at dreje rundt og rundt og holde dig vågen. En tanke om forskudsopgørelse fører til en tanke om beregninger, som fører til en tanke om den eksamen, som du ikke har fået svar på endnu, som fører til en tanke om den beregning, du ikke kunne løse, som fører til en tanke om, at du dumper til eksamen, som fører til en tanke om ikke at gennemføre medicinstudiet. Disse grublerier fører ofte til et fysiologisk respons i form af hjertebanken og øget sympaticusaktivering, som i den grad påvirker nattesøvnen.

Trivselsundersøgelsen i tal

Foreningen af danske lægestuderende (FADL) har lavet en undersøgelse, som belyser trivslen blandt de studerende på de fire medicinuddannelser i Danmark. I 2021 deltog 2.928 medicinstuderende i undersøgelsen. Dette svarer til ca. en tredjedel af det samlede antal medicinstuderende i Danmark. Blandt deltagerne i undersøgelsen var 36 % af de studerende i stor risiko for at udvikle stress og depression ifølge WHO's trivselsindeks for stressbelastning og depression. Endvidere fandt man, at hos 61% af de studerende, som havde psykiske problemstillinger, medførte disse fysiske manifestationer, såsom hjertebanken, hovedpine og træthed.

Således var 36 % af deltagerne i FADL's studieundersøgelse 2021 i stor risiko for at udvikle stress og depression. Dette svarer til 1.054 medicinstuderende. Det er tankevækkende, synes jeg. Det gør det ikke bedre, at mange af os prøver at håndtere psykiske problemstillinger og ubehagelige følelser ved at gruble over dem. Dette kaldes inden for psykologien for "ruminering" (fra det engelske *rumination*, som betyder at tygge drøv), som visuelt giver et herligt billede af ens tanker, som cirkulerer rundt i koens mave-tarmsystem. Ydermere kan grublerier føre til koncentrationsbesvær, handlingslammelse, hjertebanken og ødelagt søvn, hvilket forværres, hvis man også lider af angst eller depression.

I en hverdag, hvor mange studerende føler sig stressede af pres fra

TRE GODE RÅD: SÅDAN MINDSKER DU GRUBLERIER

1. Distraher dig selv: Tænk på noget andet. Læs en god bog. Dyrk motion eller se en film.
2. Find triggertanken: Søg tilbage i tankestrømmen, og find triggertanken. (I artiklen her udløses frygten for ikke at kunne gennemføre medicinstudiet – det sidste led i grublerierne – af tanken om forskudsopgørelsen).
3. Skriv dine tanker ned: Skriv alle dine tanker ned på et stykke papir. Dette kan visualisere tankerne og dermed gøre noget usynligt mere håndgribeligt.

Disse grublerier fører ofte til et fysiologisk respons i form af hjertebanken og øget sympaticusaktivering, som i den grad påvirker nattesøvnen.

bl.a. studie, arbejde og privatliv, kan det være svært at søge hjælp til noget, som er usynligt for andre, og som den praktiserende læge måske har svært ved at navigere sig frem til på en 15-minutters konsultation. Så hvordan passer vi på os selv som studerende? Og hvordan giver vi vores kommende kollegaer de bedste forudsætninger for at kunne afhjælpe vores grubleproblematik?

Hvordan stopper du dine grublerier?

Metakognitiv terapi er en nyere psykologisk behandlingsmetode, som ikke beskæftiger sig med indholdet af tankerne, men hvad der "trigger" tankerne til at begynde med, såkaldte triggertanker. Det vil sige de tanker, som får tankemøllen til at dreje rundt. Det er tidligere nævnt, at det kan være handlingslammende at være i et stadie, hvor man er plaget af grublerier. Metakognitiv terapi beskæftiger sig derfor også med at reducere den tid, som man bruger i tankemøllen.

Det kan være ufatteligt trættende at bruge op mod fem timer om dagen på grublerier, hvor det ville være utroligt givende for den pågældende person at kunne reducere grubleritiden. Derudover er det vigtigt at tale med venner og familie, når grublerierne bliver for belastende.

FADL's næste studieundersøgelse udkommer i slutningen af januar 2024. Det bliver interessant at se, om trivslen blandt de medicinstuderende er blevet dårligere eller bedre siden sidste undersøgelse.

Jeg håber, at denne artikel kan være med til at sætte fokus på nogle af de problematikker, som er hyppige blandt medicinstuderende. Jeg håber også, at behandlingsværktøjer fra metakognitiv terapi finder vej til almen praksis, så den store mistrivsel i befolkningen kan afhjælpes.

Kontakt forfatter for evt. referencer. //



Illustration af Henriette Peter.