

Återhämtningsprogram

Träff 2 – Sömnformeln och stress

Studiehäfte och arbetsmaterial

Utarbetat från Karolinska Institutets material "Bädda för kvalité"



TRÄFF 2 – SÖMNFORMELN OCH STRESS

Detta är ditt studiehäfte och arbetsmaterial. Texten sammanfattar teman som diskuterats under grupptillfället. Häftet innehåller också arbetsblad för dig att jobba med under programmet.

Lycka till!

UPPFÖLJNING – RYTM OCH TRYCK

Denna gång ska vi koncentrera oss på den tredje delen i sömnformeln – stressen men först ska vi följa upp det vi pratade om träff 1.

Förra sessionen gick vi igenom två av Sömnformelns processer: *Rytmen* och *Trycket*. Vi talade om att du kan stötta *Rytmen* med dina dagliga rutiner, exempelvis genom att försöka komma ut i dagsljuset, mörklägga sovrummet, mjukstarta dagen och varva ned på kvällen. Kroppsklockan ställs in av dagsljuset och eventuellt kan också ljuset från LED-skärmar påverka oss. Särskilt på kvällen är det värdefullt att minska exponeringen för dagsljus och skärmljus, för att inte rubba vår dygnsrytm. Dygnsrytmen gynnas också av regelbundna sovtider, vilket förstås är svårt eller omöjligt att få till när man arbetar skift. En så kallad "ankarsömn" kan då vara en värdefull strategi – det vill säga, att låta huvuddelen av sömnen ligga kvar på samma tid varje natt (eller när det är möjligt).

Angående *Trycket*, talade vi om att ett sömntryck (drivkraft att somna) byggs upp successivt under tiden vi är vakna. För en vuxen person kan det innebära att hen behöver vara vaken cirka 16 timmar för att sedan kunna sova bra 8 timmar. Det kan därför vara klokt att inte ta för lång sovmorgon, om man vill sova tidigt på kvällen. Om man har sovit för lite eller fått dålig sömnkvalitet några nätter, kan sömntrycket ackumuleras, det vill säga man kan sova djupare och längre i en "återhämtningssömn" för att kompensera för den tidigare sömnbristen.

RYTMEN – STÖTTA DYGNSRYTMEN MED DINA VANOR

Vad har du testat för att stötta dygnsrytmen? Hur fungerade det?

Hur vill du gå vidare med det?

TRYCKET – TILLRÄCKLIG VAKENTID

Vad har du testat för att dra nytta av sömntrycket? Hur fungerade det?

Hur vill du gå vidare med det?

UPPFÖLJNING – SCHEMALÄGGNING

Du har också haft möjlighet att utvärdera ditt schema med hjälp av webbverktyget ARTUR. Vilka schemaaspekter skapar mest trötthet hos dig? Hur påverkar arbetstiderna din sömn?

Något som du tror kan vara värdefullt att tänka på när det gäller hur du lägger schema framöver?

REFLEKTIONER – DITT SCHEMA OCH WEBBVERKTYGET "ARTUR"

Något som du tror kan vara värdefullt att tänka på när det gäller hur du lägger schema framöver?

VAD ÄR STRESS?

Ordet stress kan syfta både på själva *belastningen* (yttre stressfaktorer) och på *svaret* på belastningen (stressreaktionerna). Stressreaktionerna i kroppen är fysiologiska responser på hot eller utmaningar, exempelvis om vi blir rädda eller om vi behöver anstränga oss för att lösa en uppgift. Kroppen aktiveras och energi mobiliseras.

Stress är alltså en naturlig reaktion, som vi inte kan undvika i livet. Det viktiga, och ibland svåra, är att få återhämtning mellan stressreaktionerna.

STRESSFAKTORER

Vissa stressfaktorer påverkar sömnen mer direkt (som dina kvällsrutiner), medan andra är mer generella (som jobbstress eller relationsstress) och påverkar hela systemet.

Nedan listas några faktorer som kan bidra till stress och hög aktiveringsnivå. Fundera över om stressfaktorerna är relevanta för dig och i så fall på vilket sätt? Skriv ned konkreta exempel från din vardag och vilka stressreaktioner du kan märka av.

- Påverkas din kropp, blir du spänd?
- Påverkas dina tankar eller känslor?
- Blir du "speedad", får svårt att släppa tankarna, etc?

STRESSFAKTORER	EXEMPEL UR DIN VARDAG	REAKTIONER DU KAN MÄRKA?
Miljöfaktorer - Arbetet		
Hög arbetsbelastning		
Liten möjlighet till rast		
Annat:		
Emotionell stress		
Ansvar för andra		
Ny i rollen		
Emotionellt påfrestande händelser		
Annat:		
Mental stress		
Minnas, hålla i huvudet		
Problemlösa, tänka kreativt		
Ta in mycket information		
Annat:		

SITUATIONSANALYS

Varför gör vi som vi gör i olika situationer? Hur försöker vi hantera stressen? Och hur fungerar egentligen det vi gör? En del saker vi gör kan fungera bra **kortsiktigt**, men om vi tänker **långsiktigt** kan de fungera sämre.

Redskapet "situationsanalys" är hjälpsamt för att få syn på våra beteenden i olika situationer och fundera på hur det vi gör fungerar kort- och långsiktigt. Det du kan märka, och som är vanligt vid stress, är att du ofta använder dig av kortsiktiga strategier – som att undvika att delegera och jobba över för att göra klart (det känns bättre kortsiktigt att slippa besvära en kollega) – men långsiktigt kanske sådana beteenden skapar mer stress istället.

Nedan finns ett exempel på en situationsanalys. Läs gärna det och reflektera kring om du känner igen dig. I häftet finns också ett formulär där du kan skriva en egen situationsanalys. Beskriv gärna en situation (eller flera) när du upplevt stress på jobbet. Att registrera dina beteenden på det här sättet gör dig mer medveten om dina mönster, och gynnar beteendeförändring.

SITUATION	REAKTION	BETEENDE	KONSEKVENSER
Var är du? Tid? Vad händer	Tankar, känslor och kroppsreaktioner	Vad gör du?	På kort sikt?
<p>Klockan är 21:15. Jag är vid datorn på jobbet.</p> <p>Arbetsdagen närmar sig sitt slut.</p> <p>Det finns arbetsuppgifter som inte är klara.</p> <p>Valet står inför att delegera till kollega eller jobba över och göra klart.</p>	<p>TANKAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Vill göra ett bra jobb" • "Vill inte visa att jag inte hinner mina saker under arbetspasset" • Vill inte besvära kollega" • "Andra ska inte bli lidande för att jag är ny" <p>KÄNSLOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skam • Oro <p>KROPPEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spänd i axlarna • Högre puls • Biter ihop käkarna • Andas snabbare 	<ul style="list-style-type: none"> • Undviker att delegera. • Jobbar över och gör klart. 	<ul style="list-style-type: none"> • Slipper besvära någon annan. • Slipper känna skam för att jag inte hinner med. Oron minskar. • Slipper eventuell konflikt med kollega. • Skön känsla att bli klar.
			På lång sikt?

SITUATIONSANALYS – Stress på jobbet

Använd detta arbetsblad för att beskriva en situation (eller flera) du upplevt på jobbet, som skapade någon form av stress hos dig. Skriv ned vad som hände, hur du reagerade och vad du gjorde. Försök fundera över hur det du valde att göra fungerar kortsiktigt (i stunden när du gör det) respektive långsiktigt.

Om du fortsätter att göra likadant i liknande situationer framöver, vad kan det få för konsekvenser?

SITUATION	REAKTION	BETEENDE	KONSEKVENSER			
Var är du? Tid? Vad händer	Tankar, känslor och kroppsreaktioner	Vad gör du?	På kort sikt?			
			<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td data-bbox="1509 628 2038 1190"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1509 1190 2038 1230" style="text-align: center;">På lång sikt?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1509 1230 2038 1425"></td> </tr> </table>		På lång sikt?	
På lång sikt?						

BETEENDEFÖRÄNDRING

Att försöka förändra beteende kan kännas jobbigt, på kort sikt. Det är svårt att bryta vanor, för att vi är vana att göra på ett visst sätt. Vad kan då gynna en beteendeförändring? Här presenterar vi tre strategier som kan vara en hjälp för att lyckas med en beteendeförändring:

1. **Acceptans** – Acceptans handlar om att acceptera (förstå och ta in) att verkligheten ser ut som den gör, att inte blunda för den eller skönmåla den. Exempelvis, hur du mår eller hur det fungerar på din avdelning. Acceptans betyder dock inte att "gilla läget" och passivt acceptera situationen. Acceptans, på ett hjälpsamt sätt, är en aktiv strategi som innebär att du utifrån det verkliga läget, *väljer* hur du ska göra eller förhålla sig i olika situationer. Du kan fråga dig:

- När det är som det är, vad är klokast för mig att göra, vad fungerar bäst långsiktigt?
- Vad kan jag påverka, eller åtminstone försöka påverka? Vilka alternativ finns?
- Vad kan jag inte påverka?

Att acceptera hur du känner är ett bra första steg mot förändring. Att "kriga" mot sina känslor tar mycket energi och brukar inte fungera långsiktigt. Exempelvis, försök att acceptera att det kan kännas jobbigt att göra en förändring, men att det också kan vara värt det, långsiktigt.

2. **Exponering** – Ett sätt att lära sig att hantera stress mer funktionellt kan vara att medvetet *exponera* (närma eller utsätta) sig för en del jobbiga situationer. Om du tänker på situationsanalyserna vi gjort tillsammans kan du kanske se ett mönster i dem. En viss situation som skapar stress eller obehag hanterar vi med ett visst beteende. Funkar det? Ja, ofta är det vi gör funktionellt i stunden, men långsiktigt?

I situationsanalyserna ser du att stressen eller obehaget sannolikt kommer att finnas kvar och förstärkas i framtiden, om du fortsätter att göra på samma sätt. Vid exponering väljer du att bryta en ond cirkel genom att testa att *göra på nytt sätt, något som kan vara jobbigt inledningsvis, men som kan fungera bättre långsiktigt*. Här kommer vikten av beteendeförändringen in. När du *gör annorlunda*, skapar det en ny inlärning som påverkar hur vi tänker och tolkar saker. Vi kan få med oss nya erfarenheter, som hjälper oss att hantera stress bättre på sikt.

3. **Värderad riktning** – Koppla ihop beteendeförändringen med dina värderingar.

Ställ dessa frågor till dig själv:

- Varför är det här viktigt för mig?
- Varför skulle det vara värdefullt för mig att göra annorlunda?
- Vilka av mina värderingar ligger bakom önskan om en viss beteendeförändring?

Du kan också ha hjälp av att tänka på att livet har många olika aspekter – som arbete, relationer, fritid och hälsa. Försök svara på följande frågor:

- Vad är viktigt för mig inom olika livsområden?
- Vilka värderingar vill du guidas av på arbetet, i dina relationer och för din hälsa?
- Vad kan hända om jag "lägger alla ägg i en korg", dvs. låter ett livsområde dominera på bekostnad av de andra?

Tänk på om någon av strategierna *acceptans*, *exponering* och *värderad riktning* kan vara till hjälp när det gäller att skapa en bra kvällsrutin?

Exempel:

- **Acceptans** – "Jag har oregelbundna arbetstider. Jag har ibland svårt att släppa jobbet på kvällarna. Utifrån detta läge, skulle det vara klokt att ha en bra kvällsrutin."
- **Exponering** – "Jag behöver träna på att stänga av mobiltelefonen innan jag lägger mig, även om det kortsiktigt kan kännas jobbigt."
- **Värderad riktning** – "Jag vill göra detta för att jag vill ta hand om min hälsa."

HUR HJÄRNAN FUNKAR VID STRESS

Hjärnan är bra på att förutse problem som skulle kunna uppstå i framtiden. Syftet med detta är att hjälpa oss bli uppmärksamma på eventuella faror som kan vänta i framtiden. Hjärnan är också bra på att lägga på minnet om du varit med om något besvärligt. Detta 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. Det kan också vara förklaringen till varför hjärnan har lätt för att hamna i åltande kring något som hänt, eller oro inför framtiden.

Hjärnan vill gärna ligga steget före. Den försöker skapa kontroll. Ibland kan vi ha ett väldigt stort "tidsfönster" öppet, särskilt när vi är stressade. Med tidsfönster menar vi att hjärnan kan ha sitt fokus som ligger någon helt annanstans än där vi är rent fysiskt. Våra tankar kan vara i framtiden eller i dåtiden, istället för i nuet.

Problemet med detta är att det kan ta mycket energi och leda till stress och oro. Det kan också göra att vi lättare gör misstag eller missar att ta in någon viktig information i nuet. Tyvärr blir vi också mindre vidsynta, tålmodiga eller kreativa när vi är stressade. Hjärnans sätt att fungera är alltså mest till för vår överlevnad, och mindre för vårt välbefinnande.

DINA REFLEKTIONER

Har du märkt några särskilda situationer, då du ofta har ett stort tidsfönster öppet, (tänker på dåtiden eller framtiden)?

Har du några tankar om hur du skulle kunna göra för att förebygga det, eller hantera det annorlunda?

NÄRVARO I NUET - KROPPSSCANNING

Ett förhållningssätt som ofta fungerar för att spara energi och minska stress är att **ta sig själv till nuet**. Vi brukar kalla det att man övar att "stänga tidsfönstret". Du kan öva på att uppmärksamma vilket mentalt tidsfönster du har öppet, lite då och då i din vardag, och du kan 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? Och vad är mest optimalt att fokusera på, och att göra, just nu? När vi är stressade gör vi ofta flera saker samtidigt. Öva på att **göra en sak i taget**, och att vara medvetet närvarande i det du gör den här stunden.

En övning i medveten närvaro, som många brukar uppleva som avslappnande är **kroppsscanning**. Den handlar om att gå igenom kroppen, del för del. I den övningen får du öva på att stänga tidsfönstren och på att vara närvarande i nuet, försöka att inte värdera, utan bara observera. Övningen finns beskriven på nästa sida. Öva, på ditt sätt, en gång per dag. Gärna kanske som en del av din nedvarvningsrutin.

NEDVARVNINGSSRUTIN

Gör du vanligtvis någon nedvarvningsrutin innan du lägger dig? Fundera över vad du tror är bra med det du gör, och om du skulle kunna testa att göra något annorlunda för att optimera din rutin. Hjärnan har hjälp av rutiner när det gäller sömnautomatiken. En rutin blir en signal för hjärnan att påbörja "landningssträckan" (att varva ned) innan sömnen tar vid. Även om du kan känna att du vill komma i säng så snabbt som möjligt, när du kommit hem från jobbet, är det ofta värt att ta lite tid för att göra en nedvarvningsrutin, för att "bädda" för bättre sömn.

Vad skulle kunna göra för att skapa en bra kvällsrutin för dig själv? Testa dig fram. Rutinen behöver inte vara så lång, kanske cirka 15 minuter. Du kan ta hjälp av att tänka på följande:

- Reflektera över dagen som varit (eventuellt skriva ned lite)
- Förbered dig inför morgondagen (ex. ta fram kläder, duka frukostbordet)
- Gör något som signalerar avslut (ex. stäng av datorn, TVn, mobilen, släck lampor...)
- Gör något behagligt, som du tycker om (ex. läsa, lyssna på musik, örtte, yoga, dusch...)
- Kroppsscanning – medveten närvaro

När du testat dig fram; Välj sedan att göra likadant varje gång – Rutinen i sig är hjälpsam som en signal till hjärnan att vila.

ÖVNING I MEDVETEN NÄRVARO – KROPPSSCANNING

1. Lagg dig ned på en säng eller en soffa, eller på en matta på golvet.
2. Uppmärksamma din kropp. Hur kroppen känns mot underlaget. Hur lång din kropp är, från huvudet till tårna. Hur tung den är. Hur huden känns. Uppmärksamma att din kropp ligger där den ligger och att du andas.
3. Känn din andning. Följ ett andetag, känn när luften kommer in genom näsan, och fortsätter ner i lungorna. Känn hur din bröstkorg och magen spänns ut när du andas in. Låt luften flöda ut, och känn hur bröstkorgen och magen sjunker tillbaka. Känn hur du vilar ett ögonblick. Följ nästa andetag på samma sätt. Du behöver inte ändra på din andning. Låt andningen komma och gå. Bara känn rörelsen i bröstkorgen och magen. Andas in – Andas ut – Var stilla. Försök att inte värdera det du känner, försök låta allt vara som det är.
4. Tänk på ditt medvetande som ett förstoringsglas som du riktar mot en bit av din kropp i taget. Uppmärksamma hur ditt medvetande tar in just denna kroppsdel. Kroppsdel för kroppsdel.
5. Börja med att rikta uppmärksamheten mot dina fötter. Uppmärksamma tårna på den ena foten. Rikta sedan uppmärksamheten mot resten av din fot. Fotsulan – fotvalvet – hälen – vristen – och gör sedan samma sak med andra foten. Uppmärksamma andetaget och känn båda fötterna. Rikta sedan uppmärksamheten mot dina underben. Lagg märke till baksidan av underbenet på ena sidan och låt din uppmärksamhet följa längs med underbenets baksida, från vaden upp till knävecket. Uppmärksamma framsidan av underbenet, över smalbenet upp till knät. Vad märker du i den delen av din kropp? Rikta sedan medvetandet mot det andra underbenet på samma sätt. Känn lårets baksida. Vad kan du märka i den delen av din kropp? Känn lårets framsida, och känn sedan hela låret, upp till ljumsken. Hur känns den delen av kroppen? Flytta uppmärksamheten till andra låret, på samma sätt.
6. Fortsätt på detta detaljerade sätt att gå igenom hela din kropp. Kroppsdel för kroppsdel. Känn kontakten med underlaget. Ryggen, bit för bit. Vad kan du känna i de olika delarna av ryggen? Uppmärksamma även om du känner spänning eller smärta någonstans. Känn dina axlar, på båda sidorna. Hur känns de? Armarna, var de är placerade? Känn dina händer. Känn känslan av din hud på handflatorna. Är dina händer varma eller kalla? Kan du känna fingrarna? Fortsätt med att känna magen. Vad kan du märka i den delen av din kropp? Känner du något utanpå magen, inuti? Någon känsla? Kan du känna andningen i magen? Fortsätt med att känna din bröstkorg. Också här kan du känna att du andas. Följ med i vågorna av din andning, och använd andningen som ett ankare, som tydligt visar att du finns här och nu, i kroppen.
7. Fortsätt med att känna din hals – nacken – bakhuvudet – ansiktet – läpparna – kinderna. Kan du känna musklerna runt ögonen, musklerna i pannan? Kan du känna ditt hårfäste?
8. Avsluta med att känna hela kroppen. Andas in, tänk på att andningen ger din kropp syre, och andas ut. Vila. Slappna av i hela kroppen. Känn andningen i hela kroppen, och märk att du är, här och nu.

STRATEGIER – HEMUPPGIFT TILL NÄSTA TILLFÄLLE

1. Närvaro i nuet - kroppsscanning
2. Nedvarvningsrutin
3. Situationsanalys

Vi uppmuntrar dig att fortsätta med de strategier du hittills börjat använda. Testa också ett par nya till nästa gång vi ses i gruppen.