

Professor Göran Kecklund, Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet svarar på frågor om återhämtningens betydelse vid arbetsbelastning. Intervjuare: Viveca Ringmar

Poddavsnitt:

”Återhämtningens betydelse för hälsan” i textformat

VIVECA RINGMAR:

Först skulle jag vilja veta hur du skulle beskriva arbetsbelastning.

GÖRAN KECKLUND:

Arbetsbelastning handlar om, man kan säga kanske två eller tre faktorer.

Den ena är det naturliga, arbetskrav, att man har mycket att göra på arbetet. Men dessutom spelar möjligheten att kunna påverka sin arbetsituation stor roll, exempelvis att man kan påverka arbetstakten.

Ytterligare en faktor som har mycket med just påverkansmöjligheter att göra är det här med vilka resurser man har för att klara av sitt arbete. Och med resurser menar jag om man har tillräcklig kompetens, utbildning, för att hantera arbetsuppgifterna. Får man till exempel tillräckligt med stöd från sin chef, sina arbetskamrater? Är arbetsuppgifterna för svåra för en? Är det så att man gör uppgifter som kräver väldigt mycket ansträngning som beror på svårighetsgraden? Och har man då höga arbetskrav, små möjligheter att påverka, brister på resurssidan – då får man en arbetsituation som innebär hög stress.

VIVECA:

Vad innebär återhämtning i det här sammanhanget och vilken betydelse har den?

GÖRAN:

Det är ju så att när man då slutar sitt arbete, då ligger man på en hög stressnivå och då måste man stänga av den och få ner den till basnivån. Då är återhämtning A och O för det här.

VIVECA:

Skulle du kunna ge några konkreta exempel på olika typer av återhämtning?

GÖRAN:

Återhämtning handlar ju om nedvarvning. Och tittar vi på arbetsdagen så behöver vi lite rast och paus för att kunna se till att vi åtminstone tillfälligt stänger av vår stress.

Utanför arbetet finns det två möjligheter till återhämtning. Det är den mer passiva återhämtningen, att man alltså ligger på soffan och kanske läser en bok eller en tidning, ser på tv – och det är inget fel på den återhämtningen. Men en som förmodligen kan vara mer stimulerande och mer effektiv kan vara en mer aktiv återhämtning där man till exempel kanske tränar, umgås med vänner och bekanta, man är kanske aktiv i föreningsliv. Det är något som är lite mer stimulerande och som kan göra att man får en ännu effektivare nedvarvning så att man när man går och lägger sig är stressnivåerna nere på en väldigt låg nivå. Då har man goda möjligheter att få en bra och effektiv sömn som ser till att återställa och bygga upp efter det man har slitit på under den vakna tiden.