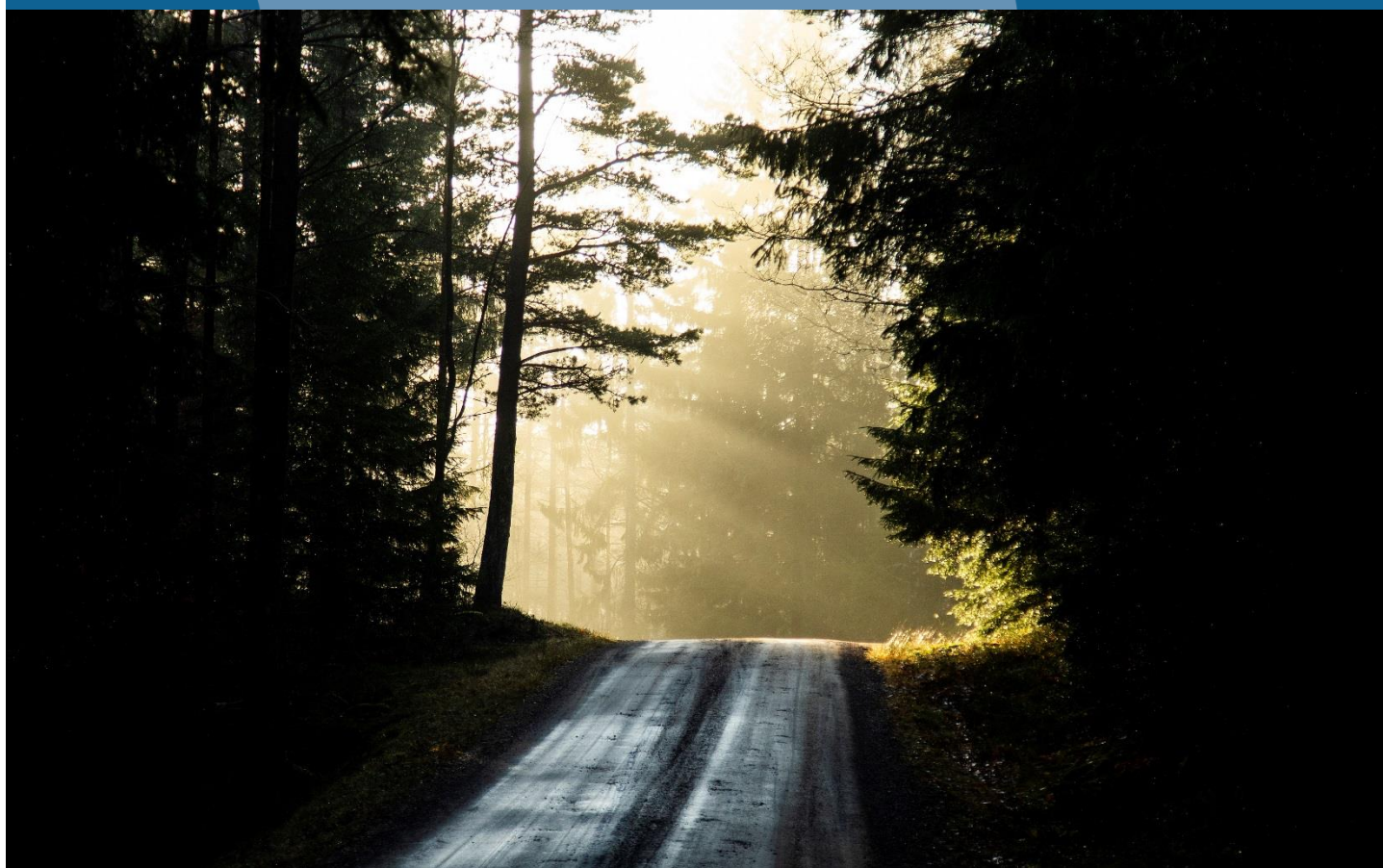


Återhämningsprogram

Träff 3 – Trötthet och återhämtning

Studiehäfte och arbetsmaterial

Utarbetat från Karolinska Institutets material "Bädda för kvalitet"



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

TRÄFF 3 – TRÖTTHET OCH ÅTERHÄMTNING

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 – TIDSFÖNSTRET OCH KVÄLLSRUTIN

Förra träffen talade vi om strategier som kan användas för att minska stress och för att hjälpa oss att gå ned i varv inför sömnen. Vi talade om att försöka vara närvarande i nuet, eller att medvetet välja vilket tidsfönster som är mest optimalt för den situationen du är i.

Vi talade också om vikten av att skapa en god kvällsrutin som hjälper hjärnan att avsluta dagen och att varva ned inför att du ska lägga dig och sova.

Hur har det gått för dig att använda strategierna? Något du lagt märke till som kan vara värdefullt? Reflektera och skriv nedan hur kan du gå vidare med dessa strategier?

HUR DU KAN ANVÄNDA TIDSFÖNSTRET

Beskriv en situation i **arbetet**, där du kan testa att använda strategin att "stänga tidsfönstret" (fokus i nuet):

Beskriv en situation som har med **sömnen** att göra, där du kan testa att använda strategin att "stänga tidsfönstret" (fokus i nuet):

DIN KVÄLLSRUTIN

Beskriv den kvällsrutin du har testat sedan förra träffen:

Är det något du skulle vilja utveckla kring kvällsrutinen? Något du vill testa eller förändra till nästa träff?

UPPFÖLJNING – SÖMNFORMELN: STRESS

Vid de två tidigare träffarna har vi gått igenom de processer som styr (och stör) sömnen, den så kallade Sömnformeln. Sömnformeln består av tre komponenter, Rytmen, Trycket och Stressen. Utifrån sömnformeln ska du under detta program få tänka på vad just du skulle behöva förändra för att gynna din sömn och återhämtning. Förra gången fördjupade vi oss i stressfaktorn, och tog upp exempel på situationer som skapar stress i arbetet. Du har också haft möjlighet att registrera egna situationsanalyser under perioden som gått sedan förra tillfället.

DINA REFKLEKTIONER UTIFRÅN SITUATIONSANALYSERNA

Har du märkt några "stressbeteenden" som du gör för att hantera stress i arbetet?

Hur fungerar dessa beteenden, kortsiktigt och långsiktigt?

DINA MÅL FÖR BETEENDEFÖRÄNDRING

Om du skulle försöka göra en beteendeförändring som har med stress i arbetet att göra – något som du tror är bra för dig långsiktigt – vad skulle det kunna vara?

Beskriv konkret hur du skulle kunna göra, i en viss situation:

AVSLUTA ARBETSDAGEN

En förutsättning för att din fritid ska bli återhämtande, och för att din kvällsrutin ska fungera bra, är att du har avslutat arbetsdagen innan du går från jobbet. Det kan ibland vara svårt att mentalt släppa tankarna på jobbet när du går därifrån. Gör du vanligtvis någon rutin innan du lämnar jobbet, som du tror kan vara hjälpsam när det gäller att mentalt avsluta din arbetsdag? Reflektera över vad du vanligtvis gör i slutet av arbetspasset: Finns det något du skulle kunna testa att göra för att optimera din avslutningsrutin? En rutin blir en signal för hjärnan att påbörja ”landningssträckan” (varva ned) inför fritiden. Även om du vill komma iväg från jobbet så snabbt som möjligt, är det ofta värt att ta någon minut för avrundning innan du går, för att bädda för bättre återhämtning. Vi tror att denna strategi minskar risken för att tankar på jobbet ska snurra runt i huvudet när du kommer hem eller när du ska sova. Att träna förmågan att släppa jobbet mentalt när du går därifrån gynnar sannolikt din återhämtning och hälsa över tid.

Här kommer några exempel på moment som skulle kunna ingå i, eller stötta, en avslutningsrutin på jobbet. Rutinen behöver inte ta så lång tid, och den behöver inte innehålla alla dessa moment. Detta är förslag, testa dig fram, och kombinera som du vill:

- Att **dokumentera, journalföra** kan fungera som ett sätt att knyta ihop säcken kring vad du varit med om under arbetsdagen. För att inte hamna i att dokumentationen tar lång tid på slutet av passet, vilket kanske kan orsaka övertid, kan det vara värdefullt att försöka skapa rutiner för att journalföra regelbundet under passet.
- **Delegera** kan vara ett annat sätt att kunna släppa jobbet, och ett moment som hjälper dig att kunna avsluta ditt pass i tid.
- **Reflektera** kring vad som hänt under arbetsdagen och eventuellt lite kring vad som kommer att hända imorgon (om du ska jobba då) innan du går. Du kan antingen reflektera tyst för dig själv, prata med en kollega, eller skriva ned några punkter.
- Gör något som **signalerar avslut**, och försök vara medvetet närvarande i dessa handlingar (ex. stäng av..., lås..., plocka undan..., säg hejdå...)
- Gör **något behagligt**, som hjälper hjärnan att slå om till nedvarvning, om du kommer på något (ex. att smörja in händerna med en kräm, ta en frukt)
- Ett förhållningssätt som kan fungera för att släppa tankar och minska stress är att ta sig själv till nuet. Som vi har nämnt brukar vi kalla det förhållningssättet medveten närvaro och att **stänga tidsfönstret**. Det kan vara särskilt värdefullt när du ska gå av arbetspasset. Du tar dig till nuet genom att fokusera på dina sinnen: *Vad ser du omkring dig? Vad känner du i kroppen? Och just nu, vad är mest*

optimalt att fokusera på och att göra? När vi är stressade gör vi ofta flera saker samtidigt. Öva under slutet av arbetspasset på att göra en sak i taget och att vara medvetet närvarande i just det du gör.

Senare under dagens träff kommer få prova tekniken "snabbavspänning"; en kort övning i att stanna upp i stunden och sänka spänningen lite grann.

AVSLUTA ARBETSDAGEN

Beskriv vad du kan testa för att mentalt avsluta arbetsdagen.

TRÖTTHET OCH ÅTERHÄMTNING

Vad är trötthet? Och hur skiljer sig trötthet från sömnhet? Om vi börjar med sömnhet - **Sömnhet är en signal till oss att vi behöver sova.** Sömnheten uppstår efter en tids vakenhet, motsvarande "sömstrycket". När vi är sömniga kan ögonlocken kännas tunga, och vi somnar lätt om vi lägger oss. Sömnhet styrs också av tiden på dygnet. De flesta människor upplever ganska hög sömnhet tidigt på morgonen och ganska låg sömnhet mitt på dagen. Under kvällen stiger sömnheten igen och blir kraftig sent på kvällen.

Trötthet däremot uppstår som ett resultat av en aktivitet. Vi blir trötta på grund att vi gjort något en viss tid. **Trötthet är en signal att vi behöver vila, eller byta aktivitet.** Om vi är trötta innebär det alltså inte att vi behöver sova för att bli av med tröttheten. För att minska trötthet är det istället värdefullt att ta pauser och att växla typ av aktivitet. Att exempelvis stanna upp en kort stund och göra *snabbavspänning* regelbundet under en arbetsdag kan vara en värdefull strategi för att minska och förebygga trötthet.

OLIKA TYPER AV TRÖTTHET

Det finns olika typer av trötthet. Vilka typer av trötthet kan du känna? Beroende på vilken trötthet du känner kan du få viktiga ledtrådar om vilken typ av återhämtning du behöver.

- **FYSISK TRÖTTHET** – När du är fysiskt aktiv förbrukas energi i kroppens muskler och efter hand blir musklerna uttröttade. De muskler som du har ansträngt 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 gjort något som krävt att du använder din mentala kapacitet, problemlösnings- och koncentrationsförmåga blir du istället mentalt trött. Då behöver du återhämta dig mentalt. Det kan du göra genom att släppa tankarna på problemet, minska intrycken en stund, eller genom att byta typ av aktivitet och exempelvis röra på dig fysiskt istället.
- **KÄNSLOMÄSSIG TRÖTTHET** – Trötthet kan också uppstå i samband med olika känslor. Om du varit med om något som berört eller engagerat dig emotionellt kan du bli känslomässigt trött. I ditt jobb kan du vara med om många situationer där andra människor mår dåligt, och ibland är du med om traumatiska händelser. Det kan påfresta dig emotionellt. Om vi är ledsna eller nedstämda kan vår lust att vara aktiv minska. Det kan kännas trögt att ta sig för något, det kan bli svårare att koncentrera sig. Även andra känslor, som ångest och oro, kan bidra till trötthet. Just när vi är som mest oroliga eller ångestfyllda känner vi oss dock inte trötta, utan snarare mer upptrissade. Men när stressen släpper efteråt kan tröttheten komma över oss. Vad tror du kan fungera som återhämtning för dig vid känslomässig trötthet? Kanske genom att vara för dig själv en stund, eller genom att vara med någon du känner dig trygg med. Det kan vara värdefullt att bearbeta det du upplevt genom att sätta ord på det, antingen genom att tänka igenom det tyst för dig själv eller att skriva ner några rader eller berätta för någon. Du kan också ta lite extra hand om dig själv, genom att pyssla om dig själv med en god kopp te, en varm filt eller en skön dusch.

Reflektera över vilka olika former av trötthet du kan känna under vanliga dagar. Använd tabellen på nästa sida och skriv ned hur du kan märka tecken på olika typer av trötthet. Det är värdefullt att bli medveten om sina egna trötthetssignaler för att kunna hantera sin trötthet, och för att kunna återhämta sig på bästa sätt. Skriv också ned exempel på situationer i din vardag då olika former av trötthet brukar uppstå. Slutligen, hur skulle du kunna göra för att återhämta dig när det gäller de olika formerna av trötthet? Känn dig fri att komma med olika förslag till dig själv.

HUR KÄNNIS TRÖTTHETEN? <i>Dina symtom och signaler</i>	NÄR I DIN VARDAG? <i>Exempel på situationer</i>	HUR KAN DU ÅTERHÄMTA DIG? <i>Skriv ned förslag</i>
Fysisk trötthet		
Mental trötthet		
Känslomässig trötthet		

BALANS MELLAN AKTIVITET OCH VILA

Trötthet är en del av livet. Frågan är hur man kan hantera den och vilka återhämtningsbeteenden som funkar bäst i olika situationer. Det är viktigt att poängtera att återhämtning inte bara handlar om passiv vila. Tvärtom kan givande återhämtning vara en aktivitet du gör. Från de intervjuer med sjuksköterskor som gjorts finns några citat om trötthet och passivitet:

”Man blir bara mer trött när man sover längre.”

”Man blir seg om man inte gör något på fritiden.”

”Allt man tänker på är att få sova, men det blir inte så roligt liv på sikt.”

Känner du igen dig i något av de ovanstående citaten?

För att minska trötthet och öka energin långsiktigt är det viktigt med **balans mellan aktivitet och återhämtning** – det vill säga, att *inte vila för lite, och inte vila för mycket*.

På samma sätt är det viktigt att *inte vänta för länge med att fylla på energi*. Att fylla på energi kan du göra genom att växla tempo och pausa under arbetspasset – även korta micropauser är värdefulla!

Arbetar du i ett högt och intensivt tempo, utan pauser, blir tröttheten väldigt stark efter arbetet, vilket kan leda till att du blir passiv på fritiden. Då skapas ett mönster av att *”köra på, på jobbet och krascha hemma”* som vidmakthåller tröttheten över tid.

Om du kör på för hårt och sen blir utslagen, finns det ingen möjlighet att fylla på energin gradvis, utan du hamnar varje gång på ett *”lågsta läge”*. I det läget är kroppen också mer sårbar för virus och sjukdom. Att hitta personliga och konkreta återhämtningsbeteenden under arbetsdagen och under fritiden blir därför väldigt viktigt.

ÅTERHÄMTNINGSBETEENDEN

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 kanske skulle kunna testa framöver.

Skriv ner alla idéer som kommer upp och gör en lista på möjliga återhämtningsbeteenden. Det kan vara allt från att ta ett djupt andetag, sträcka på kroppen, dricka en kopp te, tända ett ljus, prata med en vän eller kollega, äta mat med närvaro, släppa blicken från datorn, titta ut genom fönstret, ta en promenad, köra ett träningspass eller sjunga i kör, 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. Under veckorna som kommer kan du testa dig fram med hjälp av listan, och se om du kan öka frekvensen av återhämtningsbeteenden per dag i din vardag. Det finns forskning som visar att just det är effektivt för att minska stress och trötthet.

LISTA ÅTERHÄMTNINGSBETEENDEN SOM DU KAN GÖRA

På jobbet	På fritiden

SNABBAVSPÄNNING

Använd tekniken snabbavspänning för att snabbt återhämta lite energi och sänka spänningen. Gör den gärna flera gånger varje dag. Det kan vara bra att knyta snabbavspänning till vissa rutiner eller beteenden du gör varje dag, för att du ska komma ihåg att göra den.

Exempelvis gör snabbavspänning varje gång...

...du sätter dig ner framför en dator

...du går in i medicinrummet

...du sätter dig ner vid lunchen

...du lämnar jobbet, när passet är slut, etc.

SNABBAVSPÄNNING – Så här gör du:

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 slappnar du av – i pannan, axlarna och magen.
5. "Landa" med ditt fokus i nuet, där du står eller sitter.
6. Observera pausen som uppstår till dess nästa andetag kommer.
7. Känn efter om du sänkt spänningen lite grand, och försök i så fall behålla den avspänningen när du går vidare med det du ska göra.

Tanken med snabbavspänning är att du ska använda den för att ta mikropauser flera gånger under en arbetsdag och på så sätt spara energi och minska muskelspänning.

SNABBAVSPÄNNING

Hur skulle du kunna använda snabbavspänning under ditt arbetspass?

ENERGIHJULET

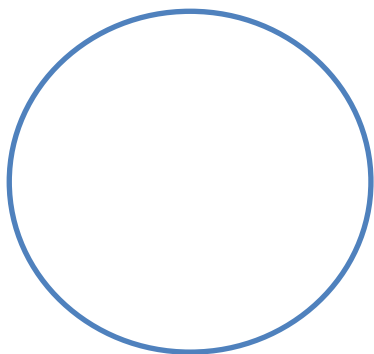
Ett annat sätt att tänka kring återhämtning är att se vilka källor du hämtar din energi från. Du kan tänka på återhämtning som ett cykelhjul. Ekrarna är olika energikällor, som sömn, relationer, motion och fritidsintressen. Energin skapas när hjulet rullar. För att hjulet ska rulla bra behöver alla ekrar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

- 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: Du känner dig trött och hängig och det i sin tur vidmakthåller passiviteten.

Vanliga cykelhjul lagas på verkstan. Energihjul av det slag som beskrivs ovan lagas istället genom att vi börjar engagera oss i aktiviteter som gör att vi kommer i kontakt med situationer och aktiviteter som ger mening och glädje. Det fyller på vår energi 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. Är det inom något av dessa områden du skulle vilja göra en förändring?
Hur ser ditt energihjul ut?



DITT ENERGIHJUL

Välj ett **personligt mål, en beteendeförändring**, som kan gynna ditt energihjul. Tänk på de olika energikällorna. Vad skulle vara gynnsamt för din energibalans?

MOTION

RELATIONER

INTRESSEN

ANNAT

HANTERA TRÖTTHET I ARBETET

Trötthet kan se olika ut beroende på hur din livssituation ser ut, utanför jobbet. Men trötthet beror förstås också på hur hög belastningen är i jobbet. Vilken typ av arbetspass du jobbar kan också påverka hur mycket trötthet du känner. Och möjligheterna till återhämtning kan variera. Fundera på hur du skulle kunna använda återhämtningsbeteenden under olika arbetspass. Om du tänker på ett morgonpass, ett eftermiddagspass och ett nattpass; hur skulle du kunna hantera trötthet under dessa pass? Testa dig fram under kommande veckor.

Tänk på att inte vänta för länge med att fylla på energi. Hellre många korta återhämtningsbeteenden utspridda över hela dagen, än att köra på utan uppehåll, och sedan stupa i slutet av dagen. Ett värdefullt verktyg kan vara **snabbavspänning**, försök gärna använda den tekniken många gånger under en arbetsdag för att minska trötthet.

STRATEGIER – ATT TESTA DE NÄRMASTE VECKORNA

1. Snabbavspänning
2. Personligt mål - Energihjulet
3. Dagliga återhämtningsbeteenden

Vi uppmuntrar dig att fortsätta med de strategier du hittills börjat använda, och därtill testa några nya de närmaste veckorna. Sammanfattningsvis, dina mål och uppgifter från denna session:

1. TESTA SNABBAVSPÄNNING

Finns beskrivet på sidan 10.

2. PERSONLIGT MÅL FRITID – ENERGIHJULET

Återhämtning skapas när vårt energihjul rullar. Om vi är väldigt passiva på vår fritid innebär det att vi inte kommer i kontakt med positiva eller energigivande situationer.

Välj ett personligt mål, en beteendeförändring, som kan gynna ditt energihjul. Tänk på energikällorna **motion**, **relationer** och **intressen**. Vad skulle du vilja göra?

Sätt ett konkret mål och definiera för dig själv **VAD** du ska göra, **NÄR** och **VAR?**

3. ÖKA ÅTERHÄMNINGSBETEENDEN

Gör flera återhämtningsbeteenden varje dag. Återhämtning kan vara allt från att ta en micropaus några sekunder till en längre fritidsaktivitet. Titta på listan av återhämtningsbeteenden som du skrivit ned, och bocka av när du testat de olika förslagen under kommande veckor.

TACK OCH LYCKA TILL!

Detta var sista delen i återhämtningsprogrammet. Vi hoppas att du har fått med dig redskap som du kan använda för att gynna din sömn och återhämtning, i relation till ditt arbete. Stort tack för din medverkan, och lycka till!