

Di LÖRDAG

HEM • PRIVATEKONOMI • HÄLSA



HON
SÖVER
VAKNA
CHEFER

HÄLSA 34-38

Låt sömnbristen bli

Mobiltelefoner, internet och neddragningar på arbetsmarknaden har bidragit till att sömnproblemen har ökat kraftigt under de senaste 15 åren. Chefer är särskilt drabbade.

Men med sömnkurser kan de flesta lösa problemen.

Mellan 20 och 30 procent av svenskarna har sömnstörningar. 5–10 procent har problem med flesta nätter, endera svårt att somna eller med att vakna och ha svårt att somna om. Det har också

skett en dubbling av sömnbesvären jämfört med början av 1990-talet för de yngre åldersgrupperna, 16–45 år.

"Tidigare var det vanligare att äldre hade sömnproblem, men nu är problemen nästan lika stora för alla grupper. Det är en stor folkhälsoförändring", säger psykologen Marie Söderström som doktorerar på sömn och dess kopplingar till stress och utmattning.

Många nåbara dygnet runt

Orsakerna är att stora neddragningar har gjort att anställda fått större arbetsbördor men också större ansvar.

En annan stor skillnad mot början av 1990-talet är att mobiltelefoner och internet har gjort alla konstant nåbara.

"Tidigare var gränsen mellan jobb och fritid tydligare. Nu har man i stället jobbet i fickan dygnet runt. Samma sak gäller för det sociala livet, allting går att göra dygnet runt", säger Marie Söderström.

Personer som drabbas av sömnproblem är ofta yngre med aktiva liv och höga krav på prestation. De är mycket engagerade i sina jobb och har svårt att släppa tankarna på jobbet.

"Chefer ligger högt i statistiken", berättar Marie Söderström.

Chefsmottagningen Uppsala Chefsforum har i höst startat sömnkurser speciellt för chefer.

"En tredjedel av cheferna sover dåligt en till flera gånger i veckan och det är ofta kopplat till jobbet", säger psykolog Sara Brunt på Uppsala Chefsforum.

"Om man har problem med sömnen blir man mer lättirriterad, får koncentrationssvårigheter och effektiviteten minskar. Det är viktigt att ta itu med problemen för att man ska fungera bra som chef, men framför allt för att man ska må bra", fortsätter hon.

Ökar risk för sjukdomar

Sömnproblem ökar även risken för utbrändhet, hjärt- och kärlsjukdomar samt övervikt.

"Som chef har man ofta ett stort ansvarsområde och hanterar i perioder stora personalärenden och kanske nedskärningar. I sådana perioder är hjärnan uppvärvad och man är ständigt i någon form av beredskap. Då är det svårt att komma till ro och somna. Dessutom sover man ytligt då", förklarar Sara Brunt.

"Det kan också vara så att situationen på jobbet förbättras, men att sömnbesvären ändå fortsätter eftersom man redan har befäst ett beteende, man oroar sig för att man inte ska kunna somna och därför har man svårt att somna."

Kognitiv beteendeterapi har visat sig fungera bra vid sömnproblem.

"Omkring 80 procent av dem som genomgår en sömnkurs behandlingsprogram får bättre sömn. En del får inte lika stor direkt effekt på sömnen, men de kan ändå slappna av bättre inför problemet", säger Sara Brunt.

Måste förändra attityden

Hon förklarar att de flesta hittar strategier efter fem till åtta kurstillfällen.

"Det handlar om att skaffa sig en förändrad attityd till sömn, att man analyserar sig själv och hittar sätt att bryta en ond cirkel. Man måste hjälpa hjärnan att varva ned och det kan man inte pressa fram", säger Sara Brunt.

Det finns flera komponenter i behandlingen:

► Kunskap om sömn och hur den påverkas av stress och oro.

► Praktiska strategier för att hjälpa kroppen att få en stabil dygnsrytm: till exempel fasta rutiner för sömn och mat, att få tillräckligt med ljus under dagen, att motionera regelbundet samt att det är mörkt och rätt temperatur i sovrummet.

► En mental inställning för att hantera tankar som snurrar, exempelvis nedvarning före sänggående eller mindfulness.

"Ofta kan det vara så att när man sover dåligt så tar man bort det man skulle må bra av eftersom man känner sig trött, till exempel att motionera eller umgås med vänner. Man måste försöka hitta tillbaka till det goda, det hjälper till att bryta den onda cirkeln", säger Sara Brunt.

Lätt att inspireras i grupp

Hon har under flera år haft individuell coaching av chefer med sömnproblem, men ser stora vinster för deltagarna med att ha det i grupp.

"Man får ofta en större bredd i utbudet av strategier, mer än om man träffar personer individuellt och skräddarsyr en lösning. Det finns även en större öppenhet att pröva nya strategier eftersom man inspireras av andra i gruppen."

"Det är också värdefullt för många att möta andra med samma problem som man själv. Man stöttar varandra och tillsammans kan man vända det från någonting olösligt till någonting man kan påverka."

KATARINA BUTOVITSCH

katarina.butovitsch@di.se

08-573 650 63



"En tredjedel av cheferna sover dåligt en till flera gånger i veckan och det är ofta kopplat till jobbet."

SARA BRUNT

VAKET. Sömnproblemen breder ut sig och chefer ligger högt i den trista statistiken.

FOTO: TOR JOHNSSON, ALLA BILDER

Sömntrassel kan ge värk

Den som har svårt att sova löper ökad risk att drabbas av fibromyalgi, skriver Göteborgs-Posten.

Norska forskare har påvisat sambandet. Forskarna har studerat 12 000 kvinnor i tio år. Bland dem som led av sömnproblem var det tre gånger så vanligt med fibromyalgi, en kronisk sjukdom som innebär smärta och trötthet. Sjukdomen drabbar betydligt fler kvinnor än män. (TT)

en väckarklocka

Sömnskola gav verktyg för en piggare vardag

Monika Palin Peterssons sömnproblem började när arbetsplatsen flyttade och hon började långpendla till jobbet.

Men genom en sömnskola sporrades hon att göra förändringar i sitt liv som har lett till att hon i dag sover bättre.

Monika Palin Petersson bor i Uppsala och jobbar på Försvarsmaktens hr-centrum i Stockholm. Den funktion som hon jobbar inom låg tidigare på Uppsala garnison, och när den flyttades till Stockholm 2007 började Monika Palin Petersson pendla till jobbet.

Det innebar att gå upp klockan kvart i fem på morgnen och vara på jobbet halv åtta. På eftermiddagen gick hon hem strax efter fyra och var hemma i Uppsala vid sextiden på kvällen.

"Om jag jobbade över en timme kom jag inte hem förrän sju-halv åtta och så kunde det vara några kvällar i veckan."

Vaknade efter några timmar

Det var stressigt på jobbet och successivt började hon sova allt sämre. På kvällarna somnade hon visserligen av ren utmattning, men vaknade igen efter några timmar och låg sedan vaken medan tankarna snurrade.

"Allting blir ju mycket större när man vaknar på natten och när jag inte kunde somna om tänkte jag, hur ska jag orka, jag måste somna. Till slut slumrade jag till igen, men jag sov inte sammanhängande och jag kände mig inte utsövd på morgnen."

Sömnsituationen blev allt värre och under 2009 sov Monika Palin Petersson bara omkring fyra timmar per natt.

"Jag var i desperat behov av hjälp."

Förre året fick hon möjlighet att genom Betanias företagshälsovård gå en sömnskola baserad på kognitiv beteendeterapi.

I hennes grupp var det nio personer som träffades sex gånger under ett halvår.

"Alla hade olika orsaker till sina sömnproblem och var i olika faser, men pratade ganska öppet om sina problem. Vi kunde ge varandra råd och det hjälpte mig."

I sömnskolan ingick också att föra sömndagbok och beteendedagbok för att kartlägga rutiner och beteenden. Monika Palin Petersson noterade varje dygn vilka tider hon sov och var vaken samt vilka tider hon åt, tränade, drack kaffe eller te, var ute i dagsljus samt andra faktorer som påverkar sömnen.

"Jag fick redskap för att få bukt med problemen, men man måste också jobba mycket med sig själv och göra förändringar, det är viktigt att bryta mönster", säger hon

Slutade med kaffet

Hon har provat sig fram med olika åtgärder för att sova bättre och det har lett till att hon har slutat dricka kaffe och börjat med te. Hon har också börjat träna på mer regelbundna tider. Men största förändringen har hon gjort på jobbet.

"Sömnskolan gjorde att jag bytte arbetsmiljö och uppgifter på jobbet, det hade jag funderat länge på. Jag har fortfarande mycket att göra, men det är inte samma stress i arbetet."

I dag sover Monika Palin Petersson cirka sex timmar per natt.

"Det känns jättebra även om mitt mål är att komma upp i sju timmar."

" Ibland har jag perioder när jag sover sämre och då har jag en del knep. Jag släcker ned och varvar ned ordentligt på kvällen. Om jag vaknar på natten, tar jag djupa, lugna andetag och så har jag en spikmatta som jag använder för att koppla av."

KATARINA BUTOVITSH



"Jag fick redskap för att få bukt med problemen, men man måste också jobba mycket med sig själv."

MONIKA PALIN PETERSSONS

Svenskarna är tröttare än andra nationaliteter

Trött, tröttare, tröttast. Ungefär så kan svensken beskrivas. Enligt en studie från Apoteket AB tidigare i år lider en tredjedel av befolkningen av en ihållande trötthet.

Resultaten förväntas inte stressforskaren Torbjörn Åkerstedt, professor i beteendefysiologi vid Stockholms universitet och Karolinska institutet.

"Det går i linje med tidigare studier. Dessa visar dessutom att vi i Sverige är tröttare än i andra länder. Vi ligger också i topp vad gäller andelen sömnstörda."

Hans bästa tips är att fler måste bli bättre på att säga nej på jobbet. Att avsätta tid till återhämtning och sömn är också viktigt, anser Torbjörn Åkerstedt.

(TT)