

# Information till dig som arbetar inom vård och omsorg

---

Personer som arbetar inom vård och omsorg fyller en mycket viktig funktion i samhället. Du som arbetar inom vård och omsorg upplever kanske en ökad stress just nu. Det är inte konstigt med tanke på omständigheterna. Du kanske känner att du inte räcker till, eller upplever ytterligare press på grund av nya rutiner och att det ställs höga krav.

Stress och negativa känslor som följer av stressen är inte på något vis bevis för att du inte klarar ditt arbete eller är inkompetent, även om det ibland kan kännas så. Det kan istället vara ett tecken på att kraven eller belastningen är ovanligt hög. Kortvarig stress kan ge oss ytterligare kraft, vara hjälpsam och bidra till en känsla av att det vi gör är viktigt. Men under särskilt hög belastning över en längre period kan den ha negativa följder. Det är lika viktigt att ta din psykiska hälsa som din fysiska hälsa på allvar. Nedan följer några tips för vad du kan göra för din egen skull.

## 1. AKTIV ÅTERHÄMTNING ÄR BRA

---

Ta hand om dig själv under den här tiden. Försök att använda hjälpsamma strategier för att återhämta dig, utifrån de möjligheter du har. Glöm inte dina grundläggande behov. Försök att hitta stunder för vila och paus såväl under arbetspass som när du är ledig. När vi är stressade kan vilan ibland bli alltför passiv eller helt prioriteras bort. Även om det i stunden kan kännas skönt att bara zooma ut, så är det bra att också försöka återhämta sig genom aktivitet. Genom en aktiv återhämtning tankar vi upp våra resurser och får nya krafter att hantera kommande utmaningar.

Här är några exempel på strategier för en aktiv återhämtning:

- Ät ordentligt och balanserat för att ladda batterierna och ge din kropp resurser att möta de ökande kraven på din prestation.
- Använd fysisk aktivitet som återhämtning – det kan vara tufft att komma igång med ett träningspass eller en promenad, men det har du igen senare.
- Håll kontakten och prata med vänner och familj. Ibland vill vi bara lägga oss i soffan och stänga av, och det är okej det med, men goda sociala kontakter bidrar till att sänka våra stressnivåer.

- Ta vara på kollegial sammanhållning. Stöd från kollegor är en viktig pusselbit och alla kan genom sitt agerande bidra till en god arbetsmiljö. Även om det känns som att du aldrig varit med om något som liknar denna situation, kan du fundera över vad du tidigare har använt för strategier som har funkat för dig när du har behövt tackla svårigheter. Trots att situationen har ändrats kan strategierna ändå fungera. Du vet förmodligen vad som funderar för dig för att kunna slappna av, och du ska inte tveka att ta hand om din psykiska hälsa. Det är nödvändigt för att du ska hålla ut över tid.

Se upp med alkohol. Ett glas vin eller två kanske inte verkar så farligt, men tänk på att alkohol är en av de saker som känns trevligt och gott i stunden men sänker vår förmåga att hantera stress. Detsamma gäller bruk av droger eller andra substanser som känns avslappnande eller lugnande i stunden.

Personal inom vård och omsorg kan tyvärr uppleva att andra distanserar sig från dem på grund av stigmatisering, eftersom personalen kan komma i kontakt med smittade och sjuka personer. Det kan göra en redan svår situation ännu mera besvärlig, och det känns olustigt när vi märker att detta sker. Prata med dina kollegor om dina upplevelser – ni har nog liknande upplevelser och kan stödja varandra.

## 2.NÄR STRESSEN INTE GÅR NER

---

Om du känner att stressen ökar och du känner dig överväldigad, betyder det inte att det är något fel på dig. Alla upplever stress och hanterar den olika. Det finns många orsaker till att vi reagerar olika på arbetsrelaterad stress, och det kan vara saker både på jobbet och i privatlivet som påverkar oss. Du kanske uppmärksammar förändringar i hur du klarar av jobbet och ditt humör börjar växla:

- du blir tydligt lättirriterad eller ofta arg
- känner dig nere eller mera orolig
- har en känsla av trötthet eller utmattning som inte går över
- du kan inte slappna av även när du har det lugnt omkring dig
- du får nya fysiska besvär som diffus smärta, magknip eller liknande

Kronisk stress, stress som finns under en längre tid och som inte avtar under vila, påverkar din mentala hälsa och din förmåga att utföra ditt arbete. Kronisk stress kan kvarstå en tid även om orsaken till stressen tas bort, och dessa kvarstående effekter

kan bli långvariga om du fortsätter som vanligt. När stress och anspänning börjar bita sig fast är det viktigt att gripa in så tidigt som möjligt för att förhindra att du blir borta från arbetet under en längre tid.

Det är viktigt att kommunicera vad du upplever till den som är ansvarig för ditt arbete om du känner att stressen är på väg att bli kronisk eller om du känner att stressen är överväldigande.

### 3.MORALISK STRESS

---

I tider av belastning på vård och omsorg kan personal känna en ökad belastning av det som kallas moralisk stress. Moralisk stress benämns ibland etisk stress, men har samma innebörd. Moralisk stress är i sig en naturlig reaktion på känslor av frustration och maktlöshet i de svåra situationer som personal inom dessa yrken ofta hamnar i. Moralisk stress kan uppstå när beslut och prioriteringar leder till att det som känns moraliskt rätt att göra i situationen inte är möjligt. Det kan tära på ens psykiska hälsa att upprepat utsättas för sådana svåra situationer, särskilt om tiden för återhämtning är otillräcklig. Det finns olika typer av situationer där det som känns rätt inte går att göra:

- inget alternativ känns moraliskt rätt
- situationens olika omständigheter omöjliggör det som känns rätt
- andra har fattat beslut som omöjliggör det som känns rätt
- ens egna beslut eller handlingar känns moraliskt otillräckliga

Den moraliska stressen känns olustig, men kollegor kan påminna varandra om att det är en normal reaktion på en svår situation. Tänk på att de tillfällen man upplever moralisk stress kan skilja sig mellan olika professioner och olika individer. Det är inte alltid så att personal inser att den olust de känner beror på moralisk stress. Den moraliska stressen kan komma i olika uttryck hos olika individer där känslor som ilska, nedstämdhet, sorg, maktlöshet och frustration kan påverka kollegiala relationer och samarbete. Att ha ett arbetsklimat där man kan tala med varandra om dessa situationer kan stärka medarbetare. Därför kan kollegor vara särskilt hjälpsamma som bollplank under och efter dessa situationer. Var öppen och vänlig gentemot kollegor som beskriver en moralisk stress. Även om moralisk stress är övergående kan vissa situationer gripa sig fast under en längre tid och lämna spår som påverkar ditt beslutsfattande i framtida situationer. I dessa fall kan man behöva diskutera situationen mera ingående, i syfte att hantera de känslor och konsekvenser som situationen lett till.

Du som jobbar inom vård och omsorg gör ett mycket viktigt arbete. Det kommer an på arbetsgivare och chefer att så långt det är möjligt tillse att personalen kan utföra sitt arbete på ett sätt som är långsiktigt hållbart såväl fysiskt som psykiskt. Som enskild personal har du möjlighet att genom återkoppling till kollegor och chefer påtala vad du ser behöver ändras för att just du ska kunna göra ett så bra arbete som möjligt över tid. Ett aktivt engagemang i både din arbetssituation och i din återhämtning på fritiden har många fördelar, och glöm inte att du fyller en viktig roll också som stöd till dina kollegor.

## 4. TILL CHEFER OCH ARBETSLEDARE INOM VÅRD OCH OMSORG

---

Din personal kommer att ha en större förmåga att utföra sitt arbete och fullfölja sina åtaganden om du vidtar åtgärder för att minska risken för kronisk stress och nedsatt psykisk hälsa. Var medveten om att den nuvarande situationen kan komma att pågå över en längre tid, och fokusera hellre på att skydda arbetsförmågan över tid snarare än snabba lösningar på problem i stunden.

Det är mycket viktigt med god kommunikation, lägg tid på att säkerställa att korrekt information delges all personal. Roter personal mellan arbetsuppgifter med högre och lägre belastning. Oerfaren personal bör paras ihop med mer erfarna kollegor. Se till att din personal har möjlighet att stötta varandra, genom kamrathandledning och pauser. Bygg sådana strukturer så snart du kan. Om det är möjligt, låt personal ha flexibla scheman och arbetsplatser, särskilt de som är direkt påverkade eller har familjemedlemmar som är direkt påverkade av den nuvarande situationen.

Personal som har kontakt med människor i karantän eller som behöver isolera sig, bör få information om hur de kan bemöta grundläggande emotionella och praktiska behov för drabbade. De som jobbar inom vård och omsorg har vanligtvis färdigheter att göra detta, men de kan känna sig osäkra på det. Boken [Psykologisk första hjälp](#) (utgiven av KcKP) kan användas för att rama in vad personal kan göra i detta anseende.

Se till att din personal vet var de kan få psykosocialt stöd. Det gäller också dig som chef!