

<https://helda.helsinki.fi>

Myötätunto ja itsemyötätunto lääkärin työssä

Vikki, Hetastiina

2022

Vikki , H , Lehto , E , Kulmala , P , Hurtig , T , Paunio , T , Repo , S , Korhonen , T , Kaisti , I , Hintsanen , M & Jääskeläinen , E 2022 , ' Myötätunto ja itsemyötätunto lääkärin työssä ' , Suomen lääkärilehti , Vuosikerta. 77 , Nro 18 , Sivut 837-840 . < <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2022/SLL18-2022-837.pdf> >

<http://hdl.handle.net/10138/346200>

publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.

**Hetastiina Vikki**

LL, Oulun yliopisto,
Elinikäisen terveyden
tutkimusyksikkö

Eerika Lehto

LK, Oulun yliopisto,
Elinikäisen terveyden
tutkimusyksikkö

Petri Kulmala

lääketieteen koulutuksen
professori, erikoislääkäri
Oulun yliopisto,
Oys, lasten ja nuorten
klinikka ja MRC Oulu

Tuula Hurtig

FT, dosentti, yliopisto-
lehtori, Oulun yliopisto,
psykiatria, neurotieteen
tutkimusyksikkö ja
lastenpsykiatria, PEDEGO-
tutkimusyksikkö, Oys,
lastenpsykiatrian klinikka

Tiina Paunio

professori, Helsingin
yliopisto, psykiatrian osasto
ja SleepWell Research
Program ja Hus Psykiatria

Saara Repo

FT, pedagoginen
yliopistonlehtori
Helsingin yliopisto,
Yliopistopedagogiikan
tutkimus- ja
kehittämiskeskus

Tuula Korhonen

anestesiologian
erikoislääkäri, kivun-
hallinnan ylilääkäri
Breathworks, MBSR-
ohjaaja, Raahan sairaala

Ilona Kaisti

LK, Oulun yliopisto,
Elinikäisen terveyden
tutkimusyksikkö

Mirka Hintsanen

dosentti, psykologian
professori, Oulun yliopisto,
kasvatustieteiden
tiedekunta

Erika Jääskeläinen

dosentti, psykiatrian
erikoislääkäri
Oulun yliopisto, Elinikäisen
terveyden tutkimusyksikkö,
Oys psykiatrian klinikka ja
MRC Oulu

Myötätunto ja itsemyötätunto lääkärin työssä

- Myötätunto tarkoittaa toisen ihmisen kärsimyksen havaitsemista ja sen synnyttämää halua lievittää toisen kärsimystä. Itsemyötätunto on nimensä mukaisesti myötätuntoa itseä kohtaan.
- Myötätunto itseä ja potilaita kohtaan kuuluvat suomalaisiin valmistuvan lääkärin osaamistavoitteisiin.
- Vahva itsemyötätunto on lääkäreillä ja lääketieteen opiskelijoilla liittynyt vähäisempään työuupumukseen ja suurempaan työhön tai opintoihin sitoutumiseen.
- Myötätuntouupumus on lääkäreiden keskuudessa yleistä.

POTILASTYÖSSÄ kohtaaminen toisen ihmisen kanssa on usein erityinen. Potilas voi sairastaessaan käydä läpi vaikeita tunteita, jolloin lääkäriltä toivotaan lääketieteellisen tutkimuksen, hoidon ja informaation lisäksi inhimillistä vuorovaikutusta sekä myötätuntoa. Tunnepitouksessa, usein kiireisessä ja virheille alttiissa työssä lääkäri tarvitsee myötätuntoa myös itseään kohtaan.

Terveydenhuoltohenkilökunnan myötätuntoa ja itsemyötätuntoa on tutkittu yhä enemmän ja hieman myös lääkäreiden (1). Hyvä ja myötätuntoinen vuorovaikutus potilaan ja lääkärin välillä on yhteydessä potilastyytyväisyyteen, mutta myös suotuisiin hoitotuloksiin ja jopa taloudellisiin hyötyihin potilaan sitoutuessa paremmin hoitoonsa (2,3). Itsemyötätunto puolestaan voi suojata uupumiselta (4), jonka riski on huomattava lääkärin työssä (5,6) ja jo opiskeluvaiheessa (7).

Myötätunto onkin nostettu esiin uusissa kansallisissa valmistuvan lääkärin osaamistavoitteissa (8). Tässä katsauksessa esittelemme myötätunnon ja itsemyötätunnon käsitteet sekä yhteenvedon alkuperäistutkimuksista, joissa on tutkittu myötätuntoa ja itsemyötätuntoa ja niihin liittyviä tekijöitä lääkäreillä ja lääketieteen opiskelijoilla.

Myötätunto

Myötätunto tarkoittaa toisen ihmisen kärsimyksen havaitsemista ja sen synnyttämää halua lievittää toisen kärsimystä (3,9) (taulukko 1). Myötätunto (compassion) tulee latinan kielien sanoista *com* (mukana) ja *pati* (kärsiä) eli ”kärsiä mukana”. Myötätunnon kokemuksessa luovumme pyrkimyksestämme vastustaa emo-

tionaalista kärsimystä ja hyväksymme tuskan sekä reaktiomme sitä kohtaan (3).

Myötätunto sekoitetaan usein empatiaan, mutta ne ovat eri ilmiöitä. Empatia sisältää toisen ihmisen tunteiden ja näkökulman ymmärtämisen sekä tunteisiin eläytymisen (3). Se nähdään myötätunnon kokemisen edellytyksenä, mutta myötätunnon käsitteeseen kuuluu lisäksi olennaisena osana halu lievittää toisen kärsimystä. Myötätuntoon eivät kuitenkaan välttämättä liity konkreettiset teot kärsimyksen lievittämiseksi.

Myötätunto liitetään nimenomaan toisen ihmisen kärsimykseen, kun taas empatia voidaan liittää myös muunlaisiin tunteisiin, kuten vihaan, pelkoon ja iloon (3). Empatia ja myötätunto eroavat toisistaan myös siinä, että myötätunto koetaan positiivisena tunteena, kun taas empatian kautta tapahtuva toisen negatiivisiin tunteisiin eläytyminen voi tuottaa negatiivisia tunteita (9,10).

Itsemyötätunto

Itsemyötätunto (self-compassion) on suhteellisen uusi käsite länsimaisessa psykologiassa (taulukko 1) (11). Se on nimensä mukaisesti myötätuntoa itseä kohtaan, ystävällistä, lämmintä, empaattista ja tuomitsematonta suhtautumista itsen vaikeuksien hetkellä sekä halua lievittää kärsimystä ja vaikeuksia (12).

Ihminen, joka on kehittänyt itsemyötätuntoa, katsoo itseään rakastavasti, tunnistaa tunteitaan ja osaa suhtautua ajatuksiinsa sekä epäonnistumisiinsa armollisesti. Itsemyötätunto ei kuitenkaan tarkoita esimerkiksi itsekkyyttä, itsesakkautta tai itsesääliä.

Käsitteen kehittäjän, Kristin Neffin teorian

KIRJALLISUUTTA

- 1 Sinclair S ym. Can self-compassion promote healthcare provider well-being and compassionate care to others? Results of a systematic review. *Appl Psychol Health Well Being* 2017;9(2):168–206.
- 2 Patel S ym. Curricula for empathy and compassion training in medical education: A systematic review. *PLoS One* 2019;14(8):e0221412. doi: 10.1371/journal.pone.0221412.
- 3 Strauss C ym. What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clin Psychol Rev* 2016;47:15–27.
- 4 Dev V ym. Self-compassion as a stress moderator: A cross-sectional study of 1700 doctors, nurses, and medical students. *Mindfulness* (NY) 2020;11:1170–81.
- 5 Low ZX ym. Prevalence of burnout in medical and surgical residents: A meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16:1479.
- 6 Rotenstein LS, Torre M, Ramos MA ym. Prevalence of burnout among physicians: A systematic review. *JAMA* 2018;320:1131–50.
- 7 Frajerman A ym. Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *Eur Psychiatry* 2019;55:36–42.
- 8 Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Valmistuvan lääkärin osaamistavoitteet. 3.6.2020. <https://www2.helsinki.fi/fi/laaketieteellinen-tiedekunta/valmistuvan-laakarin-osaamistavoitteet>
- 9 Goetz JL ym. Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychol Bull* 2010;136:351–74.
- 10 Klimecki OM ym. Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Soc Cogn Affect Neurosci* 2014;9:873–9.
- 11 Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity* 2003;2:223–50.
- 12 Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity* 2003;2:85–101.

Liiteaineisto verkkoversiossa
www.laakarilehti.fi
 SLL 18/2022



TAULUKKO 1.

Määritelmiä

Myötätunto

Toisen ihmisen kärsimyksen havaitseminen ja sen synnyttämä halu lievittää toisen kärsimystä. Voi kohdistua myös laajemmin ihmisyyttä kohtaan.

Strauss ym. (3) ovat ehdottaneet myötätunnon koostuvan viidestä osatekijästä:

1. Kärsimyksen havaitseminen
2. Ihmiskärsimyksen universaaliuden ymmärtäminen
3. Myötätunnon tunteminen kärsivää henkilöä kohtaan
4. Epämukavien tunteiden kestäminen
5. Motivaatio toimia tai toimiminen kärsimyksen lievittämiseksi

Itsemyötätunto

Myötätuntoa itseä kohtaan. Oman kärsimyksen havaitseminen ja halu tehdä jotain kärsimyksen lievittämiseksi. Suhtautuminen omiin virheisiin ja vaillinaisuuteen ystävällisesti.

Neffin (11,12) mukaan itsemyötätunnon osatekijöitä ovat

1. Ystävällisyys ja lempeys itseä kohtaan itsekritiikin sijaan
2. Yhteisen inhimillisyyden myöntäminen. Sen hyväksyminen, että virheiden tekeminen ja epätäydellisyys sekä kärsimyksen kokeminen on osa ihmisyyttä eikä yksilö itse ole kärsivänä ainoa tai poikkeava.
3. Tietoinen hyväksyvä läsnäolo. Siihen liittyen tunnustetaan ja hyväksytään negatiiviset tunteet ja ajatukset tasapainoisesti ilman niiden ylikorostamista tai liittämistä osaksi persoona.

Itsemyötätunnon ajatellaan olevan resilienssin osatekijä ja yhteydessä hyvinvointiin (13,4). Resilienssillä tarkoitetaan kykyä palautua tasapainoon stressin ja vastoinkäymisten jälkeen (14).

On myös ehdotettu, että itsemyötätunto olisi osa itsestä huolehtimista, tervettä suhtautumista itsen sekä itsetietoisuutta, enemmän kuin oma itsenäinen käsitteensä (1).

Empatia

Toisen ihmisen sisäisten kokemusten ja tunteiden ymmärtämistä sekä eläytymistä niihin, kyky tarkastella ympäröivää maailmaa toisen näkökulmasta käsin. Myös muiden kuin kärsimyksen tunteiden jakaminen (esim. ilo, viha, pelko).

Myötätuntuupumus

Psyykkinen ja fyysinen uupumustila sekä emotionaalinen vetäytyminen.

Taustalla ajatellaan olevan sekä uupumustila, että sijastraumatisoituminen eli psyykkinen traumatisoituminen johtuen toistuvasta altistumisesta muiden ihmisten traumaattisille tapahtumille (15).

Tyypillistä henkilöillä, jotka hoitavat fyysisen tai psyykkisen trauman kokeneita ihmisiä, mutta mahdollista missä tahansa työssä, jossa kohdataan toisten ihmisten kärsimystä.

Tutkimusten mukaan myötätunto ei johda uupumiseen (2,17,18).

mukaan itsemyötätunnon puuttuessa toisessa ääripäässä voisi olla itsekriittisyyttä, itsensä vähättelyä, ihmisyyteen liittyvän haavoittuvuuden, epätäydellisuuden ja kuolevaisuuden kielittämistä tai toisista eristäytymistä (12). Neffin esittämä itsemyötätunnon käsitteitä on myös kritisoitu taustalla olevan tutkimustiedon niukkuudesta.

Myötätuntuupumus

Myötätuntuupumuksella tarkoitetaan psyykkistä ja fyysistä uupumustilaa sekä emotionaalista vetäytymistä, joiden taustalla on toistuva

TAULUKKO 2.

Myötätuntoon liittyvät valmistuvan lääkärin osaamistavoitteet (8)

Ammatillinen ja eettinen vastuu

1 Lääkäri sitoutuu ammatillisiin arvoihin sekä kantaa ammatillista ja eettistä vastuuta toiminnastaan.

Vastavalmistunut lääkäri osaa...

...1.4 osoittaa potilaalle ammatillista myötätuntoa...

Vastuu omasta hyvinvoinnista

2 Lääkäri tiedostaa fyysisen ja henkisen hyvinvointinsa merkityksen ja huolehtii

itsestään myötätuntoisesti sekä yksityiselämässään että ammatillisesti.

Vastavalmistunut lääkäri ymmärtää, että on tarpeen

2.1 tarkkailla vointiaan, pitää huolta itsestään ja pyytää tarpeen tullen apua myös

hakeutumalla itse lääkärin vastaanotolle ja sitoutumalla hoito-suhteeseen, joka tukee fyysistä ja henkistä hyvinvointia

2.2 käsitellä työn ja työkuormituksen, epävarmuuden ja muutoksen tuottamia haasteita jaksamiselle

2.3 kokeilla haasteista ja vastoinkäymisistä toipumiseen erilaisia toimintamalleja, kuten itsearviointia, avun pyytämistä, vertaistukea, jälkipuintia ja potilaan siirtämistä toisen kollegan vastuulle.

Vuorovaikutustaidot

10. Lääkäri osaa keskustella potilaiden, heidän omaistensa ja edustajiensa sekä työtovereiden kanssa tehokkaasti, avoimesti, rehellisesti ja huolehtien salassapitovelvollisuudesta

Vastavalmistunut lääkäri osaa

10.1 tiedustella potilaan ja omaisten äidinkieltä, käyttää suomea tai ruotsia heidän halutessaan sekä käyttää tulkkia tarvittaessa

10.2 kommunikoida selkeästi, tehokkaasti ja toista osapuolta herkästi huomioiden, niin että hän

- a. kuuntelee, jakaa ajatuksia ja vastaa kysymyksiin
- b. osoittaa empatiaa ja myötätuntoa
- c. käyttää taitavasti kieltä ja sanatonta viestintää

d. mukauttaa viestintää tarvittaessa esimerkiksi vastaanottajan aistivamman tai puutteellisen kielitaidon vuoksi pyytää viestintään tarvittaessa tukea kollegoilta.

altistuminen toisten ihmisten kärsimykselle. Se on tyypillistä henkilöillä, jotka hoitavat fyysisen tai psyykkisen trauman kokeneita ihmisiä.

Myötätuntuupumuksen on esitetty johtuvan osin siitä, että henkilö kokee toistuvasti empatiaa, mutta ei pysty säilyttämään eroa toisen kokemuksen ja oman kokemuksen välillä (16). On myös esitetty, että myötätuntuupumus olisi terminä harhaanjohtava ja kyse olisikin enemmän empatia-ahdistuksesta (kuvio 1). Tutkimusten mukaan voimakkaampi myötätunto suojaa uupumukselta (2) sekä masennukselta (17) ja lisää hyvinvointia (18).

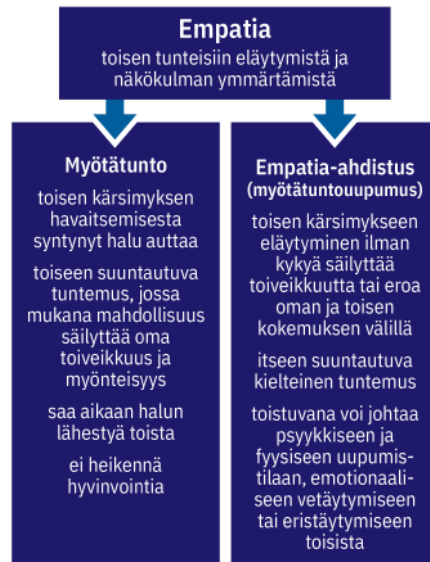
Myötätunnon ja itsemyötätunnon neurofysiologiaa

Myötätunnon kokemisen aikana useissa aivojen osissa, mm. frontaalilla ja subkortikaalisilla alueilla, tapahtuu aktivaatiota. Todennäköisim-

- 13 Trompeter HR ym. Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive regulation strategy. *Cognit Ther Res* 2017;41:459–68.
- 14 Poijula S. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja 2018.
- 15 Cocker F, Joss N. Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health* 2016;13:618.
- 16 Klimecki O, Singer T. Empathic distress fatigue rather than compassion fatigue? Integrating findings from empathy research in psychology and social neuroscience. Kirjassa: Oakley B, Knafo A, Mahavana G, Wilson D. *Pathological altruism*. New York: Oxford University Press 2011:368–83.
- 17 Saarinen A ym. The relationship of dispositional compassion for others with depressive symptoms over a 15-year prospective follow-up. *J Affect Disord* 2019;250:354–62.
- 18 Saarinen A ym. The relationship of dispositional compassion with well-being: a study with a 15-year prospective follow-up. *J Positive Psychol* 2020;15:806–20.
- 19 Singer T, Klimecki OM. Empathy and compassion. *Current Biology* 2014;24:875–8.
- 20 Kim JJ ym. The neurophysiological basis of compassion: An fMRI meta-analysis of compassion and its related neural processes. *Neurosci Biobehav Rev* 2020;108:112–23.
- 21 Lamm C ym. Meta-analytic evidence for common and distinct neural networks associated with directly experienced pain and empathy for pain. *Neuroimage* 2011;54:2492–502.
- 22 Klimecki OM ym. Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cereb Cortex* 2013;23:1552–61.
- 23 Weng HY ym. Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychol Sci* 2013;24:1171–80.
- 24 Pires FBC ym. Self-compassion is associated with less stress and depression and greater attention and brain response to affective stimuli in women managers. *BMC Womens Health* 2018;18:195.
- 25 Kemper KJ ym. Burnout in pediatric residents: Three years of national survey data. *Pediatrics* 2020;145(1):e20191030. doi: 10.1542/peds.2019-1030.

KUVIO 1.

Empatia, myötätunto ja empatia-ahdistus



Muokattu artikkelista: Singer T, Klimecki OM. Empathy and compassion. *Current Biology* 2014;24:875–8.

min myötätuntoon liittyy useiden aivoalueiden välisten verkostojen aktivoituminen (20).

Myötätunnon ja empatian kokemisen aikana vaikuttaisivat aktivoituvan osittain eri aivoalueet (21,10). Toisen ihmisen kivun tai kärsimyksen näkeminen empatiakoulutuksen jälkeen aktivoi erityisesti aivojen kipualueita (10). Myötätuntokoulutuksen seurauksena taas aktivoituivat aivojen palkitsemisalueet ja alueet, jotka tyypillisesti liittyvät positiivisiin tunnereaktioihin, rakkauten tuntemuksiin ja tunteeseen siitä, että on yhteydessä muihin ihmisiin (10).

Mielenkiintoista on, että empatiakoulutuksen jälkeen osallistujien itse arvioimana empatia ja negatiiviset tunteet lisääntyivät merkittävästi. Myötätuntokoulutus taas lisäsi positiivisia ja vähensi negatiivisia tunteita. Tällä perusteella myötätuntokoulutus ja myötätunnon harjoittelu voisivat lisätä positiivisten tunteiden ja oman hyvinvoinnin ylläpidon mahdollisuutta myös toisen ihmisen kärsimystä jakaessa esimerkiksi lääkärin työssä (10,22,23).

Itsemyötätuntoon liittyviä aivojen kuvantamistutkimuksia on hyvin vähän. Eräässä itsemyötätuntoon keskittyneessä tutkimuksessa (24) ei havaittu yleensä myötätuntoon liitettyjen aivoalueiden aktivoitumista, vaan kuvattiin aktivoitumista itsen liittyvään prosessointiin yhdistetyllä aivoalueella.

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Teimme 10/2020 systemaattisen tietokantahaun useaan tietokantaan myötätunnosta ja itsemyötätunnosta lääkäreillä ja lääketieteen opiskelijoilla (Liite 1 artikkelin sähköisessä versiossa). Mukaan valikoitui 51 artikkelia, joista 29 selvitti myötätuntouupumuksen yleisyyttä, 14 käsitteli itsemyötätuntoa, 5 myötätuntoa ja 3 myötätunnon kokemisen esteitä. Tutkimuksista valtaosa oli poikittaistutkimuksia, ja kaikki oli toteutettu kyselytutkimuksina.

Myötätunto, itsemyötätunto ja niihin liittyvät tekijät lääkäreillä ja opiskelijoilla

Useassa tutkimuksessa voimakas itsemyötätunto liittyy vähäisempään työuupumukseen ja korkeampaan työhön tai opintoihin sitoutumiseen (Liite 1). Yli 2 000:n lastentauteihin erikoistuvan lääkärin aineistossa voimakkaampi itsemyötätunto ennusti vähäisempää työuupumusta ja stressiä seurannassa (25).

Yli 1 200 lääkärin joukossa tunne lääkärin työstä kutsumusammattina oli yhteydessä suurempaan lääkärin kokemaan myötätunnon määrään. Samoin hengellisyys liittyi suurempaan myötätunnon määrään, mutta yhteyttä uskonnollisuuden ja myötätunnon välillä ei löytynyt. Tutkimuksessa vastaajat saivat määrittellä hengellisyyden itse (26).

Myötätuntoisen hoidon esteeksi koetut tekijät oli eräässä tutkimuksessa jaettu neljään osa-alueeseen: lääkärin uupumus tai liiallinen työkuorma, ulkoiset myötätuntoa häiritsevät tekijät kuten keskeytykset, potilaan tai potilaan omaisten vuorovaikutussuhteeseen tuomat haasteet (esimerkiksi pelko siitä, että potilas tekee lääkärin työstä valituksen) ja kliinisen tilanteen monimutkaisuus (27).

Lääketieteen opiskelijat raportoivat enemmän myötätuntoon liittyviä esteitä kuin valmiit lääkärit ja hoitajat (28). Hoitajat kokivat kokonaisuudessaan vähemmän myötätuntoa estäviä tekijöitä kuin lääkärit ja lääketieteen opiskelijat. Lyhyempi työkokemus, nuori ikä ja työuupumus ennustivat suurempina koettuja myötätunnon esteitä (28). Psykiatrit raportoivat matalampia myötätuntoon liittyviä esteitä kuin yleislääkärit ja sisätautilääkärit ja vähemmän kokeneet lääkärit suurempia esteitä kuin kokeneet (29).

Lääkärin ja lääketieteen opiskelijoiden myötätuntouupumus

Myötätuntouupumuksen esiintyvyys vaihteli 16–54 % välillä (Liite 1). Useissa tutkimuksissa oli ilmoitettu myötätuntouupumuksen esiintyvyyden sijaan ainoastaan sijaistraumatisoitu-

- 26 Thomas CL ym. Predictors of empathic compassion: Do spirituality, religion, and calling matter? *South Med J* 2019;112:320–4.
- 27 Fernando AT, Consedine NS. Development and initial psychometric properties of the Barriers to Physician Compassion questionnaire. *Postgrad Med J* 2014;90:388–95.
- 28 Dev V ym. Variation in the barriers to compassion across healthcare training and disciplines: A cross-sectional study of doctors, nurses, and medical students. *Int J Nurs Stud* 2019;90:1–10.
- 29 Fernando AT, Consedine NS. Barriers to medical compassion as a function of experience and specialization: psychiatry, pediatrics, internal medicine, surgery, and general practice. *J Pain Symptom Manage* 2017;53:979–87.
- 30 Riess H ym. Empathy training for resident physicians: a randomized controlled trial of a neuroscience-informed curriculum. *J Gen Intern Med* 2012;27:1280–6.
- 31 Erogul M ym. Abridged mindfulness intervention to support wellness in first-year medical students. *Teach Learn Medicine* 2014;26:350–6.
- 32 Moore S ym. Determining the feasibility and effectiveness of brief online mindfulness training for rural medical students: a pilot study. *BMC Med Educ* 2020;20(1):104.
- 33 Fernando AT ym. Increasing compassion in medical decision-making: Can a brief mindfulness intervention help? *Mindfulness* 2017;8:276–85.
- 34 Fortney L ym. Abbreviated mindfulness intervention for job satisfaction, quality of life, and compassion in primary care clinicians: A pilot study. *Ann Fam Med* 2013;11:412–20.
- 35 Nguyen MC ym. Training on mind-body skills: Feasibility and effects on physician mindfulness, compassion, and associated effects on stress, burnout, and clinical outcomes. *J Positive Psychol* 2019;15(2):1–14.
- 36 van Dijk I ym. Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of clinical clerkship students: A cluster-randomized controlled trial. *Acad Med* 2017;92:1012–21.
- 37 Kirby JN ym. A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy* 2017;48:778–92.
- 38 Sinclair S ym. What is the state of compassion education? A systematic review of compassion training in health care. *Acad Med* 2021;96:1057–70.

misen esiintyvyys; siinä esiintyi huomattavan suurta hajontaa (0–90%). Vaihtelu voi selittyä eroilla tutkimuspopulaatioissa: erikoistumisvaiheessa olevat lääkärit ja naispuoliset lääkärit ovat saaneet korkeampia tuloksia myötätuntopuupumusta ja sijaistraumatisoitumista kuvaavista mittareista kuin jo pitkän työuran tehneet ja miespuoliset lääkärit.

Voidaanko myötätuntoa ja itsemyötätuntoa kehittää?

Patel ym. (2) tutkivat systemaattisessa katsauksessaan erilaisten myötätunto- ja empatiakoulutusten vaikutuksia lääketieteen opiskelijoilla ja lääkäreillä. Aiheeseen liittyvien tutkimusten määrä on kasvanut jyrkästi 2010-luvulla, mutta spesifisesti myötätuntoon kohdistuvia tutkimuksia on vähän.

Katsauksen sisältämistä tutkimuksista vain neljä käsitteli vasteena myötätuntoa ja yksi itsemyötätuntoa. Yhdessä niistä lääkärin myötätuntoisuus potilaan arvioimana lisääntyi koulutuksen myötä (30).

Tutkimuksissa löytyi konkreettisia tekijöitä, jotka lisäsivät potilaan kokemusta lääkärin empatiasta tai myötätunnosta (2):

- 1) Istuminen seisomisen sijaan potilasta haastatellessa
- 2) Potilaan tunteiden havaitseminen ilmeiden ja eleiden perusteella
- 3) Myötätunnon tarpeen havaitseminen ja siihen reagoiminen
- 4) Välittämisen osoittaminen sanattomilla keinoilla (asento potilaaseen suuntautuneena, katsekontakti, äänenpaino)
- 5) Hyväksynnän, validoinnin ja tuen osoittaminen sanallisesti sekä tunteiden nimeäminen.

Lääketieteen opiskelijoilla kurssimuotoisten mindfulness- eli tietoisuustaitointerventionen on havaittu lisäävän itsemyötätuntoa (31,32). Pienissä lääkärin (33–35) tai lääketieteen opiskelijoiden aineistoissa (32,36) näyttöä myötätunnon tai empatian lisäämisestä erilaisiin intervention ei juuri vielä ole. Muista kuin lääkäreistä koostuvista aineistoista on kuitenkin saatu näyttöä siitä, että myötätunto ei ole sisäsyntyinen ominaisuus, vaan sitä voidaan lisätä interventioin (10,37).

Työkaluja lääkärin myötätuntotaitojen vahvistamiseksi ja myötätuntouupumuksen

ehkäisyyn tarvitaan. Koulutus tästä aiheesta olisi hyvä liittää kiinteäksi osaksi lääketieteen perus- ja jatko-opintoja. Opetuksen tulisi perustua tieteeseen pohjautuvaan myötätunnon määritelmään, olla osaamisperustaista ja hyödyntää monipuolisesti erilaisia opetusmenetelmiä myötätuntoon ja itsemyötätuntoon liittyvien asenteiden, tiedon ja taitojen omaksumiseksi (38).

Lopuksi

Myötätunto ja itsemyötätunto ovat lääkärille tärkeitä, opeteltavissa olevia taitoja. Tämä on huomioitu myös valmistuvan lääkärin osaa mistavoitteissa (taulukko 2). Oppimisen pohjana on itsetuntemus eli kyky tunnistaa ja tiedottaa omia ajatuksiaan, tulkintojaan ja tunteitaan (tietoisuustaidot) sekä opeteltavissa oleva kyky tarkastella havaitsemaansa lempeydellä ja ystävällisyydellä, joka mahdollistaa myös itselle tärkeän muutoksen tekemisen myötätuntoisesti.

Tutkimusten mukaan lääkärin myötätunto voi lisätä potilaiden myöntyyvyyttä ja sitoutumista hoitoonsa (2,3). On myös havaittu, että myötätunto ei kuormita lääkärää, vaan ennemminkin parantaa lääkärin hyvinvointia (4). Itsemyötätuntoisen ajattelun lisääminen vähentää tarpeetonta itsekritiikkiä tai liiallisia vaatimuksia itseä tai muita kohtaan (12).

Myötätuntouupumuksen riski on huomioitava myös lääkäreillä. Apua saa ja tulee hakea nykyistä herkemmin. Työterveyshuollossa tulee olla tietoa ja taitoa tunnistaa tämän riskin mahdollisuus myös somaattisten oireiden taustalla. Tarvitaan myös keinoja hakea yhdessä lääkäripotilaan kanssa ratkaisuja työn vaatimusten soveltamiseen henkisten voimavarojen mukaisiksi.

Lääkäreille hyvin yleisen työuupumuksen (6) synnyssä ja ehkäisyssä on henkilökohtaisten tekijöiden lisäksi tärkeä rooli myös organisaatioon liittyvillä tekijöillä (39). Myötätuntouupumukseen liittyvät läheisesti työn suuret vaatimukset sekä työympäristöön ja organisaatioon liittyvät tekijät. Toisaalta työn suojaavat tekijät, kuten esimiehen ja työkaverien ja työpaikan tuki, voivat ehkäistä myötätuntouupumusta (39). Kannustus ja armollinen ilmapiiri sekä myötätunto kollegoiden kesken voivat lisätä hyvinvointia myös työyhteisössä (40). ●

39 Singh J ym. A systematic review of job demands and resources associated with compassion fatigue in mental health professionals. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17:6987.

40 Roitto H-M. Voimavarana myötätunto. *Suom Lääkäril* 2021;76:1713.

SIDONNAISUDET

Hetastina Vikki, Eerika Lehto, Petri Kulmala, Tuula Hurtig, Tiina Paunio, Saara Repo, Tuula Korhonen, Ilona Kaisti, Mirka Hintsanen, Erika Jääskeläinen: Ei sidonnanuusia.