

Symptom, stress, återhämtning, sömn och upplevd hälsa

Symptom

Upplevda symptom har ofta samband med andra faktorer i en deltagares hälsoprofil. En upplevd trötthet är kanske orsakad av stress, låg maximal syreupptagning, för lite återhämtning, störd sömn eller felaktig kost. Din uppgift är att hjälpa deltagaren hitta lösningar för att minska sina upplevda symptom.

Stress

Upplevd stress påverkar hälsa och välbefinnande negativt. Några orsaker till stress är bristande balans mellan arbete, familj och fritid, ekonomisk osäkerhet, konflikter, olyckliga nära relationer, pressade arbetsförhållanden, vantrivsel, tidsbrist och otillräcklighet.

Observera att den första frågan avser enbart arbetet medan den sista frågan avser hela livssituationen, det vill säga även inklusive arbetet.

Diskutera gärna hur mycket stressen i arbetet påverkar livet i övrigt eller om det är livssituationen i sin helhet som inverkar på arbetet.

Tänk på att stress, på samma sätt som rökning, kan ha en bromsande effekt på arbetspulsen under konditionstestet. Stress kan alltså ge samma effekt som en betablockerande medicin.

Återhämtning

Återhämtning kännetecknas av aktiviteter då du upplever harmoni i vilja, känsla och handling. Ju mer stress och påfrestningar du utsätts för, desto större behov av återhämtning i form av vila och sömn av god kvalitet.

Vad innebär harmoni i vilja, känsla och handling?

Att "pressa in" återhämtning utan verkligt engagemang och närvaro fungerar snarare som ytterligare en stressfaktor. För att en aktivitet ska räknas som återhämtning behöver den bidra till ökad energi och inte förknippas med upplevd stress varken före, under eller efter aktiviteten.

Sömn

Sömn är en viktig faktor för långsiktig hälsa. För litet sömn har tydliga negativa konsekvenser. Den vanligaste orsaken till störd sömn är stress.

God sömn innebär inga eller få uppvaknanden under natten och en känsla av att vara utvilad och återhämtad vid uppvaknande och under resten av dagen.

Upplevd hälsa

Upplevd hälsa är den viktigaste frågan då den summerar både fysisk och mental hälsa. Upplevd bra hälsa visar i forskning starkt samband med lägre dödlighet. Frågan om upplevd hälsa avser både kropp och själ och sammanfattar på ett naturligt sätt frågorna i frågeformuläret. Upplevd hälsa behöver inte innebära frånvaro av sjukdom, utan har mer att göra med hur man mår. Det gör att även välbefinnande och livskvalitet ingår i begreppet upplevd hälsa.