



Sömn

KOM I GÅNG! – LISTOR ÖVER TIPS FÖR HÄLSA PÅ ARBETSPLATSEN

Tillräcklig sömn är viktig för arbets- och funktionsförmågan samt återhämtningen. Sömnens viktigaste uppgifter är att avlägsna trötthet i hjärnan, stödja minnet och inläringen samt upprätthålla den mentala och fysiska hälsan. En vuxen person behöver mellan sju och åtta timmar sömn per natt för att hålla sig pigg och kreativ. Redan om man sover ett par timmar för lite per natt försämras hjärnans prestationsförmåga märkbart. Vår förmåga att ta emot, hantera och producera information försvagas, liksom koncentrationsförmågan, förmågan att planera vårt agerande och omdömesförmågan.

När man vakat i ett dygn är prestationsförmågan på ungefär samma nivå som om man hade omkring en promille alkohol i blodet. God nattsömn är inte alltid en självklarhet, eftersom stress över exempelvis arbetet eller privatlivet kan försämra sömnkvaliteten.



TIPS TILL ARBETSPLATSEN: Vilka av följande förverkligas redan hos er? Vad ska ni göra härnäst?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vi funderar tillsammans på hur vi kan göra arbetet mindre belastande. | <input type="checkbox"/> Arbetsdagarna drar ut på tiden endast i undantagsfall. Jag behöver inte heller ta med mig arbetet hem. |
| <input type="checkbox"/> Vi diskuterar arbetsuppgifternas prioritetsordning, organisation och eventuella begränsningar. | <input type="checkbox"/> På vår arbetsplats behöver man inte vara anträffbar varken per telefon eller per e-post utanför arbetstiderna. |
| <input type="checkbox"/> En effektiv arbetsdag innehåller tillräckligt med pauser. Även korta pauser gör arbetsdagen sådan att det blir lättare att koppla av och återhämta sig när man kommit hem. | <input type="checkbox"/> Om jag utför skiftarbete är tiden mellan skiftena minst 11 timmar. |
| <input type="checkbox"/> Vi tar pauser då vi exempelvis tar korta promenader eller funderar på hur vi har lyckats med arbetet. | <input type="checkbox"/> Om jag utför skiftarbete roterar skiftena medurs (morgon-kväll-natt). |
| <input type="checkbox"/> Vi stödjer varandra i krävande arbetsuppgifter. | |

Hur märker du att du har sovit tillräckligt?

Man kan vänja sig vid långvarig sömnbrist och avtrubbas så att man inte längre lägger märke till de negativa effekterna. När man sover tillräckligt orkar man ta hand om sig själv och arbeta flitigt, kreativt och fokuserat. Man orkar också bättre med såväl arbetet som privatlivet.

Sömnen är mycket viktig för återhämtningen. Återhämtning efter arbetet är både en fysisk och en psykisk process. Man kan jämföra det med att ladda ett batteri. När man sover tillräckligt länge och tillräckligt bra har man när morgonen kommer laddat sitt batteri och är pigg.



SOVER DU TILLRÄCKLIGT VARJE NATT? Hur agerar du? Vad gör du sedan?

- Jag gör någonting avslappnande innan jag går och lägger mig, exempelvis en avslappningsövning, bastubad...
- Jag går och lägger mig först när jag är trött.
- Jag går inte och lägger mig hungrig, men jag äter inte heller alltför mycket precis innan jag ska gå och lägga mig.
- Jag undviker att dricka koffeinhaltiga drycker (kaffe, coladrycker, energidrycker) sent på kvällen.
- Jag undviker att dricka alkohol innan jag går och lägger mig. Även små mängder alkohol försämrar sömnkvaliteten.
- Jag undviker att arbeta eller tänka på sådant som är stressande precis innan jag ska gå och lägga mig.
- Jag använder sovrummet och sängen endast för sömn och sex. Jag arbetar inte i sängen!
- Jag avslutar skärmtiden i god tid innan jag går och lägger mig.