

# Mota jobbstress med nya vanor



Motionera mera. Foto: Mostphotos

Av Björn Hedensjö

Publicerad: 10 September 2016, 02:00

**Hösten har dragit i gång och med den kommer en stor omställning.**

**Att gå från vila i hängmattan till högt tempo på jobbet kan för många innebära stark stress – ofta med negativa effekter för hälsan.**

**Här är bästa forskningsbaserade tipsen för att hantera en stressig jobbhöst.**

**I toppen av** orsaker bakom sjukskrivningar ligger i dag stressrelaterad psykisk ohälsa. Sedan 2010 är ökningarna rätt dramatiska. Teorierna om orsakerna bakom ökningen är flera. Ett friare arbetsliv har många fördelar, men ställer också högre krav på individen som själv får sätta regler för hur jobbet ska se ut – och inte alltid lyckas så bra. Globalisering och ny teknik, som innebär att jobbet varken begränsas av tid eller rum utan alltid är med i fickan, är andra faktorer som ofta lyfts fram.

**”En ny utmaning** i det moderna arbetslivet är att vi behöver använda vår hjärna väldigt mycket. Dagens arbetsuppgifter ställer ofta stora krav på våra exekutiva funktioner, det vill säga vår förmåga att ta in information, bearbeta, förädla den, att fatta och genomföra beslut”, säger Fredrik Livheim, psykolog som bedriver forskning på Karolinska institutet, specialiserad på stressbehandling.

**Ett liv med** nästan konstant höga stressnivåer behöver så klart inte alltid leda till sjukskrivning, men kan leda till låg livskvalitet – och på längre sikt till många negativa konsekvenser för hälsan. Sömnproblem, nedsatt immunförsvar, höjt blodtryck, övervikt och dåligt minne är bara några effekter av kronisk stress som dokumenterats. Just omställningar kan vara särskilt besvärliga – som när det är dags att efter många sköna veckor byta hammocken mot en kontorsstol.

**”Omställningar i livet** skapar alltid en viss stress. Stress är kroppens verktyg för att hantera förändring. Och att gå från ledighet till att börja jobba igen är en tydlig förändring, till och med tankar på förändring kan trigga i gång stresshormoner. Stressresponsen förbereder oss även för att börja prestera igen. Så en viss stress är helt normal.”

**Om du upplever** mycket stress och oro över att kliva tillbaka i vardagen kan det vara bra att luta dig tillbaka och se om det finns saker som behöver förändras, enligt Fredrik Livheim. Är det en sund arbetsplats, eller behöver du göra något åt arbetssituationen – sådant som kontroll över arbetet, eller konflikter i relationer på jobbet?

**Men stress kan** också uppstå i mötet mellan det som händer på jobbet och utanför.

”**Det kanske är** lite för mycket på jobbet, lite för mycket fritidsaktiviteter, lite för mycket tid på att ta hand om hem och barn. Ingen faktor i sig upplevs som överväldigande, men lite för mycket på flera olika plan samtidigt kan vara något man tjänar på att se över och förändra”, säger Fredrik Livheim.

**Oskar Henrikson är** psykolog och vd för organisationskonsulten Habitud. En nyckel för att bli bättre på att hantera jobbstress är enligt honom att arbeta med att förändra vanor.

”**Med rätt vanor** kan det vara lättare att förebygga och hantera stress. Ibland beror stressen på att din omgivning pressar dig för mycket och ibland är det du som har vanor som inte riktigt funkar. I det senare fallet finns det mycket att vinna på att kunna förändra dina egna vanor. Jobbar du nära inpå deadlines, tar på dig för många uppgifter, låter bli att säga ifrån när arbetsbelastningen är stor eller slarvar med återhämtningen kan du ha stor nytta av att testa lite nya beteenden. När du identifierat vad som ger dig stress är det lättare att göra en förändring”, säger han.

**Om du vet** att du lätt jobbar över och inte hinner med allt du planerat kan du exempelvis arbeta in vanan att planera veckan varje måndag och prioritera dina arbetsuppgifter.

”**Om du märker** att du tänker mycket på jobbet på fritiden och slentrianjobbar på kvällen kan det vara läge att experimentera med njutbara kvällsaktiviteter. Börja smått och se det som små experiment. Fortsätt med det som funkar och det som ger dig en bättre arbetsbalans”, säger Oskar Henrikson.

**Fredrik Livheim på KI** påpekar att återkomst till arbetet inte alltid behöver betyda höjda och osunda stressnivåer – för vissa kan det vara precis tvärtom.

”**Längre ledighet eller semester** är oftast bra. Vi får återhämtning, nya perspektiv. Men semester kan också innebära utmaningar, kanske har man inte haft möjlighet att skapa den semester man velat ha, kanske har semestern varit för späckad med resor, eller kanske konflikter i nära relationer? Då kan det vara skönt att komma tillbaka till de rutiner och den förutsägbarhet som vardagen bjuder på.”

### **Motionera mera**

Mängder av forskning har visat att motion hjälper mot stress, depression, ångest och olika livsstilssjukdomar. Är du stressad är det lätt hänt att stryka motionen för att du inte tycker att du hinner. Tänk då på att motionen kommer att hjälpa dig orka mer och klara stressen bättre. En sak att tänka på är om du tränar väldigt mycket, då kan det tvärtom vara bra att varva ner lite under stressiga perioder, lyssna på vad kroppen behöver och ge den lite mer vila.

### **Förändra det du kan förändra**

Stäm av din livssituation. Hur ser det ut i livet? Finns det saker som stressar dig som du faktiskt kan påverka eller förändra? När du vet svaret – gör det. Du kan använda klassisk problemlösning som består av fyra steg: 1. Identifiera problemet. 2. Spåna sedan fritt över vad som kan göras åt det. 3. Bestäm vad du ska göra och gör det. 4. Sätt en tid, ett datum då du ska utvärdera hur det har gått. Om det inte har fungerat, börja om från början med att identifiera problemet.

### **Gör en sak i taget**

I dagens samhälle är det lätt att vi översvämmas av information eller byter fokus hela tiden. Forskning visar att vi blir väldigt ineffektiva när vi försöker göra flera saker samtidigt. Tricket är att fokusera på en sak i taget. Ett tips kan vara att i början av arbetsdagen, när du är utvilad och tänker klart, göra en lista över dina viktigaste arbetsuppgifter under dagen. Börja sedan med att arbeta dig igenom en arbetsuppgift i taget så gott det går.

### **Återhämtning och sömn**

Stress är normalt i livet. Det är bara långvarig stress som är riktigt problematisk. Forskare är överens om att det är viktigt att ge sig själv återhämtning för att undvika att stress blir skadlig. Hitta de sätt som fungerar bäst för dig – det kan vara meditation, löpning, trädgårds- eller handarbete, snickeri, målning,

dans eller något annat. Sömn är en viktig källa till återhämtning. Ge dig själv förutsättningar att sova 7–8 timmar per dygn.

### **Ändra attityd till sådant som är ofrånkomligt**

Livet kommer bitvis att vara stressigt och innehålla smärta. Genom hur vi förhåller oss till det jobbiga som faktiskt händer, kan vi skapa mer eller mindre stress och smärta för oss själva. Med acceptans blir livet lättare, du behöver inte kämpa med det du inte kan påverka. Tyvärr har vi ett slags lyckoideal i samhället som kan stressa oss. Men ingen är lycklig jämt. Livet är inte perfekt hela tiden.

**Björn Hedensjö**