

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

Poddavsnitt: ”Arbetsbelastning och återhämtningens betydelse” i textformat

VIVECA RINGMAR:

Välkommen till Suntarbetslivs poddradio! I det här avsnittet ska vi prata om återhämtningens betydelse kopplat till arbetsbelastning.

Välkommen Göran Kecklund, professor vid Stressforskningsinstitutet vid Stockholm universitet! Du forskar bland annat om just arbetsbelastning och betydelsen av återhämtning. 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 naturliga arbetskrav, att man har mycket att göra på arbetet. Men dessutom spelar möjligheten att kunna påverka sin arbetssituation 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 och utbildning för att hantera arbetsuppgifterna. Får man exempelvis tillräckligt 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 höga arbetskrav, små möjligheter att påverka, brister på resurssidan – då får man en arbetssituation som innebär hög stress.

VIVECA:

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

GÖRAN:

Det är så att när man 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 några typer av återhämtning?

GÖRAN:

Alltså, 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 ligger på soffan och kanske läser en bok eller en tidning, ser på tv – och det är inget fel på den återhämtningen. Men den som förmodligen kan vara mer stimulerande och mer effektiv kan vara en mer aktiv återhämtning där man exempelvis kanske tränar, man umgås med vänner, bekanta och man är kanske aktiv i föreningsliv. Det är någonting som blir mer stimulerande och som kan göra att man får en ännu effektivare nedvarvning så att när man går och lägger sig är stressnivåerna nere på en väldigt låg nivå. Då

har man har goda möjligheter att få en bra och effektiv sömn som ser till att återställa och bygga upp det man har slitit på under den vakna tiden.

VIVECA:

Hur påverkas vi av att slarva med återhämtningen både på jobbet och hemma?

GÖRAN:

Det som händer om vi slarvar med återhämtningen är att vi kommer att bli trötta. Det är också vanligt, eftersom återhämtning hänger ihop med stress, att vi får problem med vår sömn. Och det här med trötthet och sömnstörningar brukar påverka vår arbetsprestation så det är lite större risk att vi helt enkelt gör fler fel och misstag. Vi kanske inte är riktigt så produktiva som om vi hade varit helt utvilade och sovit bra inför varje arbetspass.

VIVECA:

Tack Göran Kecklund! Det här var en poddradio från Suntarbetsliv.