

Kognitiv sjøl(sjele)terapi mot vaktangst

Hvordan skal jeg klare å leve med legevakter resten av livet?

AV IRENE ØYGARD

Mange sliter med angst og usikkerhet før de skal ha legevakt. Jeg forstod raskt at noe måtte gjøres hvis jeg skulle holde ut med å ha vakter resten av mitt yrkesaktive liv.

Hva kan du gjøre for å takle vaktene? Hva gjør jeg?

Jeg gjør flere ting, og jeg håper at du også kan ha nytte av dette:

1. Utstyret:

Du må være kjent med det utstyret du har til rådighet. Se over alt legevaktsutstyret og bruk det du er usikker på hvordan virker slik at du vet *hva* slags utstyr du har, *hvor* det er, og *hvordan* det brukes. Sjekk dette jevnlig slik at du blir godt kjent og også kan finne fram i mørke og kulde.

2. Driv mental trening:

Tenk gjennom hva som er det *verste* som kan skje når du har vakt. Tenk deretter nøye gjennom hva du vil gjøre dersom dette virkelig skjer.

3. Start med kognitiv sjølterapi mot vaktangst:

Når du ligger våken en legevaktsnatt og ikke får sove, så still deg selv spørsmålet: At jeg ligger her og er nervøs for at noe skal skje, hjelper det? Kan jeg velge om en katastrofe skal skje eller ikke, eller eventuelt bestemme hva slags katastrofe det skulle være? Det blir i så fall å tippe.

Er det lurt å tippe? Er det lurt å bekymre seg? Hva skal bekymringen hjelpe deg til? Ser du noe positivt ved å bekymre deg?

Du må ta et standpunkt *mot* denne bekymringen. Du må bestemme deg for at det ikke er lurt å bekymre seg. Bekymring tar energi og ødelegger forberedelsene i fall noe virkelig alvorlig skulle skje.

Når man skal leve med legevakter et helt liv, må man lære seg til å leve med *usikkerheten*. Usikkerheten om at «alt»



Irene Øygard,

født 1965, gift 2 barn. Utdannet i Oslo, 1992. Har jobbet 1 år på Oppland sentralsykehus avd Gjøvik, 1 år som lege for den norsk FN-kontingenten i Libanon, 4 år i almenpraksis i Målselv kommune, jobber fortiden som fastlege og kommunale i Vestre Slidre kommune.

kan skje. Du må drive kognitiv sjølterapi. Du må lære deg til å tåle usikkerheten.

Du må spesielt øve på å holde disse tankene i sjakk når du skal sove på vakt. Jeg tenker da som så: Er det mulig for meg å styre om noen skal bli syke akkurat nå i natt når jeg har vakt?

Nei.

Neivel, kan jeg da ved å bekymre meg, klare å styre om telefonen kommer til å ringe eller ikke?

Nei, jeg kan ikke styre det heller.

Neivel. Bekymring hjelper ikke. Jeg må slutte med det! Bekymring tar bare krefter.

Det er krefter jeg trenger! Hvis telefonen ringer, er nettopp krefter og energi det jeg trenger. Den beste forberedelsen jeg kan gjøre, er å sørge for å være *uthvilt* dersom telefonen ringer, altså må jeg *sove*.

Ikke bekymre meg for alt som kan skje.

Det er bare bortkastet. Sov i stedet! Kognitiv sjølterapi tar tid. Det er som med alt annet man vil bli god i, man må øve. Lykke til!