

Mindre engstelse, bedre psykisk helse!

SHoT-undersøkelsen viser at studenter har dårligere psykisk helse enn den øvrige befolkningen (1). Dette ser vi tydelig på medisinstudiet, hvor studentene møter høye forventninger, stort arbeidspress, høy konkurranse og pasienter som gir sterke inntrykk. Flere studenter opplever også at den tydelige jobb-hjem-balansen de ønsker, ikke er forenlig med medisinstudent- og legetilværelsen. I tillegg viser tall fra studiebarometeret at medisinstudiet slår dårlig ut på tilbakemelding og veiledning fra de faglig ansatte (2). Mangel på veiledning og faglig støtte kan bidra til usikkerhet, mindre mestingsfølelse og mindre følelse av kontroll gjennom studiet. I tillegg byr den nye studiehverdagen under covid-19-pandemien på ytterligere utfordringer for medisinstudenter. Dette inkluderer digital hjemmeundervisning, endret gjennomføring av praksis, isolasjon på studenthybelen og få sosiale kontaktpunkter. Den nye studiehverdagen øker ikke bare risikoen for psykiske helseplager, men også sannsynligheten for frafall fra studiet.

Gjennom målrettede tiltak for å styrke medisinstudentenes psykiske helse, vil studentene være godt rustet til å ivareta omsorg både for seg selv og pasientene i studie- og legehverdagen. Medisinstudiet ved samtlige fakulteter i Norge setter svært lite eller ingen fokus på hvordan man best mulig kan ivareta sin egen psykiske helse som medisinstudent og lege. Uten de riktige verktøyene til å takle en krevende hverdag, kan det bli utfordrende å sikre god pasientbehandling. Når det ikke settes fokus på psykisk helse i den medisinske grunnutdanningen, vil det være vanskeligere for studenter som sliter psykisk å anerkjenne helseplagene og oppsøke hjelp. I tillegg er helsehjelpen som tilbys studentene i regi av utdanningsinstitusjoner og studentsamskipnader ofte lite tilgjengelig, grunnet sprengt kapasitet i tjenestene, begrensede tilbud og mangelfull informasjon - noe som rammer studenter som har behov for både psykisk og fysisk helsehjelp. Medisinstudenter i utlandet opplever også lite tilgjengelig helsehjelp, og målrettede tiltak og helsetilbud for å ivareta utenlandsstudentenes psykiske helse må prioriteres.

Norsk medisinstudentforening mener derfor at:

- Den medisinske grunnutdanningen i Norge aktivt skal sette fokus på medisinstudenters psykisk helse gjennom hele studieløpet.
- Medisinstudenter skal ha en forutsigbar studiehverdag, med timeplaner som publiseres i god tid før semesterstart. Endring i timeplaner skal være godt begrunnet, og studentene skal informeres så tidlig som mulig.
- Samtlige fakulteter bør ha en mentorordning som følger medisinstudentene gjennom studieløpet, og det bør tilstrebes at studentene har en fast mentor/kontaktlærer gjennom studiet.
- Det bør etableres en frivillig mentorordning for utenlandsstudenter, i regi av Legeforeningen.
- Psykisk helsetilbud må forsterkes, forbedres og tilgjengeliggjøres ved samtlige universiteter. Både utdanningsinstitusjoner og studentsamskipnader har et særskilt ansvar for å utforme og jevnlig evaluere psykisk helse-tilbud med inkludering av studentene i denne prosessen.
- Utenlandsstudenter skal ha et lavterskel, rimelig psykisk helsetilbud lett tilgjengelig både på studiested og hjemsted. Dette inkluderer digitale løsninger som online psykolog- og allmennlegetjenester.

1. https://www.studenthelse.no/tema/psykisk_helse_og_trivsel, lest 21.01.21
https://www.studiebarometeret.no/no/student/studieprogram/1110_medin/, lest 21.01.21