

A young woman with blonde hair, wearing green scrubs, is smiling and looking towards the camera. She is holding a black clipboard with both hands. The background is a plain, light grey color.

**Av: Anna Dahlgren och Marie Söderstöm,
forskare vid Karolinska Institutet**

Handbok i återhämtning

För vårdpersonal i en turbulent tid

Innehåll

- 3 Varför är återhämtning viktigt?
- 6 Varför blir sömnen som den blir?
- 10 Strategier för stresshantering
- 17 Dygnsrytmen och sömn
- 21 Sömstrycket
- 25 Sömn och skiftarbete
- 28 Återhämtning och trötthet
- 33 Strategier för att optimera återhämtning och minska trötthet

**Varför är
återhämtning
viktigt?**



Varför är återhämtning viktigt?

Återhämtning är en nyckelfaktor för att vi ska må bra och kunna prestera. Återhämtning kan bestå dels av sömn och dels av vila, pauser och aktiviteter som ger energi. Under sömnen sker en rad uppbyggande processer i kroppen och sömnen har ett stort återhämtningsvärde.

Att då och då sova dåligt är inte ett problem. Kroppen kompenserar bristen för sömn nästa natt genom att sömnen blir djupare och av bättre kvalitet. Man behöver alltså inte ta igen förlorad sömn genom att sova i kapp precis den sömn man förlorat. Men att under en längre tid sova dåligt och inte få tillräcklig med annan återhämtning kan vara slitsamt för både kropp och själ.

Exakt var gränsen går är individuellt, men symtom som kan tyda på långvarig återhämtningsbrist är överväldigande trötthet, ihållande eller återkommande spänningshuvudvärk, problem med minnet, irritabilitet eller humörsväxlingar, uppvarningsreaktioner som hjärtklappning och tryck över bröstet och sömnstörning.

Upplever du någon eller några av dessa symtom över tid, bör du meddela din chef så att ni tillsammans kan identifiera vilket stöd du kan få för att hantera din situation.

I det rådande läget inom vården just nu arbetar många under extrema förhållanden, där förutsättningarna ofta ändras; ett arbete som innebär hög belastning på både kropp och själ. Belastning, eller stress, behöver inte vara skadligt utifrån ett hälsoperspektiv om man får tillräcklig återhämtning. Paradoxalt nog så är det just under perioder med intensiv belastning som det också kan vara svårt att få återhämtning. I följande avsnitt ger vi tips på strategier för att gynna sömn och återhämtning, som kan förebygga problem med hälsa och arbetsförmåga.

Strategier för sömn och återhämtning

Denna handbok är baserad på delar av återhämtningsprogrammet *Bädda för Kvalitet*, som var en preventiv intervention framtagen för att stötta återhämtning för nyutexaminerade sjuksköterskor under deras första tid i yrket. Projektet drevs av Anna Dahlgren, forskare vid Karolinska Institutet, och finansierades av AFA Försäkring.

Tanken med denna handbok är att ge en ökad medvetenhet om att det är viktigt att försöka hitta strategier för återhämtning, trots det pressade läget i vården. De listade strategierna är förslag, och man kan välja att testa de som är möjliga att genomföra. Även små saker kan ge stor effekt.

Bädda för Kvalitet

Mer om resultaten från återhämtningsprogrammet *Bädda för Kvalitet* och hur det var upplagt:

[Resultaten från återhämtningsprogrammet](#)

[Beskrivning av återhämtningsprogrammet](#)

**Varför blir
sömnen som
den blir?**



Varför blir sömnen som den blir?

Varför somnar vi snabbt ibland och varför tar det lång tid ibland? Varför vaknar vi? Tre faktorer kan hjälpa oss att svara på dessa frågor. Tillsammans skapar dessa faktorer den så kallade *Sömnformeln*.

Sömnformeln

Stressen	Vår aktiveringsnivå, stress och uppvarvning
Rytmen	Vår biologiska dygnsrytm
Trycket	Ju längre tid vi har varit vakna, desto starkare fysiologiskt "sömnptryck" byggs upp

Varje komponent i Sömnformeln har ett reglage som går att justera. Varje reglage har ett optimalt läge, där sömnen har bäst förutsättningar att fungera. När man arbetar oregelbundna tider och i en krävande arbetsmiljö kan det vara svårt att

påverka dessa faktorer, men man kan försöka att tänka på vad som är möjligt utifrån sin egen situation. Tänk på att sömnen oftast inte blir bättre över en natt, utan var beredd på att ge en ny strategi några dagar, eller gärna en vecka, innan du utvärderar effekten.

Stress och sömn

Vad är stress? Ordet stress kan syfta både på själva belastningen (stressfaktorer) och på svaret på belastningen (stressreaktionerna). Många inom sjukvården kommer att uppleva en mycket stressande arbetsmiljö under Covid-19-pandemin. Stressfaktorerna kan vara långa arbetspass, korta vilotider, snabba förändringar, nya arbetsuppgifter, bristande kontroll över situationen, oro för smitta, personalbrist, moralisk stress och traumatiska händelser.

Stressreaktionerna är fysiologiska, kognitiva och emotionella responser på de belastningar och hot vi ställs inför. Syftet med stressreaktionerna är att mobilisera kroppens energi för att vi ska klara av belastningen. Stress är alltså i grunden en naturlig och livsnödvändig reaktion, och behöver inte vara farligt för hälsan om balansen mellan krav, kontroll och stöd är rimlig över tid, och – vilket är det viktiga – vi får återhämtning mellan stressreaktionerna.

Stress och uppvarvning är sömnens motsats. Om du är mycket aktiverad när du lägger dig kan det bli svårt att komma till ro och somna, eller så kan sömnkvaliteten bli sämre. Vid påfrestande arbetsförhållanden kan sömnen störas av tankar på arbetet. Kanske planerar du mentalt för något som ska hända nästa arbetsdag, analyserar något som har hänt, eller bearbetar något du känslomässigt berörts av. Det kan också vara så att du tänker på själva sömnen, att du måste sova för att orka jobba dagen efter. Kanske har du någon gång känt att du är väldigt trött när du lägger dig, men att det ändå inte går att somna. Då kan det

vara på grund av att stressen stör. Genom att på olika sätt lära dig att slappna av och sänka din fysiologiska och mentala aktivering kan du ge ökat utrymme för god sömn.

Hjärnan är bra på att förutse problem som skulle kunna uppstå i framtiden. Den vill ligga steget före. Syftet med detta är att hjälpa oss att bli uppmärksamma på eventuella framtida risker och faror. Hjärnan är också bra på att lägga på minnet om du varit med om något obehagligt eller påfrestande, för att du ska vara förberedd ifall du hamnar i liknande situationer igen. Det kan vara förklaringen till att stressreaktioner kan gå igång automatiskt i vissa situationer som liknar något vi varit med om tidigare. Det kan också vara förklaringen till varför hjärnan har lätt för att hamna i ältande kring något som hänt eller oro inför framtiden. Tyvärr blir vi också mindre vidsynta, tålmodiga och kreativa när vi är stressade. Hjärnans sätt att fungera är alltså mest till för vår överlevnad och mindre för vårt välbefinnande.

Hjärnan försöker på olika sätt att skapa kontroll. Ibland försöker hjärnan skapa kontroll genom tänkta framtida scenarion, även om det är en helt oviss situation. Därför kan vi ibland ha ett väldigt stort "tidsfönster" öppet, särskilt när vi är stressade. Med tidsfönster menar vi var vi har vårt mentala fokus – om vi har tankarna i nuet, i framtiden eller i dåtiden. Mentalt kan vi alltså befinna oss någon helt annanstans än där vi är rent fysiskt. Problemet med detta är att det kan ta mycket energi och leda till trötthet, stress och oro. Det kan också göra att vi missar att ta in någon viktig information, och att vi därmed lättare gör misstag.

Strategier för stesshantering



Strategier för stresshantering – Närvaro i nuet

Ett förhållningssätt som ofta fungerar för att spara energi och minska stress är att ta sig själv till nuet. Vi brukar kalla det för att man ”stänger tidsfönstret”. Du kan uppmärksamma vilket mentalt tidsfönster du har öppet lite då och då i din vardag, på arbetet och på fritiden och fundera på om det är optimalt.

Du kan ta dig till nuet genom att fokusera på dina sinnen. Vad ser du omkring dig? Vad hör du? Vad känner du i kroppen? Vad är mest optimalt att fokusera på och göra just nu? När vi är stressade gör vi ofta flera saker samtidigt. Öva på att göra en sak i taget och på att vara medvetet närvarande i det du gör den stunden.

En annan övning i medveten närvaro, som många brukar uppleva som avslappnande är ”Kroppsskanning”. Den handlar om att med sitt fokus gå igenom kroppen, del för del. I övningen får du träna på att stänga tidsfönstren, att vara närvarande i nuet och inte värdera, utan bara observera. Öva på ditt sätt, gärna en gång per dag, kanske som en del av din nedvarvningsrutin.

Vi tipsar!

Ladda ner appen [Stressmottagningen från AppStore](#) för guidade övningar i medveten närvaro och avslappning. Eller gå in på forskargruppens hemsida där det finns länk till en övning i kroppsscanning <https://ki.se/cns/petter-gustavssons-forskargrupp>

Nedvarvningsrutin

Gör du någon nedvarvningsrutin innan du går och lägger dig? Fundera på vad du tror är bra med det du gör, och om du skulle kunna prova att göra något annorlunda för att optimera nedvarvningen. Hjärnan har hjälp av rutiner när det gäller sömnautomatiken. En rutin blir en signal för hjärnan att påbörja ”landningssträckan” innan sömnen tar vid. Även om du känner att du vill komma i säng så snabbt som möjligt är det ofta värt att ta lite tid för att bädda för bättre sömn.

Vad skulle du kunna göra för att skapa en bra nedvarvningsrutin för dig själv? Testa dig fram. Rutinen behöver inte vara så lång, kanske 15-20 minuter. Tänk på att det du gör som nedvarvningsrutin gärna ska bryta av mot det du har gjort på jobbet. Läs därför helst inte nyheter om situationen i vården, forskningsartiklar eller medieflöden som har kopplingar till arbetet strax innan du ska sova. För att utforma en nedvarvningsrutin kan du ta hjälp av något av följande:

Nedvarvningsrutin

- ✓ **Reflektera över dagen som varit** (eventuellt skriva dagbok)
- ✓ **Förbered inför nästa dag** (ta fram kläder, duka frukostbordet, etc.)
- ✓ **Signal om avslut** (stäng av mobilen, släck lampor, etc.)

- ✓ **Något behagligt** (som att lyssna på musik, läsa, dricka te, duscha)
- ✓ **Medveten närvaro, yoga eller avslappning**

När du testat dig fram, välj ett sätt och gör likadant varje gång. Rutinen i sig är hjälpsam som en signal till hjärnan att vila.

Avsluta arbetsdagen

Det kan ibland vara svårt att mentalt släppa tankarna på jobbet när man går hem från arbetspasset, kanske särskilt under extraordinära förhållanden. En förutsättning för att din fritid ska bli återhämtande är att du mentalt och känslomässigt kan släppa arbetet när du går därifrån.

Gör du någon rutin innan du lämnar jobbet som är hjälpsam när det gäller att mentalt avsluta din arbetsdag? En avslutningsrutin blir en signal för hjärnan att ställa om och varva ned inför fritiden.

Reflektera över vad du brukar göra i slutet av arbetspasset: Finns det något som du, under de omständigheter som råder, skulle kunna testa att göra för att tydliggöra din avslutningsrutin? När arbetsbelastningen är hög och om man har jobbat ett långt arbetspass kan man ofta uppleva att man inte hinner eller vill prioritera att göra en avslutningsrutin innan man går hem. Det är dock ofta värt att ta någon minut för avrundning innan du går för att bädda för bättre återhämtning.

En sådan strategi minskar risken för att tankar på jobbet ska snurra runt i huvudet när du kommer hem eller när du ska sova.

Här kommer några exempel på moment som kan ingå i en avslutningsrutin på jobbet. Rutinen behöver inte ta lång tid och den behöver inte innehålla alla dessa moment. Prova dig fram och kombinera som du vill. Tänk på att vissa moment som föreslås här kan behöva anpassas till den situation som råder nu.

Exempel på avslutningsrutin

- ✓ **Dokumentera** – ett moment som pågår kontinuerligt under arbetsdagen, som också fyller en viktig funktion för att mentalt släppa arbetet på fritiden.
- ✓ **Checklista** – Checka av om du gjort det som stod på din "uppgiftslista". Övrigt; delegera till kollegor eller flytta över till morgondagens lista.
- ✓ **Delegera** – kan hjälpa dig att avsluta ditt pass i tid.
- ✓ **Reflektera** – Ibland finns möjlighet till "check-ut-samtal" tillsammans med kollegor, något som kan vara hjälpsamt för att bearbeta det du varit med under arbetsdagen och även stärka känslan av gemenskap och stöd mellan kollegor. Finns inte den möjligheten, kan du reflektera på egen hand genom att tänka igenom arbetsdagen, och eventuellt skriva ned reflektioner i en dagbok.
- ✓ **Stäng tidsfönstret** – Ta dig till nuet. När vi är stressade vandrar tankarna ofta bort från nuet till framtiden eller dåtiden. Vi försöker också ofta att göra flera saker samtidigt. Stanna upp och tänk på: Vad är mest optimalt att fokusera på, och göra, i slutet av arbetspasset? Öva på att göra en sak i taget och att vara medvetet närvarande i det du gör.

- ✓ **Avslutningshandlingar** – Försök vara medvetet närvarande i de handlingar du gör som signalerar att arbetspasset avslutas, som att stänga, låsa, plocka undan, säga hejdå.
- ✓ **Egenvård** – Gör något som hjälper hjärnan att växla fokus till nedvarvning och egenvård, som att smörja in händerna med handkräm, äta en frukt, ta några djupa andetag.
- ✓ **Fokusera om** – Tydliggör för dig själv när du går ifrån arbetsplatsen att du också mentalt fokuserar om, från arbetet till fritiden. Se dig omkring när du lämnat arbetsplatsen: Vad ser du? Hur ser omgivningen ut? Välj att fokusera på något och beskriv för dig själv vilka färger och former du ser. Lägg också märke till vad du känner i kroppen. Hur känns stegen mot marken när du går? Fortsätt att promenera med medveten närvaro i dina steg. Lägg märke till ljud som du hör från omgivningen. Om du kan, försök att fokusera på ett ljud i taget och lyssna på det en stund. Närvaro i dina sinnen på det här sättet kan skapa en slags vila, och hjälpa till att fokusera om från arbete till fritid.

Snabbavspänning

Tekniken ”snabbavspänning” är en övning i att stanna upp i stunden och sänka spänningen. Den kan du använda ofta, under både arbetsdagen och fritiden.

Snabbavspänning

1. Ta ett lite djupare andetag.
2. Håll andan en kort stund. Känn spänningen i kroppen.
3. Släpp sakta släppa ut luften och var närvarande i utandningen.
4. Samtidigt som du andas ut; slappa av i pannan, axlarna och magen.
5. Landa med ditt fokus i nuet, där du står eller sitter.

Dygnsrytm och sömn



Dygnsrytm och sömn

Vår kropp har en biologisk dygnsrytm. Den gör att vi är biologiskt programmerade att vara vakna och aktiva på dagen, och att vila och sova på natten. Dygnsrytmen kan avläsas bland annat via kroppstemperaturen. Temperaturen speglar cellernas ämnesomsättning och kroppens aktiveringsnivå. Tidigt på morgonen är vår kroppstemperatur relativt låg. Den stiger under dagen och ligger som högst på eftermiddagen. På kvällen sjunker temperaturen och blir lägst mitt på natten, runt klockan 03-04. Sönnen har bäst förutsättningar att fungera när dygnsrytmen är låg, det vill säga under senare delen av kvällen och under natten.

Den viktigaste yttre faktorn som ställer in vår dygnsrytm är dagsljuset. Dagsljus gör oss piggare på dagen och stimulerar melatoninfrisättningen kommande natt. Melatonin är ett hormon som hjälper oss att behålla sönnen under natten. Melatoninfrisättningen stimuleras av mörker, och stängs av när vi exponeras för ljus. Hormonet melatonin har en tydlig dygnsvariation. Mitt på dagen är melatoninnivåerna som lägst och mitt på natten är de som högst.

Om vi är vakna mitt på natten kan vi märka av kroppens låga dygnsrytm genom att vi känner oss frusna, illamående eller yra. Det hänger ihop med att till exempel kroppstemperaturen och blodtrycket ligger som lägst då. Mitt på natten har vi också som svårast att hålla oss vakna och tänka klart. Om du jobbar natt kanske du har känt av en svacka vid 03-04-tiden på natten? I så fall är det naturligt utifrån hur kroppens dygnsrytm påverkar oss.

Strategier för att stötta rytmen

Vi mår bra av att vistas ute i dagsljus, helst på förmiddagen fram till lunchtid, gärna 30 minuter per dag, men även kortare tid är värdefullt. Vädret spelar ingen roll, även mulna dagar fungerar för att ställa in hjärnans klocka. Att befinna sig inomhus vid ett fönster kan också vara hjälpsamt. Vi är inte säkra utifrån forskningsläget ännu, men det finns en del som tyder på att LED-ljus från inomhusbelysning och skärmar (datorer, tv och mobiler) under kvällstid kan påverka oss så att vi kan få svårare att somna. Mörker däremot stimulerar frisättningen av melatonin och gynnar sömnen. Det är därför hjälpsamt att släcka ner belysningen på kvällen och mörklägga sovrummet för att gynna god sömn.

Så kan du stötta rytmen

- ✓ Vistas i dagsljus regelbundet, gärna cirka 30 minuter per dag.
- ✓ Släcka ner belysningen på kvällen innan sänggående.
- ✓ Mörklägga sovrummet.
- ✓ Minska användningen av mobiler, datorer och TV nära in på sänggåendet.

Vi mår bra av att följa vår biologiska dygnsrytm. Egentligen skulle kroppen vilja mjukstarta första stunden efter uppvaknandet. Det kan dock vara svårt att få till i vardagen. Ofta ska vi hinna med mycket på kort tid efter att vi vaknat. Därtill kommer ofta en rivstart på jobbet med intensiva morgontimmar. Det drar igång stressmekanismerna i kroppen för att vi ska orka med hög belastning under den förstadelen av dygnet. Kroppen strävar mot att varva ner under kvällen och vi ska därför helst inte engagera sig i alltför intensiva aktiviteter de sista timmarna innan vi ska sova. Även om det kan vara svårt att få till, fundera över finns det något du skulle kunna prova i dina dagliga aktiviteter för att bättre följa din dygnsrytm?

Exempel på mjukstart och nedvarvning

- ✓ Ställa klockan 10-15 minuter tidigare för att få utrymme för en lugnare morgon.
- ✓ Göra snabbavspänning eller kroppsskanning i sängen innan du stiger upp.
- ✓ Göra dina morgonrutiner i lite långsammare tempo.
- ✓ Varva ned gradvis och göra saker i ett långsammare tempo på kvällen.
- ✓ Släcka ner belysningen gradvis på kvällen, och mörklägga sovrummet.

Sömtrycket



Sömndrycket

Sömn är kroppens sätt att återställa balansen efter den vakna tiden. Vårt sömnbehov – eller ”sömndrycket” – byggs successivt upp under tiden vi är vakna. Hur länge och hur djupt vi sover beror på hur stort sömndryck som hunnit byggas upp. Det finns alltså en tydlig fysiologisk drivkraft mot balans mellan sömn och vakenhet.

Har vi varit vakna väldigt länge behöver vi mer djupsömn för att återhämta oss. Att sömnen blir djupare efter en lång tids vakenhet är kroppens sätt att kompensera för sömnbristen. Om du istället har sovit en tupplur under dagen kan nattsömnen bli kortare eller ytligare. Detta på grund av att tuppluren har sänkt ditt sömndryck inför natten.

Exempel: Om en person normalt sover åtta timmar behöver hen vara vaken i minst sexton timmar dessförinnan (eftersom dygnet har 24 timmar) för att sömndrycket ska vara tillräckligt stort för en god 8-timmars sömn. Det här är

värdefullt att känna till, så att man inte går och lägger sig för tidigt innan sömncycket är tillräckligt stort.

Tänk dig en sjuksköterska som sover ut på morgonen till klockan 09:30 innan hen ska jobba ett kvällspass. Om hen dagen därpå ska jobba ett tidigt morgonpass vill hen kanske komma i säng så snart som möjligt efter arbetspasset. Låt oss säga att hen lägger sig klockan 22:30. I exemplet har sjuksköterskan inte hunnit vara vaken mer än 13 timmar (från 09:30 till 22:30). Det sömncyck som hunnits byggas upp är då sannolikt inte tillräckligt för att hen ska kunna somna och sova bra hela natten. Därför är det bättre att stiga upp i rimlig tid på morgonen också inför ett eftermiddagspass, särskilt om det följs av morgonpass, så att man har en chans att kunna somna ganska tidigt efter passet.

Strategier i relation till rytmen och sömncycket

Sömnen fungerar egentligen bäst av regelbundna tider, då vi stiger upp och går till sängs ungefärsamma tid varje dygn. Men det kan förstås vara svårt eller omöjligt om man har oregelbundna arbetstider. Något som kan vara till hjälp vid skiftarbete är att försöka etablera en slags ”ankarsömn” som man försöker hålla så långt det är möjligt och att variationerna runt ankarsömnen bestäms av hur arbetspassen ser ut.

Exempel: En sjuksköterska har valt denna ankarsömn (6 timmar): 23:30-05:30. Det innebär att hen alltid försöker att sova åtminstone de timmarna för att behålla dygnsrytmen och samtidigt inte störa logiken i sömncycket alltför mycket. Inför ett morgonpass lägger hen sig 1 timme tidigare på kvällen, det vill säga sängtiden blir 22:30-05:30 (7 timmar). Inför ett eftermiddagspass stiger hen upp 1 timme senare på morgonen, sängtiden blir 23:30-06:30 (7 timmar).

Hur ser balansen mellan sömn och vakenhet ut för dig?

- ✓ Hur lång vakenhet är det mellan två sömnperioder? Hinner du bygga upp ett tillräckligt sömntryck?
- ✓ Finns det regelbundenhet i dina sovtider?
- ✓ Om du skulle välja en "ankarsömn", vilka tider skulle det bli?
- ✓ Tar du någon tupplur? Stör det kanske nattsömmen?

Tänk på vad du skulle kunna testa att göra för att låta sömntrycket ännu bättre stödja sömmen.

Sömn och skiftarbete



Sömn och skiftarbete

Arbetstidens förläggning kommer att samverka med rytmen och trycket och påverka vår trötthet och möjlighet till återhämtning mellan passen.

Vid morgonpass, särskilt tidiga morgonpass, kan det vara svårt att få tillräckligt med sömn natten innan. Det kan bland annat bero på att det kan vara svårt att lägga sig tidigare kvällen innan, eftersom rytmen fortfarande är i en fas då ämnesomsättningen ligger högt och melatoninivåerna ligger lågt. Det betyder att vi rent fysiologiskt inte är riktigt redo för sömn. Även trycket kan vara med och påverka hur lätt vi kan somna inför ett morgonpass. Om vi har haft en sovmorgon dagen innan så kanske vi inte har byggt upp ett tillräckligt stort sömtryck för att kunna somna tidigt inför morgonpasset.

Vid kvällspass kan det vara svårt att somna på kvällen efter jobbet. Det kan dels bero på stress och aktiveringsnivå, och dels på trycket. Om vi sovit ut på morgonen inför kvällspasset kan det vara svårt att somna på kvällen efteråt.

Vid nattpass kan det vara svårt att sova på dagen, eftersom vi då ska sova på en tid då dygnsrytmen är inställd på vakenhet, det vill säga ämnesomsättningen är hög och melatoninnivåerna är låga. Till vår hjälp har vi dock oftast byggt upp ett starkt sömntryck efter många timmars vakenhet, vilket kommer att hjälpa oss att somna. Men så snart en del av trycket har sänkts efter några timmars sömn kan dygnsrytmen komma in och störa så att vi vaknar tidigare än om vi sovit nattetid.

När man arbetar nattpass är det också vanligt att känna stark trötthet mitt på natten. Det beror dels på att sömntrycket är högt, men framför allt på att dygnsrytmen är i sitt lägsta läge, det vill säga melatoninnivåerna ligger som högst och ämnesomsättningen är som lägst.

Strategier för att minska trötthet under nattpass

- ✓ Ta en tupplur innan arbetspasset.
- ✓ Om möjligt, vila (eller, om möjligt, ta en tupplur) under nattpasset, gärna under början eller mitten av passet.
- ✓ Fyll på med energi under passet i form av pauser, snabbavspänning och återhämtningsbeteenden.
- ✓ Undvik stora måltider under natten, utan satsa på lättare mat eller mellanmål.

Återhämtning och trötthet



Återhämtning och trötthet

Trötthet är en del livet. Frågan är hur man kan hantera den och vilka återhämtningsbeteenden som funkar bäst i olika situationer. Återhämtningsbeteenden är vad du gör som fyller på energi. Vad är återhämtande för dig? Vad får dig att må bra, slappna av eller känna dig behaglig till mods eller lugn?

Ett första steg för att hitta mer återhämtning i vardagen är att tänka fritt kring vad du redan gör som fungerar och vad du skulle kunna testa att göra framöver. Det är viktigt att poängtera att återhämtning inte bara handlar om passiv vila. Tvärtom kan givande återhämtning vara en aktivitet du gör. För att minska trötthet och öka energin långsiktigt är det viktigt med balans mellan ansträngning och återhämtning – och att inte vänta för länge med att fylla på energi. Att fylla på energi kan man göra genom att växla tempo eller ta en paus under arbetspasset, även korta mikropauser är värdefulla. Att ta sig tid för en mikropaus kan göra att du både mår bättre och kan prestera bättre under arbetspasset.

Arbetar man i ett högt och intensivt tempo utan pauser blir tröttheten stor efter arbetet, vilket kan leda till att man blir passiv på fritiden. Då skapas ett mönster av att "köra på" på jobbet och "krascha" hemma, vilket vidmakthåller tröttheten över tid. Om man kör på för hårt och sen blir utslagen, finns det ingen möjlighet att fylla på energin gradvis, utan man hamnar varje gång i ett "lågsta läge". I det läget är kroppen också mer sårbar. Att hitta personliga och konkreta återhämtningsbeteenden, både under arbetsdagen och under fritiden, blir därför väldigt viktigt. För att förstå vilka återhämtningsbeteenden som kan vara gynnsamma är det bra att vara uppmärksam på vad som har orsakat tröttheten.

Olika typer av trötthet

- Fysisk trötthet** När du är fysiskt aktiv förbrukas energi i kroppens muskler och efter hand blir musklerna uttröttade. De muskler som har ansträngts behöver vila för att kunna prestera igen. Det är ett tydligt exempel på fysisk trötthet. Medan du vilar fysiskt kan du dock göra en annan typ av aktivitet, som att läsa, lyssna på musik eller prata med någon.
- Mental trötthet** När du har använt din mentala problemlösnings- och koncentrationsförmåga blir du mentalt trött. Då behöver du återhämta dig mentalt. Det kan du göra genom att släppa tankarna på problemet, minska intrycken en stund eller byta till en annan typ av aktivitet, som att röra på dig fysiskt. Just att röra på kroppen brukar vara en god återhämtning vid mental trötthet. Det behöver inte vara intensiv träning, utan en promenad, yoga, simning eller trädgårdsarbete kan fungera väl.

Känslomässig trötthet

Känslor tar energi och kan bidra till trötthet. I arbetet är du med om många känslomässigt engagerande händelser och ibland även traumatiska händelser. Upplevelser av att inte räkna till, eller att inte ha kontroll över situationen påfrestar emotionellt. Sorg och nedstämdhet kan göra att vi har mindre lust att vara aktiva. Oro och ångest höjer först anspänningen, och bidrar sedan till trötthet när anspänningen släpper.

Vad kan fungera som återhämtning vid känslomässig trötthet? Gemenskap med kollegor är värdefull i dessa sammanhang. Kollegor delar en unik upplevelse, och förutom att stötta varandra när det är tungt kan kollegor också glädjas tillsammans när något positivt händer.Handledning, eller kollegial reflektion i anslutning till arbetsdagens slut, kan vara hjälpsamt för att hantera den emotionella tröttheten. Det kan också vara värdefullt att få vara för sig själv en stund eller med dem vi känner oss trygga med, som familjen, barnen eller ett husdjur. På fritiden kan du ta hand om dig själv lite extra genom att göra något du tycker om, som att ta en skogs promenad, göra något kreativt, pyssla om dig själv med en god kopp te, massage, en varm filt eller en skön dusch.

Då ska du söka hjälp

Märker du starka utmattningssymtom, ihållande minnes- och koncentrationsproblem eller en tydlig påverkan på hur du mår känslomässigt – exempelvis om du känner dig tydligt nedstämd eller lättirriterad, känslomässigt avtrubbad, extra känslig för stress eller krav, om du drabbas av uttalade sömnproblem eller påträngande minnesbilder (flashbacks) från traumatiska händelser i arbetet – ska du inte tveka att söka hjälp. Det finns flera kanaler till stöd för vårdpersonal i den extraordinära situation som råder. Du kan också söka läkare eller psykolog utanför arbetskontexten. Tala med din chef för att få hjälp att åtgärda din arbetssituation.

**Strategier för
att optimera
återhämtning
och minska
trötthet**



Strategier för att optimera återhämtning och minska trötthet

Öka antalet återhämtningsbeteenden

Skriv ner alla idéer om återhämtningsbeteenden som du kommer att tänka på, både sådant du kan göra på arbetet och på fritiden. Det kan vara allt från att ta ett djupt andetag, göra 'snabbavspänning', sträcka på kroppen, dricka en kopp te, prata med en vän eller kollega, äta mat eller dricka kaffe med närvaro, släppa blicken från datorn, titta ut genom fönstret, ta en promenad, gå på ett träningspass, sjunga, spela gitarr, baka bröd, etc. Tänk på att både anteckna sådant som du kan göra på väldigt kort tid (som tar någon sekund eller minut) och sådant som tar mer tid (minuter eller timmar).

Listan är tänkt som en inspiration för dig. Testa dig gärna fram med hjälp av listan och se om du kan öka frekvensen av återhämtningsbeteenden i din vardag. Det finns forskning som visar att just det är effektivt för att minska stress och trötthet.

Energibalans – energihjulet

Ett annat sätt att tänka på återhämtning är att se vilka källor man hämtar sin energi från. Man kan metaforiskt tänka på återhämtning som ett cykelhjul. Ekrarna är olika energikällor, som sömn, relationer, motion och fritidsintressen. Energien skapas när hjulet rullar. För att hjulet ska rulla bra behöver alla ekrar finnas där och vara ungefär lika långa. Om någon eker saknas eller går sönder kommer inte energihjulet att rulla effektivt. Dessutom riskerar hjulet att bli skevt, så att vi på sikt kan få svårt att alls ta oss fram.

Energihjulet

- ✓ Fundera på hur ditt energihjul ser ut idag?
- ✓ Vilka energikällor använder du?
- ✓ Är hjulet jämnt, eller skevt?

Om vi är väldigt passiva på vår fritid innebär det att vi inte kommer i kontakt med positiva eller energigivande situationer. Det kan skapa en negativ spiral; man känner sig trött och hängig, vilket i sin tur vidmakthåller passiviteten. Vanliga cykelhjul lagas på verkstaden. Energihjul av det slag som beskrivs här lagas istället genom att vi börjar engagera oss i aktiviteter som ger mening och glädje. Det fyller på energi långsiktigt och en positiv spiral skapas.

- ✓ Hur ser din fritid ut?
- ✓ Vad gör du när du inte arbetar?
- ✓ Vad ger mening, glädje och energi för dig? Förutom sömn, tänk på energikällorna motion, relationer och fritidsintressen. Skulle du vilja göra en förändring inom något av dessa områden?

Om författarna



Anna Dahlgren

Doktorerade 2006 inom arbetspsykologi och har sedan dess forskat om arbetstider, stress, återhämtning och säkerhet inom en rad olika yrkesgrupper. Är verksam vid Karolinska Institutet och leder olika forskningsprojekt om arbetstider och återhämtning inom vården. Driver också en uppdragsutbildning om patientsäkerhet från ett systemperspektiv vid Karolinska Institutet.

E-post: anna.dahlgren@ki.se



Marie Söderström

Legitimerad psykolog och forskare vid Karolinska Institutet som har arbetat med forskning kring sömn och återhämtning i relation till stress i arbetslivet. Har också under många år arbetat med behandling av stress- och sömnbesvär vid Stressmottagningen i Stockholm. Författare till böckerna "Sömn: Sov bättre med kognitiv beteendeterapi" och "Vila: Om den sköna konsten att varva ner".

E-post: m.soderstrom@stressmottagningen.com