

# Vad är stress och hur uppstår det?

---

Kollektiv förmåga

# Frågan



Vad är stress och hur uppstår det?

# Vad händer fysiskt vid stress?

Vid stress mobiliseras en rad fysiologiska mekanismer som skyddar oss genom ökad beredskap hos immunförsvaret och rörelseapparaten.

Inför hotande fara stiger t ex:

- blodtrycket
- puls
- insöndring av stresshormoner i blodet
- blodets förmåga att koagulera

Samtidigt minskar t ex.:

- blodflödet till de inre organen och mag-tarmkanalen
- reproduktiva funktioner



(Lundberg & Wentz, 2004)

# Autonoma (självstyrande) nervsystemet

## Uppvarvning

Sympatiska nervsystemet  
”pådrivaren”

- Frigör stresshormoner
- Höjer blodtryck
- Höjer andningsfrekvens
- Ökar vakenhetsgraden
- Ökar svettutsöndring

## Återhämtning

Parasympatiska nervsystemet  
”avslappnaren”

- Sänkt hjärtfrekvens
- Sänker blodtryck
- Lugnare andning
- Ökar salivbildning
- Matsmältning befrämjas

# Återhämtning från och i arbetet

## Från arbetet:

- Psykologisk frånkoppling
- Daglig återhämtning under kvällar och helger
- Passiv och en aktiv återhämtning

## I arbetet:

- Variation, mikropaus, samvaro

(Sonnentag & Bayer, 2005; Derks & Bakker, 2014;  
Geurts och Sonnentag, 2006; Ejlertsson mfl, 2017)

# Arbetsmiljöverkets författningssamling om organisatorisk och social arbetsmiljö AFS 2015:4

10 § Arbetsgivaren ska se till att arbetstagarna känner till

4. vilka arbetsuppgifter som ska prioriteras när tillgänglig tid inte räcker till för alla arbetsuppgifter som ska utföras

12 § Arbetstid

Arbetsgivaren ska vidta de åtgärder som behövs för att motverka att arbetstidens förläggning leder till ohälsa hos arbetstagarna.

6. Långtgående möjligheter att utföra arbete på olika tider och platser med förväntningar på att vara ständigt nåbar.

Arbetsgivaren bör särskilt uppmärksamma möjligheterna till återhämtning.

# ... när det finns för lite tid för återhämtning slutar systemen att fungera och vi blir sjuka

## För mycket uppvarvning

- Högt blodtryck
- Sömnsvårigheter
- Spända muskler – ont i kroppen
- Yrsel, domningar, stickningar

## För lite återhämtning

- Matsmältningssystemet fungerar dåligt
- Dåligt med saliv och magsyra
- Låga nivåer av köns- och tillväxthormon
- Känslig för infektioner

## I kroppen:

Huvudvärk, yrsel

Muskelspänningar, ryggbesvär

Magbesvär, illamående

Hjärtklappning, tryck över bröstet

Svettningar, andningssvårigheter

Klump i halsen

Viktförändring

## Mentalt:

Känslomässigt instabil

Rädd – Oro – Ångest

Irritation – Ilska

Koncentrationsproblem

# Känns det igen?

## Beteende:

Tröstbeteende – mat, alkohol & godis

Livsstil – mat, sömn, umgänge & återhämtning

Obalanserat beteende

Ökat fokus på detaljer – ältar

Jobbar hårdare – åstadkommer mindre

(Feelgood)



# Utbrändhet/utmattningssyndrom - en allvarlig form av stress

“Urholkning av själen” som tar sig tre konkreta uttryck:

- Kronisk utmattning
- Ökande cynism (känslolös) och oengagemang
- Känsla av otillräcklighet

(Maslach & Leiter, ex. 1979)



karoshi/  
karojisatsu

# Tidiga tecken på utbrändhet

- Ändrat (negativt) beteende
- Fungerar sämre i gruppen
- Tendens till likgiltighet till arbetet
- Ryckig arbetsprestation, fel/slarv
- Drar sig undan
- Högt korttidsfrånvaro
- Sjukskrivning i samband med helg/lön
- Minskat intresse för klädsel och hygien

# Arbetslivet och samhället har förändrats

- Färre naturliga vilopauser – produktionsflöden är så effektiviserade
- Gränslöst arbete – fria arbetstider, inga befattningsbeskrivningar, otrygga arbetsförhållanden
- Snabb omvandlingstakt
- Slimmade organisationer – färre gör mer

(Gunnar Aronsson)

# Sammanfattning

- Vid stress mobiliseras en rad fysiologiska mekanismer
- Autonoma (självstyrande) nervsystemet
- Återhämtning är en nyckel
- När det finns för lite tid för återhämtning slutar systemen att fungera och vi blir sjuka
- Arbetslivet och samhället har förändrats

# Vad är stress och hur uppstår det?

---

Kollektiv förmåga