

NATTUGGLAN

- om nattarbete och hälsa



BYA.

Bevakningsbranschens Yrkes- och Arbetsmiljönämnd

SÖMN OCH NATTARBETE

Det har nästan blivit omodernt att sova. Det finns ju så mycket annat som måste hinnas med och så många roligare saker att göra än att gå och lägga sig. Men nu är det så att vi måste sova vad vi än tycker.

Ingen skulle komma på tanken att bygga ett nytt hus utan att först bygga en rejäl och stabil grund. För utan en bra grund spelar det ingen roll hur mycket tid och pengar man lägger på resten av huset, det kan aldrig bli bra.

Precis samma är det med sömnen för oss människor. Sju till åtta timmars god sömn är grunden för ett bra liv. Så är det bara.

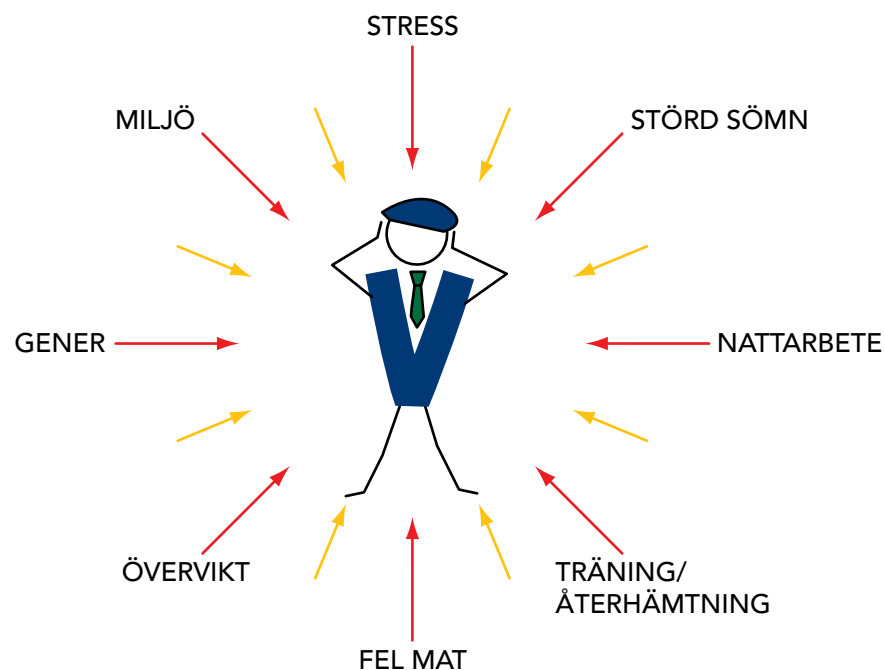


Livet och riskfaktorer

Allt hänger ihop. Hur du sover, om du är stressad, tränar du någon gång, vem lever du med, lever du med någon överhuvudtaget, hur var din barn-dom, trivs du på jobbet, hur ser du på framtiden?

En massa olika faktorer bildar våra liv och allt hänger ihop. Om man pratar om hälsa så har forskarna plockat ut några viktiga riskfaktorer som i stor grad kan påverka hur vi mår idag, men kanske framför allt hur vi kommer må längre fram, om fem, tio eller trettio år. Rökning vet man är den absolut största och enskilt värsta riskfaktorn som kan ge oss problem. Andra riskfaktorer är:

- Mycket och långvarig stress.
- Störd och/eller för lite sömn.
- Nattarbete.
- Vad vi äter.
- Kraftig övervikt.
- Genpåverkan från våra föräldrar och släkt.
- I vilken grad vi tränar och återhämtar oss.
- Olika miljöfaktorer.



Sömn

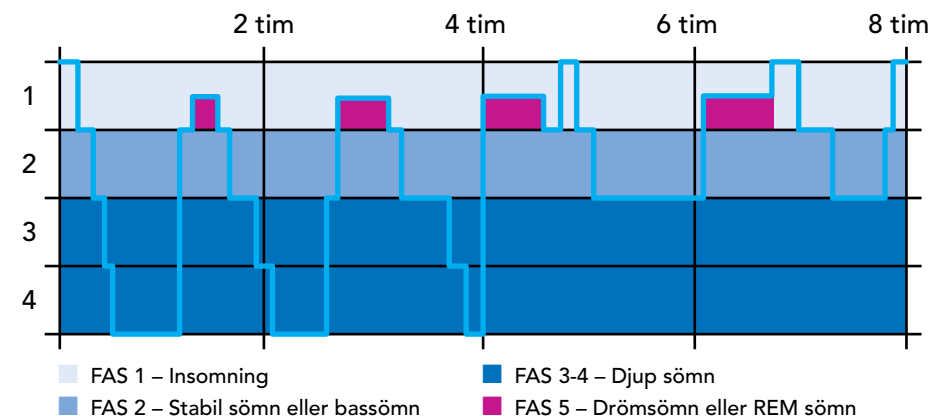
Vi måste sova.

Så är det bara, och då handlar det om tillräckligt antal timmar och kvalitet. Det räcker inte med att sova rätt antal timmar, om man nu ens gör det, utan att man sover med god kvalitet.

Under sömnen sker mycket speciella biologiska och psykiska processer, processer som är helt avgörande för att vi ska kunna leva ett bra liv.

Sömncykler och faser

Vi sover inte på samma sätt hela natten utan vi sover i olika faser, ibland sover vi tungt och djupt, ibland lätt och ytligt. Under de olika faserna sker helt olika processer.



Insomning

En övergång från vakenhet till sömn. Normalt ska vi somna efter ca 10 minuter. Viktigt att inte ligga och oro sig för morgondagen.

Stabil sömn

I denna fas befinner vi oss under 40-60 procent av sömntiden. Tydliga fysiologiska förändringar kan iakttas: andningen blir långsammare, hjärtfrekvens och blodtryck sjunker och musklerna slappnar av.

Djup sömn

Denna fas bör omfatta mellan 15 och 20 procent av den totala sömntiden. Vi är svårväckta och det krävs höga ljudnivåer för att vi ska vakna.

Tillväxthormon utsöndras, kroppens celler repareras och det är troligen nu som det mesta av hjärnans återhämtning sker. Musklerna är kraftigt avslappnade, vi rör oss knappt alls, men vissa människor, framför allt män, börjar snarka.

Drömsömn eller REM sömn

Rapid Eye Movement Sleep (snabba ögonrörelser) utgör den klassiska drömsömn. Idag vet man att vi även drömmer under andra stadier. Drömsömn har särskilt stor betydelse eftersom intryck och kunskaper från korttidsminnet till långtidsminnet överförs under den perioden.

Sömnproblem

Alldeles för lite sömn under längre perioder kan leda till mycket allvarliga hälsoproblem. Men även för lite sömn på mer "normal nivå" kan innebära att vi känner oss trötta och irriterade under arbetsdagen. Dåligt med sömn kan också rubba ämnesomsättningen och den normala balansen av hungerkänslor och suget efter något sött. Så för lite sömn kan leda till viktökning.

Varnings signaler på sömnproblem

- Svårt att somna in.
- Ständiga korta uppvakningar under natten.
- Vaknar för tidigt, vill somna om men det går inte.



Tips för bättre sömn

Om du vill öka på din sömntid och förbättra din sömnkvalitet finns det några mycket enkla knep.

Ett svalt, riktigt mörkt och tyst sovrum.

Skaffa en riktigt bra säng, du ska inte känna dig stel och ha ont i kroppen när du stiger upp.

Har du problem att somna in så testa med att INTE titta på tv eller andra bildskärmar 1-2 timmar innan du går och lägger dig, du kanske är känslig för blått ljus?

Sova bättre med ett annat beteende

Stress är vanlig orsak till dålig sömn. De tankar du tar med dig in i sömnen finns kvar i hjärnan under natten, försök tänk på positiva saker innan du somnar, lättare sagt än gjort, men försök. Har du allvarliga problem med din sömn pga stress måste du börja bearbeta anledningen till stressen.

Fysisk aktivitet, att bli skönt trött i kroppen gör att man kan slappna av på ett naturligt sätt och då blir det lättare att sova gott.

Ta en funderare på vad du äter och dricker och när du gör det. Undvik tunga måltider nära sänggåendet men en tom mage är heller inte bra för sömnen. Vad passar dig?

Alkohol ökar sömnigheten men gör att du sover sämre. Undvik kaffe, coca-cola och starkt te. Skiftarbete, nattliv, eller småbarnsvak gör att man sover på andra tider, vilket i sin tur gör att man har svårt att somna nästa kväll. En del har lättare att hantera oregelbundenhet, andra har svårare med det, hur är det med dig?

Tuppluren eller powernap

Tuppluren handlar om en lätt slumner i ca 10-15 minuter vilket kan räcka väldigt bra och kan vara ett bra sätt att kompensera för lite, dålig eller otillräcklig sömn. Om tuppluren blir för lång kan effekten bli motsatt, man känner sig seg och dåsig.

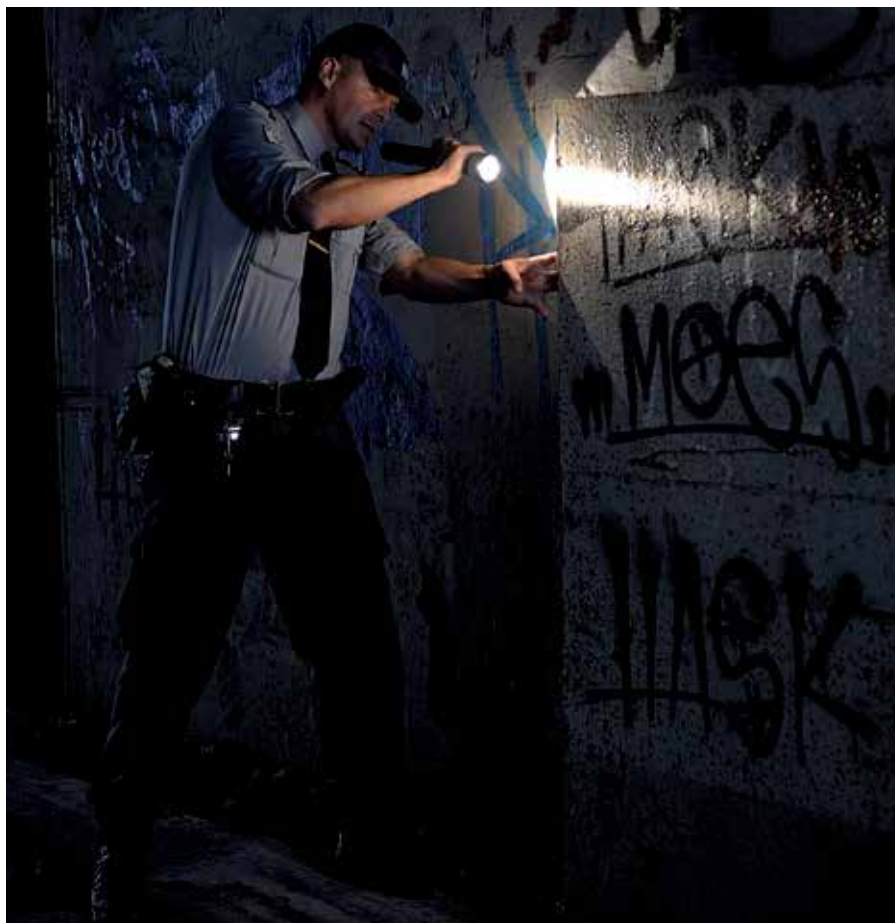


Skift och nattarbete

Skift och nattarbete innebär mer eller mindre stora påfrestningar på våra biologiska system, kropp som själ.

Det bästa för kroppen är det att sova 7-8 timmar på natten och då kan vi förstå att skift och nattarbete ställer mycket stora krav på anpassning.

Många, inte alla, som arbetar skift drabbas av tillfälliga sömnstörningar. Magbesvär och hjärt-kärlsjukdom är också vanligare hos skiftarbetare. Hela vårt biologiska system styrs av variationer i dagsljuset. Vi moderna människor försöker att rubba på detta biologiska system men i grunden kvarstår faktum, vi ska sova på natten. Måste du vara uppe på natten och jobba, försök verkligen att vara rädd om dig, sov, ät bra, vila, träna när du är ledig. Lyssna på din kropp.



Mat

Varför måste vi äta egentligen?

Jo vi behöver energi, men förutom energi måste våra måltider innehålla sådant som bygger upp våra muskler och skelett och vi måste stärka vårt immunförsvar. När vi tittar ner på vår tallrik bör vi ställa oss frågan; ger denna måltid mig energi, bygger den upp mina celler och min kropp på ett vettigt sätt, och hjälper den mig att må bra och vara frisk?

Kort bakgrund

De tre stora beståndsdelarna som man brukar prata om när det gäller mat är:

Protein, kolhydrater och fett.

När det gäller att äta bra mat och tillräckligt med mat för att må bra men inte gå upp i vikt, så har diskussionerna under de senaste 20 åren kommit att handla om fördelningen av dessa tre beståndsdelar. Hur mycket av varje del ska man äta för att må bra?

Vad ska man äta?

Vad säger forskarna, de som ska veta.

Låt oss först konstatera att man ska äta så mycket att man inte är hungrig. Är man hungrig mår man inte bra, det är liksom inget roligt att leva.



Protein: Mat som innehåller protein; kött, fisk, fågel, bönor, ägg kan och bör man äta mycket av. Det bygger upp kroppens celler och gör oss mätta.

Fett: Det finns många olika sorters fett, och idag vet man att vi måste äta fett och fettat ska vara av bra sort. Bra fetter, finns i oliv-och rapsolja, nötter och mandel och lax. Fettet hjälper till att bygga upp vår hjärna och våra nerver och hjälper oss att tillgodogöra oss olika slag av vitaminer. Fett i maten ger oss en mättnadskänsla, och det är ju bra, för då slutar vi att äta i god tid.

Kolhydrater: Kolhydrater är lika med snabb energi, och kolhydrater finns det gott om i potatis, pasta, ris, bröd osv. Men den stora nyheten är att vi idag ska lära oss att skilja på snabba och långsamma kolhydrater. Det handlar om hur snabbt kolhydraterna förvandlas till socker. Ju snabbare ju sämre, för när kroppen via insulinet har sugit upp sockret, och sockret har tagit slut, vad händer då, jo vi blir sugna på mer socker. Vi får snabbt upp höga sockernivåer i blodet, men sockernivån sjunker sedan snabbt. Så först känner vi oss nöjda, pigga och glada, men det räcker inte så länge, och snart blir vi sega igen och då vill vi ha en ny "sockerkick".

Så vad vi bör göra är att äta långsamma kolhydrater, och det är lika med fullkornspasta, fullkornsris, mörkt bröd, minska på godisintaget. När fullkornspastan kommer till magen tar det lång tid att förvandla kolhydraterna i pastan till socker. Det innebär att sockernivån stiger långsamt i blodet, det tar längre tid innan kroppen vill ha mer socker, det blir inte en så snabb och hög sockertopp, vilket resulterar i att det inte blir en så djup sockerdal. Vi känner oss mer jämpigga, och inte så sugna på mer.



När ska man äta

Om du arbetar skift eller natt måste du tänka till lite extra för det är viktigt vad man äter och när.

Mellan 02.00-05.00 ska man vara lite återhållsam när det gäller att äta "vanlig mat". Magen är inte beredd på stora tunga måltider mitt i natten.

Här kommer några god råd om mat och nattjobb



Skaffa matrutiner för nattjobbet

- Skapa ett måltidsmönster som du följer både när du jobbar och är ledig. Det hjälper dig att äta lagom mycket och väl sammansatt mat.
- Försök att äta frukost på morgonen, en lunch mitt på dagen/tidig eftermiddag och en kvällsmåltid varje dag.
- Frukost: Ska vara extra rik på kolhydrater med grov gröt eller müsli, fullkornsbröd och mjölkprodukt.
- Övriga måltider: Välj mycket grönsaker, både kokta och råa.
- Mat med mycket proteiner som ägg, mjölkprodukter, fisk, nötter och kött mättar bra i förhållande till antalet kalorier och gör det lättare att hålla portionsstorleken nere.

Bra matval på natten

- Välj gärna varm mat eller dryck. Ta bara en liten portion, tänk 1/3 - 1/2 av en vanlig portion, och ät bara för att stilla värsta hungern. Mycket dryck och i första hand vatten.
- Var särskilt försiktig med snabba kolhydrater i form av socker, vitt mjöl och söta drycker. Högst 2 dl mjölk eller motsvarande mängd mager ost (2-3 skivor), färskost (5-6 msk).
- Smörgås av fullkorns- eller knäckebröd. Pålägg typ makrill-, lax- eller mager leverpastej, skivat ägg, mager ost + grönsaker eller skivad frukt. Mycket pålägg och lite bröd.
- Ägg, omelett
- Färskost, keso + frukt
- Soppa - gärna grönsaks- eller tomatsoppa förstärkt med räkor, crabsticks, tonfisk, ägg, skinka

- Gröt, grov
- Fil, yoghurt
- Frukt, bär
- Kaffe/te med mjölk eller annan varm dryck
- Inga sötade drycker som läsk, energidryck, nyponsoppa, söttad drick-yoghurt, chokladdryck och ät inget godis. Undvik juice och marmelad.

På natten är magen känsligare för gasbildande fibrer så var försiktig med till exempel ärtsoppa, bönor, råkost typ vitkål, lök och kålrot.

Tänk på att koncentrationen ökar om du tuggar på ett äpple eller en rå morot. Den första koppen kaffe piggar upp, liksom en tupplur eller promenad.

Har du svårt att somna efter nattskiftet eller ett tidigt morgonskift? Då ska du äta innan du kryper ner i sängen.

Duka upp en rejäl frukost, så blir det lättare att sova tillräckligt länge. Drick däremot så lite som möjligt, och undvik drycker som kaffe, te, cola och energi-drycker som innehåller koffein.

Så det är inte så svårt

Det är helt ok att äta kött (men minska gärna på intaget), fisk, skaldjur, fågel, bönor m.m.

Det är helt ok att äta fett i form av olivolja, rapsolja, avokado, feta fiskar, nötter m.m.

Det är helt ok att äta fullkornspasta, fullkornsris, mörkt bröd.

Men sluta eller ät mindre med godis, kakor, vitt bröd, potatis, dåliga frukostflingor osv och drick ingen läsk.



Stress

Stress kan man definiera som en "folksjukdom", men det är en "sjukdom" som vi kan göra något åt, och det bör göras innan det har gått för långt.

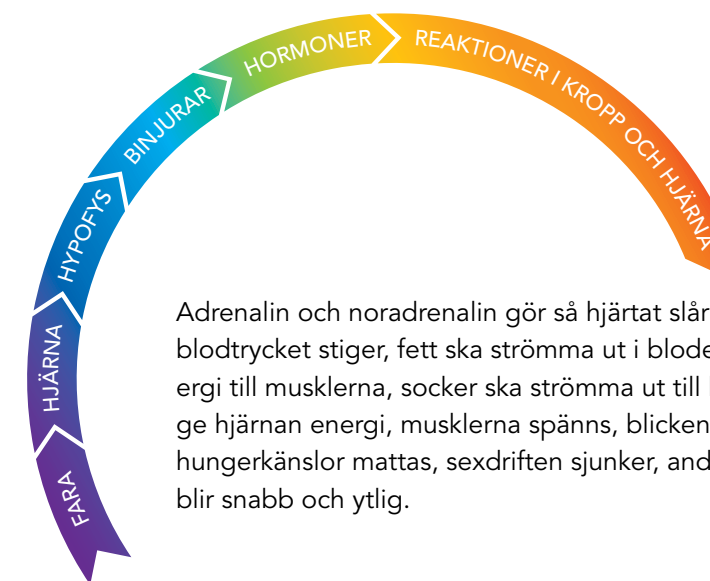
Vad är stress

Stress är en mental belastning som blir hormoner som blir fysiska och psykiska förändringar. Det är lite förenklad sammanfattning av stressens mekanismer och biologi.

De grundläggande reaktionerna på svår stress från urminnes tider till idag är; flykt eller strid eller spela död. Om man överför det till hur vi reagerar i dag, så blir det en mängd fysiska reaktioner i kroppen och i hjärnan. Ökad spänning i musklerna för att kunna springa långt, höjd puls, eller ilska och irritation, men också att inte göra någonting alls att bete sig som strutsen (om den nu gör så) stoppa huvudet i sanden, och vänta att saker ska försvinna eller bli bättre av sig själv.

Stressens biologi

Kortisol har en påverkan på vår ämnesomsättning och styr olika långsamma processer i vårt hormonsystem.



Adrenalin och noradrenalin gör så hjärtat slår snabbare, blodtrycket stiger, fett ska strömma ut i blodet för att ge energi till musklerna, socker ska strömma ut till blodet för att ge hjärnan energi, musklerna spänns, blicken blir fokuserad, hungerkänslor mattas, sexdriften sjunker, andhämtningen blir snabb och yttlig.

Orsaker till stress

Stressorsaker är individuella och beskrivs som den påfrestning som vi utsätts för när krav och förväntningar inte stämmer överens med vad vi förmår och kan. I många fall handlar det om oro för det som skall komma, oro för morgondagen, inte oro för det som redan har varit. Många gånger ställer vi också krav på oss själva att vara perfekta, den perfekta chefen, medarbetaren, partnern, föräldern osv.

Vi skiljer på yttre stress, mycket att göra på jobbet, knivhot osv.

Och inre stress, våra krav och förväntningar på oss själva och livet.

Stress på jobbet:

- Väldigt mycket att göra, för lite att göra, inget alls (arbetslöshet)
- Nattskift
- Otrivsel, mobbning
- Brist på kompetens för arbetsuppgiften
- Alltid vara nåbar på telefon eller mail
- Hot och våld
- Kan inte styra eller påverka arbetet
- Tycker inte att man duger
- Konflikter med arbetsledning och kollegor

Stress i privatlivet:

- Relationsproblem
- Dålig ekonomi
- Inte tillräckligt med tid för barn, partner och hem
- Sjukdomar hos sig själv eller nära anhöriga
- Tycker inte att man duger, dålig självbild och självkänsla



Varningssignaler

Här kommer några tecken på att du lever under för stor stress, stress som kan leda till fysiska och psykiska besvär.

Kroppen:

- Ont i rygg och nacke
- Huvudvärk
- Yrsel
- Tinnitus
- Magbesvär
- Hjärtklappning
- Hudbesvär
- Svårt att andas
- Trötthet
- Käksmärter
- Biter ihop tänder

Psyket:

- Irritation
- Ilska
- Dåligt tålamod och kort stubin
- Brist på empati
- Orkar inte bry sig om familj och vänner
- Negativa attityder
- Ovilja till förändring
- Minskad sexlust

Vad kan jag göra åt min stress

Var uppmärksam på varningssignalerna framför allt de som förändrar ditt beteende, det kan vara svårt att se själv hur man beter sig.

Det viktigaste man kan göra är att försöka ta reda på den verkliga orsaken till att man är stressad, och det kan vara ganska svårt, men försök. Om man är svårt stressad har man kanske ingen ork eller vilja att vare sig se, förstå eller påbörja en förändring.

- Försök börja med att prioritera sömnen, försök få 7-8 timmar sömn och med god kvalité.
- Börja röra på dig. Gör något verkligt fysiskt, bli fysiskt trött och gör något pulshöjande.
- Se över vad du äter och det är i första hand sockret du ska vara försiktig med. Det är viktigt med en bra och jämn sockerkurva för att må bra.

Tveka inte att söka hjälp om du inte mår bra. Prata med din partner, en god vän, en kollega, en chef eller arbetsledaren någon på vårdcentralen, företagshälsovården, facket, skyddsombudet. Men prata med någon.

Träning, rörelser eller hälsosamma aktiviteter

Alla, eller nästan alla vet att det är bra att träna men många, det stora flertalet, gör det inte.

En sak som kan spela in är att man kanske förknippar ordet TRÄNING med PRESTATION.

Och vem orkar eller vill prestera ännu mer än vad vi gör redan idag.

Du kanske redan rör dig mycket under ditt arbetspass och det är ju bra, men du rör dig under den delen av dygnet då vi egentligen ska sova, det är inte så uppbyggligt.

All forskning visar att rörelser och aktivitet är nyttigt, hjärnan fungerar bättre, vårt motstånd mot stress ökar, mindre risk för nedstämdhet, mindre risk för ett antal olika cancerformer, vi lever längre och bättre m.m. Den största effekten får vi om vi tränar någon form av kondition, alltså vi får hjärtat att slå snabbare, upp mot ca 130 slag per minut, eller gärna mer, gäller för de allra flesta.

Så du kanske gillar att träna, gör det. Styrka, smidighet, kondition – jättebra.

Du kanske inte gillar att träna men du gillar att röra på dig, gör det. Du kanske går ut med hunden, simmar regelbundet, dansar, promenerar, sköter trädgården, huggar ved eller har bara svårt att sitta still.

Så länge du rör på dig varje dag och är aktiv så är det så mycket bättre än att bara sitta still och vara inaktiv. Och det kanske man skulle kunna kalla hälsosamma aktiviteter.



Förändring

Hur kan du förändra ditt liv till det bättre? Vill du förändra något? Hur gör man? Alla som vet att det är bra att träna, men som inte tränar, räck upp en hand! Att vi vet saker betyder inte nödvändigtvis att vi agerar.

Om du kan bocka av någon eller några punkter bland riskfaktorerna och tänker att "det ska jag ta tag i, bara jag får tid" då vet du kanske med dig att du behöver göra något, men kommer dig inte för att börja din förändringsresa.

Och så här fungerar det; om du gör mer av samma kommer du också få mer av samma, både när det gäller positiva som negativa beteenden och resultat.

Några tips kring att starta en förändringsprocess, att hålla ut, att skapa bra vanor och få bra och hållbara resultat.

Till exempel om du vet att du "borde" sluta röka!

Om det vore så enkelt att det räckte med "att man förstår" att det är farligt och dåligt att röka, skulle förmodligen ännu färre personer röka.

Att sluta röka är ju inte det enda hälsohindret som kan torna upp sig. Många säger idag att de vill äta bättre eller träna mer, men så händer ingenting, eller i alla fall inte tillräckligt för att det ska ge det resultat man hoppats på. Och fast vi vet vad som ska göras så görs det inte. Kunskapen finns men blir inte omsatt i verkligheten.

Här kommer några tips om hur du kan tänka kring din framtida förändring.

Det första som är vettigt och bra att göra är att faktiskt kolla om det är **DU** som vill göra den här förändringen. Inte sällan kan det vara någon annan som driver frågan om att ändra livsstil. Partner, barn, vänner, kollegor, företagshälsovård eller någon annan. Så börja där! Undersök om det faktiskt är du som vill det.

Nästa fråga du kan ställa till dig själv är om det är **viktigt för dig?** Även om det är så att du vet att du "borde" sluta röka, äta bättre, börja träna så kanske det inte är tillräckligt viktigt för dig.

Då brukar det vara svårt att hålla i förändringen när det kanske går lite trögt. Eller kanske till och med att starta processen att förändra sin livsstil. Det är inte tillräckligt viktigt och då saknas motivation.

När du vet att det är **du** som vill och att det är **viktigt för dig** så är det dags att du formulerar **ditt mål**. Det kan vara svårt att lägga till ännu en

uppgift till de milslånga "att-göra-listan" som du kanske har upprättat, ännu något som ska prickas av. Fundera på vad den här förändringen som du vill genomföra, som är viktig för dig, faktiskt ska leda till. Vad är det som ska bli annorlunda?

Försök att formulera **ditt mål** i en **positiv form**; alltså vad ska skapas i stället för vad som ska tas bort ur ditt liv. Det är lättare att fokusera på det som ska bli än det som redan är och dessutom kanske har en negativ påverkan i ditt liv.

Till exempel om du vill gå ner i vikt; istället för att enbart sätta upp ett mål i kilo, prova att formulera ett mål som handlar om vad som kommer att bli annorlunda, vad du vill uppnå. Det skulle kunna vara "jag vill bli lätt till kropp och själ", "jag vill skapa större hälsa och frihet i mitt liv" eller vad som helst som passar just dig.

När det gäller **motivation** så kan du också fundera över vad som ger dig "en spark i baken".

En del förändrar något först när de vet att de kommer att **få något**. Tänk på barn som får efterrätt om de äter upp maten, leka om de gör läxor, veckopeng när de städar sitt rum. Många av oss vuxna fungerar likadant. Men det är ju svårt att vänta på att få något i detta läge, hälsan är ju liksom resultatet.

Andra väntar till det gör tillräckligt "ont". De där extra kilona är ju ändå inte så i vägen, chefen är ju rätt ok och partnern duger väl ett tag till. Först när det svider ordentligt så är det en del som väljer att göra nya val.

Fundera över om du har satt någon av dessa strategier i system. Och fundera på om du skulle kunna göra **något annorlunda**. Tänk om du skulle göra förändringen för att du är **nyfiken** på om den skulle kunna generera fler positiva förändringar. Sluta röka kanske leder till bättre kondition som leder till att du orkar träna mer som leder till att du ser över kosten som leder till...

Vad är möjligt? Det är du som bestämmer.



Risk-och friskfaktorer

Likväl som livet innehåller ett antal riskfaktorer (det är ju farligt att leva) så innehåller också våra liv ett antal friskfaktorer (närbesläktat med ordet skyddsfaktorer), och som vanligt handlar det om en balans, en balans mellan risk- och friskfaktorer.

Friskfaktorer på samhällsnivå kan vara god yttre miljö, goda bostadsförhållanden, bra rekreativsmöjligheter och social gemenskap.

På jobbet kan det handla om bra ledarskap och möjlighet att påverka sin arbetssituation.

På individnivå kan det handla om att sova bra, röra på sig, äta bra mat, leva i bra relationer, trivas med sig själv och livet i stort. Och en sak är tämligen säker, om du som läser denna Nattuggla också jobbar natt eller skift har du redan en riskfaktor att förhålla dig till.

Hälsa

Vad skapar hälsa och vilka processer styr utvecklingen mot god hälsa och vilka faktorer är det som påverkar denna process?

Den medicinska sociologen Aaron Antonovsky skapade under slutet av 70-talet begreppet "känsla av sammanhang" (KASAM Känsla Av SAManhang) Enligt Antonovsky består känslan av sammanhang av tre dimensioner:



Begriplighet; som innebär att en individ förstår all information och alla intryck i tillvaron, man förstår varför vissa saker är som de är. Till exempel en stressad situation på jobbet, som är lättare att hantera om man kan förstå varför det är så stressat, vad som ligger bakom stressen, vilka villkor som företaget har att förhålla sig till m.m.

Allt som kan förstås går lättare att hantera.

Begriplighet handlar mer om att förstå och kunna se saker ur en "historisk utgångspunkt".

Hanterbarhet; som definieras som den grad en individ upplever att det står resurser till förfogande med vilkas hjälp han eller hon kan möta de krav som ställs (Ett område som behandlas i den nya föreskriften 2015:4 Organisatorisk och Social Arbetsmiljö).

Det handlar alltså mer om nuet, hur man ska hantera den situation som man befinner sig i just nu.

Meningsfullhet; handlar mer om motivation och en meningsfullhet i framtiden. Om man känner sig motiverad och känner meningsfullhet så kommer man skaffa sig både kunskap och resurser för att lösa den uppgiften man har. Det kan handla om i vilken utsträckning en individ känner att livet har en känslomässig innebörd, och om en meningsfullhet i framtiden.

FRÅGOR

- Förstår du varför du är stressad (om du nu är stressad)?
- Känner du att du har rätt resurser (tex tid, budget, kompetens) för det du ska hinna med på jobbet och för att utföra ett bra jobb som du är nöjd med. Hinner du med ditt liv annars, partner, barn, hobby, släkt och vänner?
- Känner du dig motiverad till att utföra dina arbetsuppgifter, eller att förändra något i ditt liv i positiv riktning?

Främja kontra förebygga

Jag tror att de flesta har en aning, en känsla av vad förebygga betyder och enligt ordboken betyder förebygga förhindra, hindra, förekomma, mota, avvärja, avvärja, avvärja, omintetgöra.

Däremot blir det lite knepigare om vi ska använda ordet främja, vad står det för?

Jo enligt samma ordbok står främja för understödja, stödja, gynna, gagna, underlätta, vara bra för, hjälpa fram, hjälpa, bidra till, påskynda, befrämja, promota, befordra.

Låt oss ta ett exempel, hur kan du förebygga en ökad risk för cancer av olika slag, jo sluta röka (om du nu röker). Om du slutar röka så kommer du förebygga risken för olika cancerformer. Och då har du minskat risken för svår sjukdom, och det är ju jättebra.

Men om du vill främja god hälsa så kanske inte det räcker med att inte göra saker (inte röka) utan du kanske ska göra saker, som att röra på dig mera. Det är skillnaden på att förebygga och främja.

FRÅGA

- Vad gör du för att främja din goda hälsa?

Samma gäller för våra arbetsplatser. Vi har i många år försökt förebygga att skador och ohälsa ska uppstå, och nu har det blivit allt vanligare att främja det som gör arbetsplatsen, inte bara till en arbetsplats fri från skador, utan en arbetsplats man vill jobba på.

Här kommer några främjade faktorer för en bra arbetsplats:

- Arbetets krav och individens resurser stämmer överens.
- Chefen hjälper till att prioritera.
- Rolltydlighet i arbetet och att målen är tydliga och kända.
- Att ansvar och befogenheter följs åt.
- Inflytande över arbetet och dess planering.
- En fungerande kommunikation.
- En god gemenskap och ett socialt stöd.
- Att jobbet känns meningsfullt.
- Att det finns en rimlig förutsägbarhet.
- Positiv återkoppling – belöning.

FRÅGA

- Känner du igen att ni arbetar med dessa frågor på er arbetsplats?

Balans – obalans

Våra liv ska ju levas, och under livets gång händer det massor av saker som påverkar oss. Det sker ständiga förändringar i våra liv, vissa initierar vi själva, medan andra är mer påtvingade.

Ibland tycker vi att livet fungerar och vi mår bra, vi kanske t.o.m. upplever stunder av lycka.

Ibland så känns det tyngre och då kan det handla om både psykisk som fysiska besvär.

Det kanske är orealistiskt att tro att vi alltid ska må bra, men det finns heller inget som säger att vi ska eller måste må dåligt. Men en sak är tämligen säker, vi bestämmer faktiskt till stor del själva hur vi ska må, både idag och i morgon, men det är inte lätt, det ska ingen komma och påstå. Den samlade forskning vet idag ganska väl vad vi behöver för att må bra, och vad som får oss att må dåligt, men vi får aldrig glömma att vi är olika som individer och har väldigt olika förutsättningar. Har vi balans i våra liv så fungerar det ofta på ett bra sätt, ett exempel; om jag jobbar mycket och hårt, då bör jag också vila mycket och "hårt". Gör du det?

Obalans i livet ställer till det för oss. Om jag jobbar mycket och hårt, men inte får tillräckligt med vila och återhämtning så kommer jag förr eller senare att få betala ett pris.

Priset som man kan komma få betala kan dock skilja sig åt från person till person beroende just på det faktum att vi är olika som individer och har olika förutsättningar. Och när vi pratar om psykisk ohälsa så kan det handla om allt ifrån att må dåligt och känna sig nere och tycka att man inte duger och att livet är tråkigt, till långtidssjukskrivning för stressrelaterade symptom, till att man inte vill leva längre.



Sammanfattning

Nattugglan har velat ge dig kunskap så att du kan göra val i livet som gör att du kan må bra eller bättre här och nu, men även må bra längre fram, om 10, 20 år eller när du har gått i pension (kan kännas som en evighet dit, jag vet). En del säger att "vi är de val vi gör", och så är det ju faktiskt.

Om man arbetar natt eller måste börja väldigt tidigt på morgonen utsätter vi våra biologiska system för en utmaning, en form av stress som vi måste/bör lära oss att hantera. Att arbeta natt är en riskfaktor, men det kan ju vara så att du har valt nattarbete för att du trivs med det, och att trivas med sig själv, sina arbetsuppgifter och sin arbetsgivare är väldigt viktigt ur en hälsosynpunkt.

Så sammanfattningsvis tänk på:

- Stressa inte, och om du känner dig stressad, finn orsaken till din stress och gör något åt det.
- Sov gott när du får och kan sova.
- Ät gott och bra men små portioner på natten, och ät rätt när du är ledig.
- Rör på dig på fritiden.
- Är det något i ditt liv som du inte känner dig nöjd med, förändra det! Det är du som är regissör och huvudrollsinnehavare i "filmen" om ditt liv, och det står dig till och med fritt att välja filmmusiken!

Lycka till!



Egna anteckningar

BYA.
Bevakningsbranschens Yrkes- och Arbetsmiljönämnd