

Sömnen den viktigaste faktorn

Brist på djupsömn avgörande för risken att bli utbränd

Brist på djupsömn är förmodligen en av de viktigaste orsakerna till utbrändhet, viktigare än hög stress och mycket övertidsarbete. Stress kan tvärtom vara en positiv faktor om den leder till trötthet och en god sömn. Det menar professor Torbjörn Åkerstedt på Institutet för psykosocial medicin vid Karolinska institutet i Solna.

II Institutet för psykosocial medicin, IPM, har tillsammans med Arbetslivsinstitutet nyligen avslutat tre epidemiologiska studier inom det s k Wolf-projektet (Works, Lipids, Fibrinogen: hjärta, arbete, livsmiljö). Wolf-projektet innefattar 5 500 individer och i de tre nu aktuella delstudierna, där sambandet mellan stress och sömn har undersökts, har forskarna bland annat använt enkäter och studier i sömnlaboratoriet. Resultaten är ännu inte publicerade.

Nästan all utbrändhet är kopplad till extrem trötthet och oförmåga att återhämta sig, tillstånd som är en direkt följd av brist på djupsömn. Brist på djupsömn kan rent av vara den viktigaste faktorn för uppkomsten av utbrändhet, menar professor Torbjörn Åkerstedt.

– Bara genom att mäta antal uppvaknanden och upprepade störningar av nattsömnen får vi en stark prediktor för uppkomsten av utbrändhet.

– En långvarig brist på djupsömn kan leda till en störning på hela HPA-systemet. Kortisonnivåerna ökar kraftigt, främst under eftermiddagen, vilket leder till upprepade sömnstörningar under natten. Slutligen blir den drabbade så utmattad att han eller hon helt enkelt inte orkar ta sig upp på morgonen, säger Torbjörn Åkerstedt.

Övertid ingen riskfaktor

Stress är ofta en grundorsak till begynnade sömnrubbingar. Men det är inte den stress som individen lever under för stunden som är den stora riskfaktorn. Den stressen kan rent av vara hälsosam ifråga om att eliminera risken för utbrändhet, menar Torbjörn Åkerstedt, åtminstone om den leder till trötthet och en bra nattsömn.

Inte heller ett omfattande övertidsarbete (utan stress) är en riskfaktor för utbrändhet, enligt de nya studierna. 48

Genom att enbart mäta antal uppvaknanden och upprepade sömnstörningar får vi en stark prediktor för uppkomsten av utbrändhet, menar professor Torbjörn Åkerstedt.

timmars arbetsvecka innebär ingen riskökning, och först mellan 48 och 56 timmars arbetsvecka börjar en negativ effekt uppstå bland kvinnor. För män krävs ännu mer övertid för att det ska ge negativa effekter rörande utbrändhet.

Måttlig övertid kan, enligt resultaten, snarare medföra en underrisk för utbrändhet. Siffrorna anger ett genomsnitt och ett antal faktorer, så som antal egna barn etc, påverkar naturligtvis effekterna av övertidsarbete.

– Den stora risken som vi har noterat är i stället oron inför morgondagen. Det är individer som lever med så höga krav att de aldrig kan sänka dem till en rimlig nivå, utan lever i en ständig rädsla för att allt ska falla ihop och kan därför inte koppla av på fritiden. Den oron trycker ner djupsömnen och kroppens återhämtning, säger Torbjörn Åkerstedt.

– I fråga om arbetstidens betydelse kan vi idag inte säga att en förkortad arbetsvecka, exempelvis till 36 timmar, skulle ha någon positiv effekt på folkhälsan. Det finns i alla fall inga studier som ger stöd åt ett sådant påstående.

Skillnader mellan könen

Att kvinnor är mer känsliga för övertidsarbete än män kan förklaras med en ökad ansvarskänsla för hemmet och familjen. För det talar bland annat en tidigare studie av professor Kristina Orth-Gomér vid Karolinska institutet, som visat att

FOTO: HANS PETERSSON

hjärtbesvär bland kvinnor till största delen orsakas av problem i hemmet, medan männens hjärtbesvär till största delen orsakas av problem på arbetsplatsen.

Sömnproblem är 50 procent vanligare bland kvinnor än bland män. Även utbrändhet är vanligare bland kvinnor, och eventuellt är sömnen den faktor som kan förklara denna skillnad mellan könen.

– Just nu genomför vi en longitudinell studie där vi jämför kvinnors och mäns sömn under en period på sex veckor. Vi använder oss av bland annat EEG-undersökningar och försökspersonernas egna dagböcker.

– Förhoppningsvis ska vi genom dessa studier kunna få fram resultat som till viss del kan förklara skillnader i djupsömn och förekomst av utbrändhet mellan män och kvinnor, säger Torbjörn Åkerstedt.

Det finns mycket som den enskilde individen kan göra för att inte drabbas av ständigt störd djupsömn, menar Torbjörn Åkerstedt. Viktigast för att undvika oro inför morgondagen är naturligtvis att lära sig säga »nej« till att ta på sig för mycket arbete. Fysisk aktivitet är en annan viktig åtgärd.

– Inaktivitet har en klar koppling till störd sömn. Fysisk aktivitet har ett antal positiva effekter på djupsömnen, så som ökad ämnesomsättning, till att olika delar av hjärnan aktiveras etc.

– Men man kan också genom fysisk aktivitet på ett artificiellt sätt påbörja och »hjälpa« den process som normalt fortgår under sömnstadiet, dvs att kroppen avger värme för att få ner kroppstemperaturen, säger Torbjörn Åkerstedt.

Peter Örn

Ny rekrytering

II Arbetsförmedlingen/Utland planerar nu tillsammans med Tysklands motsvarighet nya aktiviteter för att locka tyska läkare till Sverige. Söndagen den 18 mars planeras en rekryteringsaktivitet i Bonn som är öppen för alla landsting i Sverige som har anmält intresse till Landstingsförbundet.

Tyska AMS har efter förra årets rekryteringsaktivitet i Berlin fått in 180 intresseanmälningar inom vårdsektorn. •