

# Ta vare på deg selv

Arbeidet på et sykehus kan påvirke oss alle, og for noen kan arbeidshverdagen gi stressreaksjoner. Selv om disse som regel er normale og forbigående, kan de være plagsomme. Rådene under er ment som hjelp, slik at du er best mulig rustet både for jobb og privatliv.

## Før jobb

God og passe mengde søvn er viktig:

- unngå skjermbruk rett før leggetid
- ikke tren rett før hovedsøvn
- ha soverommet kjølig
- bruk ørepropper og øyemaske ved behov
- ikke drikk koffeinholdige drikker 5-7 timer før hovedsøvn

Spis og drikk variert og sunt slik at du får i deg nok næring. Stress kan dempe appetitten din, følg med på matinntaket. Vær obs på alkohol- og/eller medikamentforbruket ditt så disse ikke blir en stressdemper.

Oppretthold rutiner så langt som mulig, det gjelder både mat, søvn og aktiviteter.

Ha et tydelig skille mellom jobb og fritid. Unngå for mye fokus på jobbrelaterte temaer på fritiden. Vær spesielt obs på nyheter, (nett-)aviser og sosiale media. Tenk på hva du leser/ser på og hvordan det påvirker deg.

Vær i bevegelse og aktivitet.

**MÅLSETTING**  
Å forebygge belastningsskader og være best mulig rustet til arbeidsdagen.

Noen trenger alenetid, andre trenger mer sosialt samvær. Velg deg ut belønninger og positive aktiviteter som skaper glede.

Kjenn dine signaler på overbelastning. Overbelastning kan gjøre at alt virker vanskeligere og at man kan miste troen på at noe nytter. Mange kan derfor oppleve seg selv og andre som negative uten å tenke over at det også kan være en forbigående konsekvens av høyt stressnivå.

### **På jobb**

Ta pauser når du har mulighet. Mange «skal bare» før pausen og ender dermed opp med å korte ned sin restitusjonstid. La pausene være fristeder, ikke bruk pausene på å snakke om belastninger på jobb.

Få i deg nok mat og drikke. For eksempel kan bruk av smittetøy over tid gjøre deg varm og klam og øke væskebehovet ditt. Be om avløsning/avlastning hvis du trenger det. Vær åpen om

egne behov, men ha forståelse for at det kan være vanskelig med tilrettelegging.

Humor er viktig. Det bygger samhold, utløser spenning og bidrar til mestringsfølelse.

Legg merke til pusten din. Pust dypt og langsomt. Slapp av i skuldrene - høye skuldre kan gi muskelspenninger og hodepine.

Ta mikropauser. Fysiske mikropauser kan være å bevege på armer og ben, rulle med hodet, strekke seg eller bevege kjeven for å løse opp spenninger. Mentale mikropauser kan være å se ut av vinduet, tenke på en hyggelig opplevelse eller å fokusere på pusten uten å tenke i det hele tatt. Dersom du jobber bedside over tid vil det å ta mikropauser hvor du bevisst «flytter kontakten» fra pasienten til noe annet samtidig som du puster dypt og langsomt, bidra til lavere aktiveringsnivå.

Snakk med kollegene dine om arbeidsfordeling og planlegging. Dere er flere til å dele på oppgaver og ansvar, alt ligger ikke på dine skuldre. Sosial støtte er en buffer mot stress, men mange blir solospillere når de er stresset. Husk at andre ikke er tankelesere.

Gi anerkjennelse til en kollega i løpet av vakta. Behovet vårt for anerkjennelse stiger når vi jobber mye, samtidig som det kollektive stresset gjerne gjør at vi sier færre gode ord til hverandre.

Positiv oppsummering kan brukes i løpet av dagen: hvilke tre ting er du glad for eller stolt over at dere har fått til i dag? Hensikten med denne øvelsen er

å snu tankemønstrene. I stressmodus vil mange automatisk lete etter feil og forglemmelser, disse trigger gjerne dårlig samvittighet og frustrasjon. Å se etter det positive og det man har fått til, rokker ved den automatiserte tenkningen.

Vær bevisst din indre dialog. Hva sier du til deg selv? Møt negative automatiske tanker og devalueringer med konstruktive mottanker. Ikke ta alle tankene dine på alvor.

Bruk mental forberedelse: hvilke situasjoner utløser stressreaksjoner hos deg? Hva er det med disse situasjonene som trigger? Hvordan kan du møte situasjonen og din egen reaksjon på en mest mulig hensiktsmessig måte neste gang?

### Etter jobb

Avkledning av uniform kan fungere som et rituale for å forsterke skillet mellom jobb og privat. Tenk på at du «kler av deg» jobben og legger den igjen i garderoben.



Avlogging: Mange bruker mer tid på skjerm når de er slitne. Å logge av gir hjernen det «friminuttet» den trenger.

Tenk deaktivering. Å gjøre «ingenting» eller være tilstede i øyeblikket bidrar til deaktivering. Målet er å redusere den fysiologiske stressresponsen. Prioriter aktiviteter som gir deg glede og ro.

Minn deg selv på at det er normalt å reagere på høy arbeidsbelastning over tid. Tenk gjerne på viktigheten av jobben du gjør - du er med på å redde liv!

Hvis du grubler og bekymrer deg - prøv å sette av 15-20 minutter om dagen til grubletid. Når tankene så dukker opp, send dem til

dette tidspunktet: «Dette skal jeg tenke på når klokken blir 20». Etterhvert (det krever øvelse) vil dette gjøre at tankene blir mindre påtrengende og at tanker ikke kverner.

Noen synes det hjelper å skrive ned tankene sine for bedre å kunne håndtere dem (legge vekk skrivet, sortere tanker, prioritere). Andre trenger å snakke med noen som kan hjelpe dem å sortere og bearbeide. Det er ikke alltid så enkelt å snakke med utenforstående som mangler kunnskap og forståelse. Snakk med en kollega, lederen din eller BHT.

