

PSYKISK OHÄLSA *hos läkarstudenter*



Studier visar att många läkarstudenter någon gång under utbildning utvecklar psykisk ohälsa i olika grad.

Vi vill i den här broschyren förmedla att psykisk ohälsa är vanligt.

Du är inte ensam och det finns hjälp att få – här hittar du förslag på vart du kan vända dig om du mår dåligt.

”Jag får så svår ångest inför tentan att jag inte ens klarar att gå dit”

”Jag kan inte koncentrera mig på föreläsningarna”

”Jag känner mig så utanför!”

”Jag vet inte vart jag ska vända mig för att få hjälp med det här”

”Jag är trött hela dagen men när jag väl går och lägger mig kan jag inte sova.”

”Alla andra verkar hinna plugga, träna, jobba extra, forska OCH ha en fritid...”

”Ingenting jag läser fastnar längre...”

”Mina kursare skulle säkert tycka jag är lat eller korkad som tycker det här är svårt!”

”Ingenting känns roligt längre”

”Det är säkert bara jag som mår så här...”

”Nu har jag fyra omtentor efter mig”

Koncentrationssvårigheter

Oro och
ångest

Minskat
självförtroende
eller självkänsla

Orkeslöshet

Svårigheter med att
planera och
genomföra uppgifter

Irritabilitet

Vaknar flera
gångar per
natt och/eller
svårigheter
att somna om

Nedstämdhet
eller oförmåga
att känna glädje

**Symtom på
psykisk
ohälsa**

Skuld känslor

Trötthet som inte
går att vila bort

Fysiska symtom såsom
andnöd, hjärtklappning,
yrsel, diffus värk,
huvudvärk, ljudkänslighet,
buksmärtor eller diarréer

Uppgivenhet

Tankar på
döden eller
självmonds
tankar

Svårt att
somna

Att studera på läkarprogrammet kan vara påfrestande av många anledningar. Det är en lång utbildning med långa dagar, man möter svårt sjuka patienter och kan bli vittne till svåra situationer på sjukhuset. Många har dessutom en hektisk vardag att hantera. Det är inte ovanligt att utveckla symtom på psykisk ohälsa.

Platser att vända sig till för hjälp med psykisk ohälsa

Akademihälsan ägs av Studentkåren och finns till för studenter vid Göteborgs universitet för att erbjuda vård mot ohälsa relaterad till studierna. Som student har du rätt till fem kostnadsfria besök hos psykolog. Du kan boka tid via telefon, mejl eller bokningsformulär på hemsidan (<https://akademihalsan.se/student>).

Mottagning unga vuxna (MUX) erbjuder planerad psykologisk samtalsterapi och har psykiatrisk kompetens på nivå mellan primär- och specialistnivå. En tar själv kontakt med MUX genom telefon, eller genom att boka en telefontid via www.1177.se. MUX är en del av Närhälsan.

Studievägledare finns till för att hjälpa dig att lägga upp dina studier på bästa sätt. De kan till exempel hjälpa till med att lägga upp en individuell studieplan. Du kan också i vissa fall ha rätt till särskilt pedagogiskt stöd och därmed en stödantecknare – hör av dig till studievägledare vid frågor. Du kan läsa mer på www.studentportal.gu.se/handledning-och-stod/funktionsnedsattning. Studievägledarna nås på stvl.lakarprogrammet@sahlgrenska.gu.se och de har drop-in måndagar och onsdagar mellan 14 och 15 på Medicinaregatan 3.

Glöm heller inte att **din vårdcentral** finns till även för psykisk ohälsa, inte bara somatisk! Många vårdcentraler har kuratorer och psykologer eller kan remittera till psykolog.

Om du är ungdom (< 23-25 år) kan då också gå till **ungdomsmottagning (UMO)** som har kuratorer m.fl.

Nummer att ringa när det känns jobbigt

Sjukvårdsupplysningen 1177

Sjukvårdsupplysningen är kostnadsfri och öppen dygnet runt och kan ge råd hur du kan gå vidare för att hitta rätt vård och stöd.

Jourhavande medmänniska 08-702 16 80

Anonym medmänniska att prata med om du mår dåligt, öppet alla nätter mellan 21 och 06. Ingen extra kostnad utöver vanlig telefontaxa.

Jourhavande präst ring 112...

...och be att få prata med jourhavande präst. Präster inom Svenska kyrkan med särskilt uppdrag och utbildning. De har tystnadsplikt och du behöver inte vara medlem i Svenska kyrkan eller kristen. Öppet alla nätter mellan 21 och 06.

Nationella hjälplinjen 0771-22 00 60

Ger psykologiskt stöd till människor i kris och hjälp att sortera tankar och känslor, samt råd om hur du kan gå vidare för att få rätt hjälp. Öppet mellan 13 och 22 alla dagar, ingen extra kostnad utöver vanlig telefontaxa.

Ångestförbundet ÅSS 031-13 70 90

Personer med erfarenhet av stödsamtal och rådgivning om du har ångest eller en närstående med ångestsyndrom. Ingen extra kostnad utöver vanlig telefontaxa.

Tjejjouren <https://tjejjouren.se/kontakta-jour>

På tjejjouren hittar du telefonnummer till öppna tjejjourer och tjejjourer i ditt närområde.

Om det känns svårt att tala på telefon

Jourhavande kompis (under 25 år)

<https://rkuf.se/vad-vi-gor/jourhavande-kompis/>

Chatt med andra unga med utbildning i motiverande samtal, där du får stöd och anonymt få prata om hur du känner. Drivs av Röda korsets ungdomsförbund. Öppet kvällstid vissa dagar, mer info finns på hemsidan.

Tilia

<http://www.foreningentilia.se/chatt-2/>

Öppet alla dagar mellan 21 och 22:30

Tilia vänder sig till unga som vill ha någon att chatta med om känslor eller behöver stöd och hjälp. Jobbar alla dagar på året.

BlueCall (Android och iPhone)

BlueCall är en app där du gratis kan chatta eller prata anonymt med volontärer. Mot kostnad även kontakt med personer med psykologisk utbildning.

Tjejjonen och Killfrågor

<https://www.tjejjonen.se/fa-stod/>

Öppet mån, tis, ons, tors och sön mellan 20 och 22

<http://www.killfragor.se/chatta/>

Öppet tis, ons, tors och sön mellan 20 och 22

På tjejjonen finns flera olika chatttrum där du som identifierar dig som tjej kan prata med en storasyster och Killfrågor finns till för den som identifierar sig som kille och vill ha någon att chatta med om känslor eller behöver stöd och hjälp.

Mind Självordslinjen

<https://mind.se/hitta-hjalp/sjalmordslinjen/>

Självordslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. Du når dem via [chatt](#) eller [mej](#) och även telefon **90101**. Öppet kl. 06-24 varje dag.

Hur man kan förebygga psykisk ohälsa

(information tagen från 1177)

Prata med någon

När du känner dig nedstämd hjälper det ofta om du anförtror dig till någon som du litar på. Det kan vara någon i familjen eller en god vän. Ibland kan också samtal med en kurator eller psykolog vara till hjälp. Genom att tala med någon annan kan du sätta ord på dina känslor. Det kan göra det lättare att hitta lösningar på funderingar och problem.

Mindfulness

Mindfulness bygger på att vara uppmärksam på det som händer just nu, i stunden. En del upplever att mindfulness minskar stress, ångest och nedstämdhet, samt att det kan vara en hjälp för att hantera smärta och sömnproblem. De övergripande resultaten av dagens mindfulnessforskning visar att mindfulness är bra.

Umgås med vänner/närstående och ha egentid

För att må bra är det viktigt att träffa vänner och göra saker du tycker om. Men du kan också behöva tid för att återhämta dig och tid att få vara för dig själv.

Träning

När du rör på dig känner du dig piggare och starkare, och du ökar blodcirkulation och syreupptaget. Kroppen kan lättare ta upp blodfetter, hantera stresshormoner och du får bättre sömn. Det finns många studier som visar att fysisk aktivitet kan förebygga ångest och depression.

Goda mat- och sömnvanor

Det är lättare att klara av psykiska påfrestningar om du äter bra och sover tillräckligt. Att använda alkohol och droger hjälper inte mot nedstämdhet utan kan tvärtom förstärka de negativa känslorna.

Mår du så dåligt att du funderar på att ta ditt liv? Ring:
Självmoordslinjen **90101**

Är det akut? Ring alltid:
SOS Alarm **112**

Psykisk ohälsa har många olika orsaker. Vill du veta mer om orsakerna bakom läkarstudenters psykiska ohälsa eller LUR:s arbete mot psykisk ohälsa hos läkarstudenter, eller vill du engagera dig i att förbättra villkoren och studiemiljön för läkarstudenter på Sahlgrenska, är du välkommen att kontakta oss på lur@saks.gu.se



Läkarutbildningsrådet Saks



[lur_saks](https://www.instagram.com/lur_saks)



<https://saks.gu.se/utbildning/rad/lur>



lur@saks.gu.se

Med stort tack till Medicinska föreningen vid Linköpings universitet för inspiration och förlaga samt till Läkarprogramkommittén vid Sahlgrenska akademien för tryck.