

Stress och återhämtning

Göran Kecklund, professor

Psykologiska institutionen

goran.kecklund@su.se

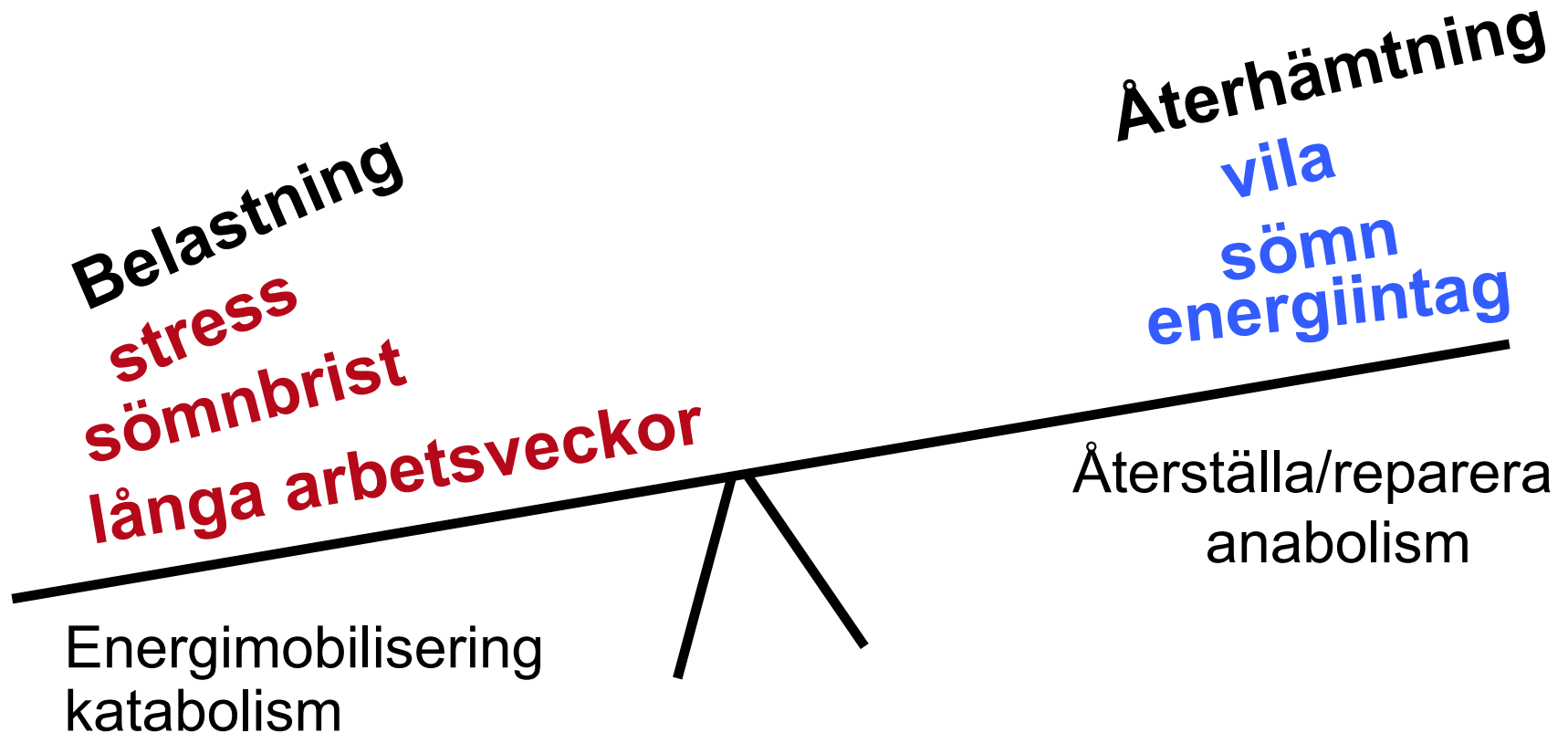
Upplägg

- Vad är återhämtning?
- Risker med otillräcklig återhämtning
- Hur kan återhämtning främjas?

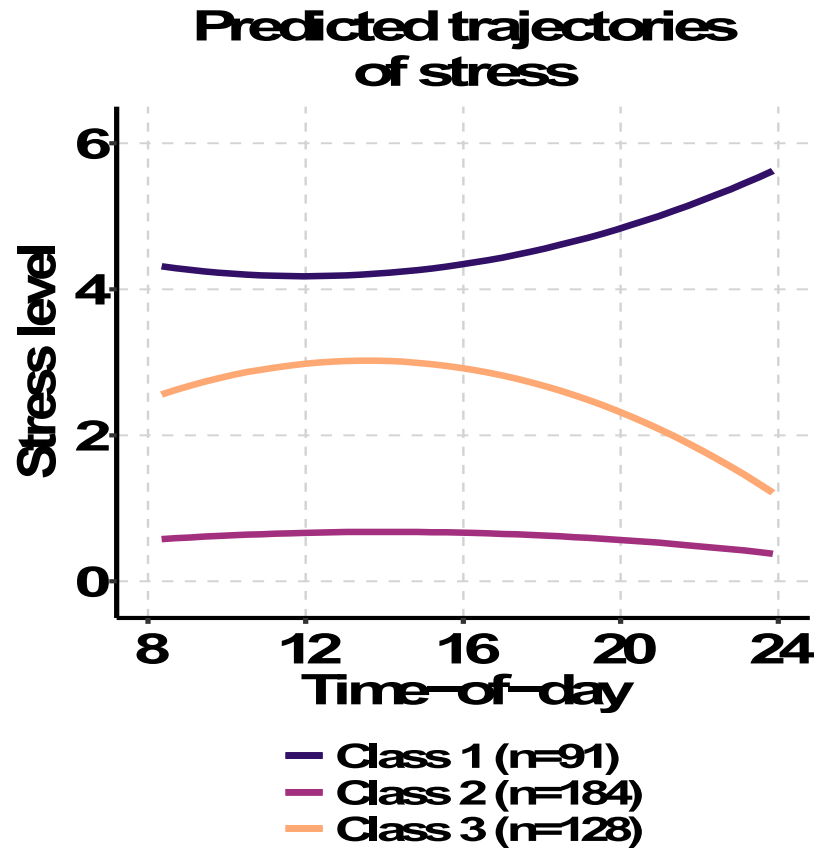
Grundfakta om stress

- Vad är stress: händelser som är hotfulla – eller kan **tolkas** som hotfulla – eller är utmanande (positiva händelser)
- Kortvarig stress är en naturlig del av vardagslivet och kan aldrig helt undvikas: ger oss energi och extra kraft – men kan upplevas som ett obehagligt tillstånd (varningssignal - men är inte skadligt för hälsan)
- **Långvarig stress, utan återhämtning, kan vara skadligt för hälsa**

Vår hälsa är beroende av balans: återhämtning är en friskfaktor



Olika stressprofiler under en dag: vilken är bäst?





ARBETSMILJÖ
VERKET

AFS 2023:2



Stockholms
universitet

**Arbetsmiljöverkets föreskrifter
och allmänna råd (AFS 2023:2)
om planering och organisering
av arbetsmiljöarbete
– grundläggande skyldigheter
för dig med arbetsgivaransvar**

För sjöfart gäller TSFS 2019:56, paragraf 48

Stress i arbetslivet: handlar om organisatorisk och social arbetsmiljö

- Höga krav i arbetet
- Ohälsosam arbetsbelastning
- Kränkande särbehandling/diskriminering
- Resurser för arbetet: t ex tillräcklig bemanning, möjligheter till kontroll i arbetet, möjligheter till återhämtning
- Socialt samspel och socialt stöd från chefer och kollegor
- Arbetsstress kan även innebära att "man inte släpper tankarna på arbetet" under ledighet

9 § Arbetstid

- Arbetsgivaren ska vidta de åtgärder som behövs för att motverka att arbetstidens förläggning leder till ohälsa hos arbetstagarna
- Allmänna råd: arbetsgivaren bör särskilt uppmärksamma möjligheterna till återhämtning
- Arbetsgivaren bör även ta hänsyn till att arbetstidernas förläggning påverkar risken för olyckor

Arbetsmiljön till sjöss: orsaker till stress

- Långa arbetsperioder: kan handla om flera månader till sjöss
- Skiftgång
- Inte alltid optimala förhållanden för återhämtning
- Hög arbetsbelastning (t ex om bemanningen är otillräcklig)
- Saknar familj och vänner
- Men de flesta som arbetar till sjöss gillar sitt arbete (och upplever gott välbefinnande)¹

¹Mayes-Mejia & Stafström: Wellbeing and happiness at sea. 2024

Vad kan arbetsgivaren göra för att underlätta återhämtning till sjöss?

- Diskutera i grupp under 3-4 minuter
- Därefter tar vi en gemensam diskussion

Vad är återhämtning?

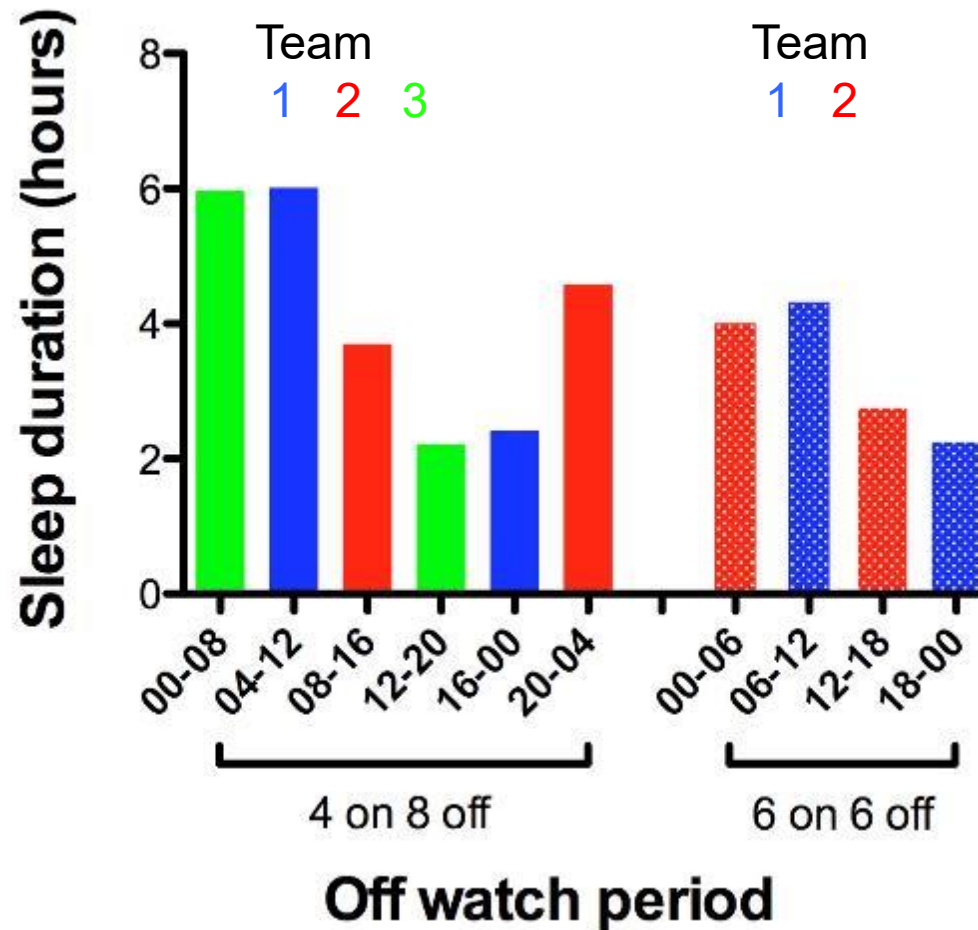
- Koppla av/varva ned för att stänga av fysiologisk stress och skapa "må bra" känsla
- Stäng av (negativa) tankar på arbetet (oro och grubbel)
- Aktiv återhämtning (träning, socialt umgänge, kul hobbies) är förmodligen att föredra framför passiv återhämtning (ligga i soffan)
- Stillasittande arbete: gärna fysisk återhämtning
- Sömn har stor betydelse för återhämtning
- Inga "måste" (kravfyllda) aktiviteter – återhämtning innebär stimulerande och positiva känslor

Mer om återhämtning och arbete

- Pauser/raster viktiga (särskilt om man kan stänga av stressen)
- Variation under arbetspasset är bra
- Vid hög arbetsbelastning och stress: snabbavspänning (mikroavkoppling)
- Under ledig tid: korta tupplurar (power naps) och dagsljus är återhämtande och minskar stress och trötthet
- Semester/långledigheter är viktiga – men förmodligen är daglig återhämtning ännu viktigare

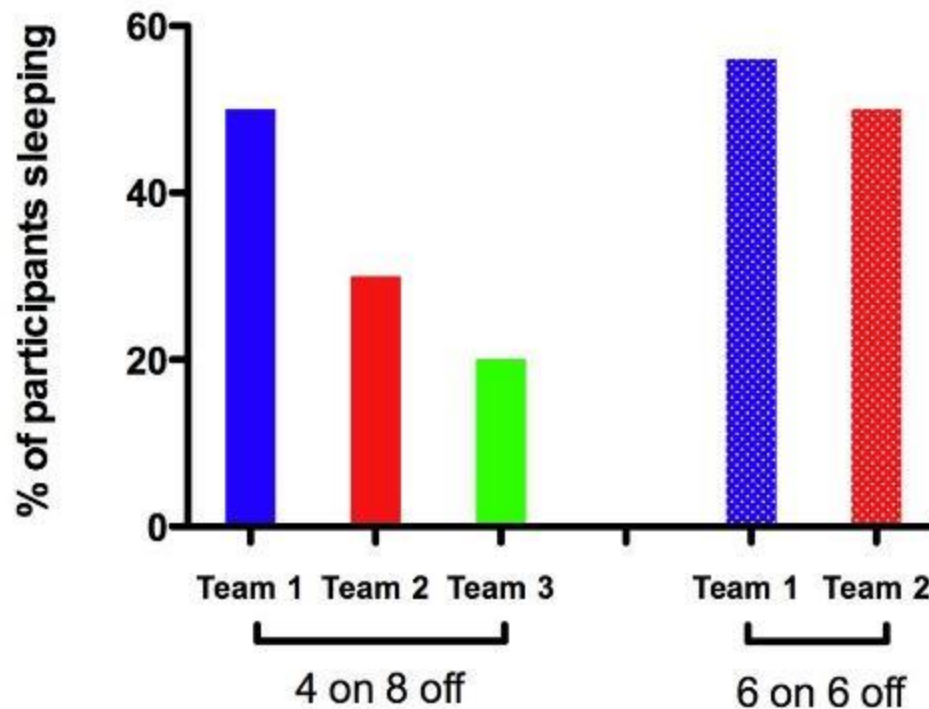
Arbetstider och återhämtning

- Arbetstider har stor inverkan på återhämtning
- Långa arbetspass/arbetsveckor minskar möjligheten att få tillräckligt med återhämtning
- Även att arbeta på olika tider på dygnet (skift- och nattarbete) försvårar möjligheten att få tillräckligt med återhämtning (se kommande bilder)
- OBS! att fokusera på "sömn – äta/träna - arbete" kan vara en bra strategi, men håller den i längden?



**Mer sömn på
4/8 schema**

Tillnickningar på arbetet: 4/8 versus 6/6



**Fler nickade till på
vakten under 6/6
jämfört med 4/8**

12/12 vaktschema

- 12/12 vaktsystem är vanliga inom färjetrafik
- En nackdel med långa arbetspass är ökad trötthet
- En fördel är längre sammanhängande återhämtningstid (som ger längre sömn)
- 12/12 är vanligt förekommande vid arbete på oljeborrsplattformar – och verkar fungera ganska bra (särskilt för gruppen som arbetar på natten)
- Vaktbytestid kan spela stor roll: mer trötthet och sömnbrist om bytestiden är 12.00 -24.00 jämfört med om bytestiden är 07.00 – 19.00

Hur kan arbetsgivaren bidra till en god balans mellan arbete och återhämtning



- Erbjud bra sovmiljö: tyst, svalt och mörkt
- Går det att förbättra arbetstidsschemat?
- Undvik att medarbetare måste arbeta "dubbla skift"
- Bra fysisk arbetsmiljö (och sovmiljö)
- Stödja återhämtningsbeteenden till sjöss: träna, "ljuslampa", utrymme för socialt umgänge, trevlig miljö, "rätt" sorts mat
- Ha dialog med medarbetarna om arbetstider, stress och återhämtning: fånga upp tidiga signaler på obalans
- Finns det ett behov av att höja medarbetarnas kunskapsnivå om sömn och återhämtning?

Vad ska medarbetaren tänka på?



- Gör meningsfulla och roliga saker under frivakter: om fritidsaktiviteterna blir fyllda av krav kan de leda till ökad stress
- Sätt gränser: planera in tid och rutiner för nedvarvning och återhämtning
- Aktiv återhämtning (fysisk aktivitet, socialt umgänge) är att föredra framför passiv återhämtning – men finns stora individuella skillnader
- Om möjligt undvik aktiviteter som innebär stress före du ska sova: t ex skärmtid, fysisk aktivitet, koffeindryck
- Prioritera sömn
- Ibland fungerar inte återhämtning optimalt: lev som vanligt, ingen anledning till oro, i de flesta fall kommer återhämtningen att normaliseras

Sammanfattning

- Tillfällig stress är vanligt förekommande, är helt normalt och förbättrar mental prestation
- Kombinationen långvarig stress och otillräcklig återhämtning kan leda till hälsobesvär och ökar risken för fel och misstag i arbetet
- Arbete på natten, tidigt morgonarbete, långa arbetspass och kort vilotid mellan vakterna stör ofta återhämtningen
- Hur främja återhämtning inom sjöfart: öka kunskapsnivån, livsstilsråd, skapa återhämtningsvänliga arbetstider (vaktsystem) och åtgärda arbetsmiljörisker

Tack för uppmärksamheten!