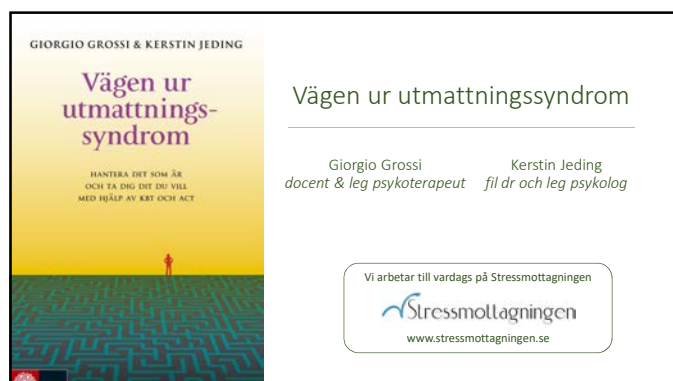
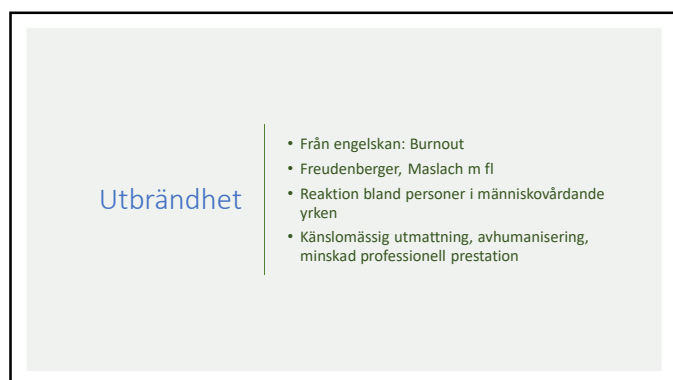




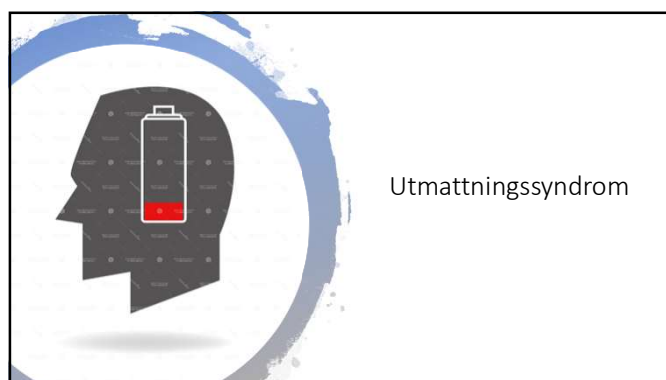
1



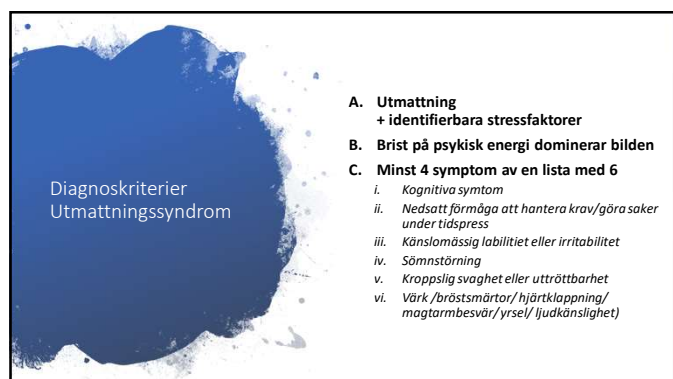
2



3



4



5



6

Skilj på *stress* och *utmattningssyndrom*

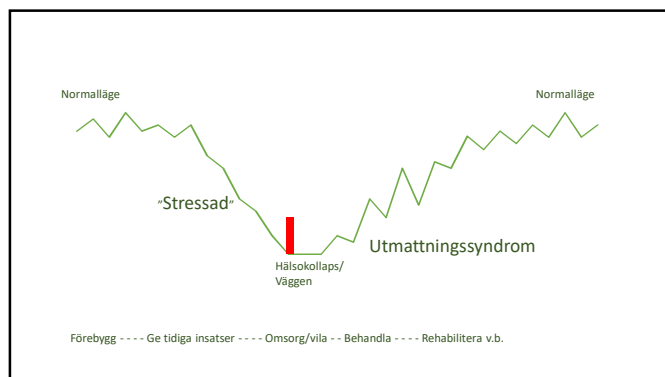
Stressad

- Uppvarvad, rastlös
- Hjärtklappning, ytligare andning, yrsel, stickningar mm
- Spänningar/värk
- Emotionell/lättrirerad
- Magbesvär
- Kognitiva symtom
- Sömnproblem
- Trötthet

Utmattad

- Identifierbara långvariga stressfaktorer har förelegat
- **Utmattning**
- **Brist på psykisk energi dominerar bilden**
- Ytterligare symtom som kognitiva symtom, värk, yrsel, sömnstörning, kravkänslighet, emotionell/lättrirerad, uttröttbar, mm

7



8

För att sätta diagnosen behöver andra anledningar till tröttheten aktivt uteslutas
=differentialdiagnostik

- Somatik t ex sköldkörtel, diabetes, cancer, KOL m fl
- Depression
- Ångeststörningar
- Missbruk
- Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Viktigt för att ge rätt behandling!

9

Vad beror utmattningssyndrom på?

Kunskapsläget 2014 enligt SBU:

Symtom på utmattningssyndrom relaterar till i vilken **utsträckning vi exponeras** för sedan länge kända **dåliga arbetsförhållanden** som låga påverkansmöjligheter och lågt socialt stöd.

10

Könsskillnaderna

- Det finns skillnader i hur män och kvinnor sjukskrivs
- kvinnor sjukskrivs 20/30% mer vid samma självskattade hälsa/arbetsförmåga enligt RRV 2019
- **Ojämlika livsvillkor:** Kvinnor har högre total arbetstid
- SCB's Tidsanvändningsstudie (2016): Kvinnor 5 timmar mer obetalt arbete/vecka
- **Ojämlika arbetsvillkor:** Fler kvinnor exponeras för dåliga arbetsförhållanden
- 73% av cheferna inom hemtjänsten har fler än 30 medarbetare – inom teknik verksamhet är det 10% (Arbetsmiljöverket, 2014)
- Kvinnor och män med likartade arbetsvillkor utvecklar i lika hög grad depressionssymtom respektive symtom på utmattningssyndrom (SBU, 2014)
- En man i ett kvinndominerat yrke har dubbelt så stor risk för stressrelaterad sjukskrivning som en man i ett mansdominerat yrke (Vision 2016)

11



Stressrelaterad ohälsa

Man kan inte ANSTRÄNGA sig ur

Man kan inte VILA sig ur

Man behöver **BALANSERA** sig ur

16

Stressmottagningen Specialistvård MMR2

Multimodalt rehabprogram, upp till 6 mån

- Psykoterapi
- Fysioterapi
- Arbetsterapi

Medicinska utredningen mycket viktig!

17

GIORGIO GROSSI & KERSTIN JEDING

Vägen ur utmattnings- syndrom

HANTERA DET SOM ÄR
OCH TA DIG DIT DU VILL
MED HJÄLP AV KBT OCH ACT

Vår bok har tre delar

1. Sluta springa
2. Återhämta dig
3. Hitta balansen

Verktyg och övningar baserade på KBT & ACT
(Kognitiv Beteendeterapi & Acceptance och Commitment Therapy)

18

DEL 1 Sluta springa

Sätt att hantera både yttre och inre överbelastning:

- Yttre överbelastning
- Stress som fortsätter i tankarna, känslolivet eller kroppen

19

DEL 2 Återhämta dig

- Energibalans – att bygga upp sin energi genom att växla mellan aktiviteter och använda pauser
- Vad är vila och återhämtning – och hur gör man?
- Att hushålla med energi genom *hur* man genomför aktiviteter
- Stötta sömnen med kunskap om och tips för bättre sömn

20

DEL 3 Hitta balansen

Meningsfyll ditt liv

- Återskapar hälsa
- Grunden för att kunna sätta gränser och göra små och stora val
- Ger återfallsprevention

21

Idag fördjupar vi oss i Del 2

Återhämta dig!

22

Vad är god återhämtning?

ANSTRÄNGNING	TRÖTTHET	ÅTERHÄMTNING
Träna, gräva, bära flyttlådor, promenera, städa, cykla...	Fysisk trötthet	Arbeta vid datorn, kolla FB, läsa, lyssna på podd, spela datorspel...
Arbeta vid datorn, kolla FB, läsa, lyssna på podd, spela datorspel...	Mental trötthet	Träna, gräva, bära flyttlådor, promenera, städa, cykla...
Vara vaken	Sömnighet	Sova

25

Många vilar från mental stimulans
med att stimulera sig mentalt



Satsa på **RANDIGA DAGAR** istället

26

Energibalansering

Lär dig känna igen "bra" respektive "dåliga" dagar

- Håll en så jämn aktivitetsnivå som möjligt över alla dagar
 - Planera!
 - Håll dig till planen!
- Oftast lättast att utgå från en "dålig dag" när du planerar
 - Vad tror jag vore bra, hälsosam aktivitetsnivå för mig?
 - Prova dig fram!
- För vissa blir det här att *minska* aktivitetsnivån, för andra blir det att *öka* aktivitetsnivån

27

Planera aktiviteter

- Hur länge orkar jag vara aktiv i en aktivitet innan jag behöver paus?
- Hur lång paus behöver jag?
- Vilken typ av paus/återhämtning behöver jag?
- Hur kan jag prova att göra?
- Pomodoro/Äggklocka
- Acceptans och defusion för att hantera kortsiktiga obehag!

28

Vad är en mikro-paus?

- >30 sek där du gör något annat*, t.ex.
 - Tittar ut genom fönstret
 - Sträcker på dig
 - Tar tre djupa andetag
 - Gör 10 armhävningar
 - Hämtar ett glas vatten i pentryt
 - Hoppar en stund
 - Pratar med en kollega
 - Gör en medveten närvaroövning

*något som anstränger en annan del av dig än den aktivitet du har paus från



29



30



Energibalansering - sammanfattning

- Känn igen "bra" resp "dåliga" dagar
- Jämn aktivitetsnivå
- Randiga dagar
- Dosera/bryt ner aktiviteter i delmoment
- Ta pauser/mikropauser
- Gör en sak i taget
- Agera med närvaro

31

Arbetsåtergång – ett konkret exempel på energibalansering

- Gradvis upptrappning i tid: 25-50-75-100%, *jämnt fördelad*
- Gradvis upptrappning i innehåll: *Planera tillsammans med arbetsgivaren anpassade uppgifter som ger lagom ökning i belastning*
- Räkna med tillfälligt symptompåslag vid varje upptrappning
- Träna på återhämtning under arbetsdagen
- Regelbundna avstämningar med stödperson på arbetet:
Hur fungerade denna veckan?

32



Återhämtning är också SÖMN

- Avsätter du tillräcklig tid för den härliga och hälsobringande aktiviteten *sömn*?
 - Du behöver tid för nedvarvning + tid för själva sömnen
- Skapar du tillräckligt bra förutsättningar för sömn?
 - Tillräcklig vakentid
 - Tillräckligt regelbunden
 - Dagsljus på dagtid, mörker på natten



33

Om vi nu säger:

Återhämta dig!

Vet du nu något du kan göra efter vår presentation som faktiskt återhämtar dig?

34

Livskompassen hjälper dig att hitta balansen

- Relationer
- Fritid
- Hälsa
- Arbete



35

GIORGIO GROSSI & KERSTIN JEDING

Vägen ur utmattnings- syndrom

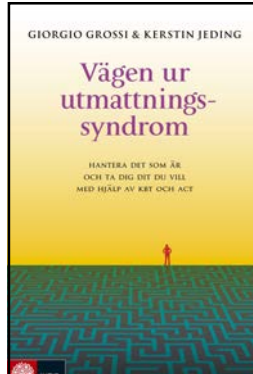
HANTERA DET SOM ÄR
OCH TA DIG DET DU VILL
MED HJÄLP AV KRT OCH ACT

Vad kan du göra redan idag?

Giorgio Grossi Kerstin Jeding
docent & leg psykoterapeut *fil dr och leg psykolog*
grossi@stressmottagningen.com jeding@stressmottagningen.com
giorgiogrossi.se kerstinjeding.se

Vi arbetar till vardags på Stressmottagningen

 Stressmottagningen
www.stressmottagningen.se



36