

---

## Ekspertenes råd: Slik takler du stress, økt arbeidspress og bekymringer under covid-19-pandemien

---

AKTUELT

IRENE THORESEN RØNOLD

Journalist i Tidsskrift for Den norske legeforening.

---

**– Helter bør spise, sove og gå på do, sier Ingunn Amble, leder av Villa Sana. Sammen med forsker og leder av Legeforskningsinstituttet (LEFO), Karin Rø, gir hun deg sine beste råd for å ta vare på helse og arbeidsevne under covid-19-pandemien.**

Vi er midt i en nasjonal krise, og helsepersonell står i front i kampen mot det nye koronaviruset. Sykehus omdisponerer driften. Medisinstudentene og pensjonister kalles inn til tjeneste. Legevakter rigger om. Trolig er det lenge til toppen er nådd: Folkehelseinstituttet spår foreløpig at antallet syke med covid-19 vil være på sitt høyeste i mai måned.

Det er duket for en krevende periode. I tillegg til smittefare må leger over hele landet tåle større arbeidsbelastning og økt usikkerhet. Så hva kan helsepersonell gjøre for være best mulig rustet til å stå i stormen?

---

### Høy på adrenalin

– I dagene etter 22. juli var det for mange mulig å jobbe på adrenalin og høy arbeidsmoral den avgrensede tiden det trengtes. Men denne situasjonen vil trolig medføre mer langvarig belastning. Det er lurt å forberede seg på det, og rigge seg sånn at man kommer gjennom dette på en så god måte som mulig, sier Ingunn Amble.

Hun er psykiater og leder for Villa Sana, som er Modum Bads seksjon for forebyggende arbeidshelse. De tilbyr kurs og rådgivning for å forebygge utbrenthet hos helsepersonell.

Amble forteller at leger generelt har en tendens til å være pliktoppfyllende, ansvarlige, grundige, utholdende og selvkritiske. Når man spør leger om hva som er viktigst for å være en god lege, svarer de: Høy tilstedeværelse på jobb og høy arbeidskapasitet. Dette er gode egenskaper, men de øker også risikoen for at man glemmer å ta vare på seg selv, sier hun.

Den risikoen er spesielt høy under en pandemi som denne.

– For mange vil arbeidet oppleves veldig meningsfylt nå. Man blir høy på adrenalin, og kjenner at man er med på noe veldig viktig. Det gjør at det kan bli lett å kjøre på, og man glemmer å ta vanlige hensyn som å sove, spise og drikke, sier hun.



Ingunn Amble, leder for Villa Sana. Foto: Unni Tobiassen Lie

---

## For pasientens skyld

Karin Rø er instituttsjef for Legeforskningsinstituttet (LEFO) og spesialist i arbeidsmedisin, og har også en bistilling ved Villa Sana. Hun mener at det allerede nå er viktig å være obs på å redusere stress og slitenhet så mye som mulig.

Å jobbe mer enn man tåler kan gi fysiske utslag som muskelspenninger, hodepine og smerter i rygg og skuldre. I tillegg kan det gjøre at man blir irritabel, både på jobb og på hjemmebane. Til slutt kan det gå ut over arbeidsevnen, forteller hun.

– Ofte sover man også dårligere når man er stresset. Man mister utholdenheten og konsentrasjonen man pleier å ha. Noen kan etter hvert begynne å gå på autopilot. De tenker at "nå må jeg bare overleve", får skylapper, og mister evnen til å reflektere rundt beslutningene de tar. De bare kjører på – og for noen kan det føre til at de tar dårligere beslutninger og at de til sist ikke orker mer, sier Rø.

Hun understreker at det å ta vare på egen helse – både fysisk og mentalt – også er til det beste for pasienten. I 2014 skrev Sinsky og Bodenheimer i *Annals of Family Medicine*: «Care of the patient requires care of the provider», altså «Ivaretakelse av pasienten forutsetter ivaretakelse av hjelperen».

– I 2017 tok Verdens Helseorganisasjon dette inn i den universelle "legeeden" eller Genevedeklarasjonen: "Jeg vil ivareta min egen helse, mitt velvære, og mine evner for å kunne gi omsorg av høyeste standard". Leger har en tendens til å utsette å søke hjelp og behandling for egen del, og her peker man på betydningen av å ta egne behov på alvor, for sin egen del og for dem man skal hjelpe, sier Rø.

---

## Grunnleggende behov

For å klare seg best mulig under hardt press, oppfordrer både Amble og Rø først og fremst å ta hensyn til grunnleggende behov som behovene for mat og søvn.

– Helter bør spise, sove og gå på do. Det er ikke spesielt heroisk å la være. Men det hører vi at folk gjør, sier Amble, og legger til:

– Dette er selvsagt nyansert – av og til er du i så pressede situasjoner at det bare ikke er mulig. I tillegg vet vi at det nå er problemer med å skaffe nok smittevernutstyr som kan være avgjørende for at helsepersonell utsetter dobesøk. Men jeg har sett situasjoner der folk ikke går hjem for å sove, selv om de hadde hatt mulighet, fordi de blir så ivrige og engasjerte.

Hun får støtte fra Rø, som understreker at det også er et organisatorisk ansvar at de ansatte blir tatt vare på.

– Arbeidsplassen bør legge til rette for matpauser, do-pauser, og for at man avløser hverandre, så man ikke går for lange skift i ett strekk. Man må huske å sende folk hjem. Så er det viktig at den enkelte tar vare på seg selv. Prøv å legge til rette for å spise, sove, og ha noe fysisk aktivitet i løpet av dagen. Det er også viktig å ha noen sosiale interaksjoner med venner og familie, utenom jobb, sier hun.

De advarer begge mot å bruke alkohol eller sovemidler for å få hvilt.

– Mange opplever at det hjelper der og da, men på sikt er det uheldig, både for dagen etter og selvfølgelig på grunn av faren for feilbruk og overforbruk, sier Amble.



Karin Isaksson Rø, leder for Legeforskningsinstituttet (LEFO). Foto: Kari Ronge

---

## Begrens grubleriene

Karin Rø understreker at situasjonen nå oppleves ulikt for mange leger.

– Det er noen leger som allerede jobber mye og veldig intenst, og har ansvar for mange av de veldig syke pasientene. Så er det andre leger som forbereder seg, rydder avdelinger, og legger til rette for en annen behandling av de pasientene de allerede har. De kjenner kanskje på mye mer usikkerhet, både for pasientene som nå får et utsatt eller redusert behandlingstilbud, og en følelse av at det er stille før stormen. De går litt på vent. Og det kan være krevende på en annen måte, sier hun.

– I tillegg er det en mobilisering av medarbeidere som ikke er så drevne, som medisinstudenter, pensjonister og folk som ikke har jobbet klinisk på en stund. De kan også føle på en usikkerhet nå.

Kildene til bekymring kan være mange: Arbeid med et sykdomspanorama som til dels er ukjent, vanskelig valg rundt behandlingsprioritering både av pasienter som har koronasykdom og de som har andre sykdommer. Det kan være uro på grunn av mangel på smittevernustyr og andre ressurser og bekymring for å smitte familie hjemme eller å bli smittet selv. Noen kjenner på usikkerhet rundt egen kunnskap, erfaring og kapasitet.

– Usikkerheten blir ikke borte. Derfor er det viktig å også ha andre ting å tenke på, sier Rø.

– Det kan for eksempel være lurt å ha bestemte tidspunkt dagen hvor man tar inn nyheter og tenker på det som er bekymringsfullt, slik at man ikke holder på med det hele tiden. Begrens tiden du leser om koronapandemien. Sørg for at du får fysisk aktivitet. Og gjør ting som kan avlede og fylle på, sier Rø.

---

## Støtte fra kollegaer

Begge understreker at sosial støtte er den viktigste faktoren for å stå støtt i krevende situasjoner.

– Vi vet at det er viktig at vi snakker med hverandre på jobb om hvordan vi har det, og de utfordringene vi står oppi. En sammenheng der det er plass til å diskutere dilemmaene, de etiske overveielserne, hvordan vi påvirkes følelsesmessig. Å oppleve sosial støtte er kanskje noe av det viktigste som finnes i en situasjon der det er høy belastning, sier Rø.

Amble er enig:

– Det går igjen i alle undersøkelser. Sosial og kollegial støtte er den viktigste beskyttende faktoren mot å havne i en utbrenthetsprosess. Det å bidra til en bekreftende kultur, vise omsorg og si bra ting til hverandre er veldig viktig. Og det tror jeg mange er flinke til.

– Det er viktig kollegaer imellom, men det er også viktig at ledere legger til rette for dette, skyter Rø inn, og tilføyer:

– Og så er det selvfølgelig en viktig lederoppgave å få nok personell inn, og sørge for god opplæring. Bare det er en krevende oppgave i denne tiden her.

---

## Hvordan koble av?

Det kan være krevende å ha overskudd til den delen av livet som ikke er jobb, og det kan være vanskelig å koble av jobbtankene. Noen vil oppleve at de nå i enda større grad bruker opp både energi og sin emosjonelle kapasitet på jobb, sier Rø og Amble.

– Å komme hjem til små og store som har hatt hjemmeskole, barnehage og hjemmekontor i en situasjon der alle vanlige aktivitetstilbud og sosiale samværsformer er endret, gjør det egentlig påkrevet med mer overskudd og tilstedeværelse enn vanlig, sier de.

De har følgende konkrete tips til ting man kan gjøre for å koble av:

- Lag deg et rituale for å hjelpe deg selv til å koble av og koble om. Det kan være å sette av noen minutter 2–3 ganger i løpet av arbeidsdagen for å sette deg ned, senke skuldrene, spenne

av og puste dypt ut og inn.

- Sett av noen minutter til å snakke med en kollega om hvordan dagen har vært før du drar hjem.
- For noen er det lurt å ha et fast sted på hjemveien der man bevisst tenker "Nå kobler jeg over fra jobb til hjemmesituasjon". Man kan også sitte noen minutter i bilen og puste, eller gå en rolig tur rundt huset, før man går inn.

---

## Trenger du noen å snakke med?

Ta kontakt med Villa Sana eller Støttekollegaordningen hvis du trenger en samtalepartner som er godt kjent med legehverdagen, og samtidig kan se det hele litt utenfra.

---

Publisert: 31. mars 2020. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.