

Har du så mye å gjøre på jobb at du spiser lunsjen din ved tastaturet eller der du ellers jobber?

En norsk studie nylig publisert i tidsskriftet *Journal of Epidemiology and Community Health* viser at de med stort arbeidspress gjennom arbeidsdagen har sju ganger større sannsynlighet for å oppleve psykisk utmattelse og fire ganger så stor for fysisk utmattelse.

De opplever også ofte søvnproblemer – nær dobbelt så ofte som andre.

– Vi ser at det har veldig stor betydning å hente seg inn under arbeidstiden – at man tar seg tid til å spise lunsj, ta en kort tur eller bare ta en kaffe med kolleger og snakke om noe annet enn jobb, sier professor i psykologi Leif Rydstedt ved Høgskolen i Innlandet.

Forskerne ved Høgskolen i Innlandet har brukt et stort datamateriale fra SSBs levekårsundersøkelse 2013 og 2016, med mer enn 3 000 respondenter.

Studien ser på effekt av pauser fra jobb – både gjennom arbeidsdagen og etter arbeidstid.

De som ikke legger bort jobben på kveldstid, og er tilgjengelige ved å svare på e-poster, sjekke jobbelaterte nettsider og ta imot telefoner etter arbeidstid, opplever også helseplager.

Men: Resultatene fra studien tyder på at avbrekkene underveis i jobbdagen er enda viktigere for vår fysiske og psykiske helse.

– Dette er interessant og overraskende. Begge faktorene har negativ effekt på helse, men studien viser at avkobling under arbeidsdagen altså er enda viktigere enn å ta seg helt fri på kveldstid, sier Rydstedt.

Selv etter å ha justert for type jobb var tendensen klar: Det er en tydelig sammenheng mellom fysiske og psykiske plager og en travel jobbhverdag med høyt tempo og få pauser.

Tidligere forskning har vist at det er en trend at flere enn før jobber gjennom lunsjen. Disse resultatene understreker

viktigheten av at denne trenden snus, mener forskerne.

– Kanskje må arbeidsgiverne pålegge de ansatte å ta pauser. Framfor alt må de legge til rette for og oppfordre alle til å sette seg ned og spise lunsj, gå tur eller gjøre andre aktiviteter på de arbeidsplassene der dette lar seg gjøre, sier Rydstedt.

I det lange løp er det neppe lurt for en arbeidsgiver at de ansatte dropper pausene.

– Den typen effektivitet har en pris, sier han.

Undersøkelsen er gjort med tall fra perioden 2013–2016. I år er jobbhverdagen snudd opp-ned for mange, hvor mange jobber på hjemmekontor som følge av smitteverntiltakene.

Hvor gode er vi på å organisere den nye hverdagen slik at vi får den hvilen vi trenger?

Rydstedt og kollegene ønsker nå å fortsette forskningen på effekten av hjemmekontoret. For han tror vi kommer til å se varige endringer i hvordan vi jobber i kjølvannet av pandemien.

– For å spekulere litt vil jeg tro det er noen fordeler med hjemmekontor når det gjelder avkoblingsmuligheter. Vi kan gjøre huslige sysler innimellom.

– På den annen side sitter vi isolert og mister muligheten til å prate og drikke kaffe med kolleger, noe som kan være viktige pusterom i hverdagen, sier professoren.

## REFERANSE

Mark Cropley, Leif W Rydstedt og David Andersen: Recovery from work: testing the effects of chronic internal and external workload on health and well-being. *Journal of Epidemiology and*

## Flere med PTSD-symptomer



Foto: Vaymaget

Mennesker som har opplevd dramatiske hendelser, som krig, trafikkulykker eller vold, kan få posttraumatisk stresslidelse – PTSD.

Noen av kjennetegnene er påtrengende tanker og gjenopplevelser av minner som kan være vanskelig å riste av seg. Kombineret med blant annet stress, engstelse og overdreven vaksomhet.

Under pandemien har blant annet helsearbeidere fått slike plager.

Nå viser en norsk studie at flere nordmenn har reagert på samme måte etter at koronaviruset kom til Norge.

Blant 4 500 deltakere over 18 år hadde 12,5 prosent av mennene og 19,5 prosent av kvinnene symptomer som tilsvarte en PTSD-diagnose. Det understrekes at utvalget ikke er representativt for befolkningen. Undersøkelsen ble gjennomført i april og mai 2020 via sosiale medier.

Det var ikke frykten for selve viruset som slo sterkest ut. De som bekymret seg for dårligere økonomi eller at de kanskje kom til å miste inntekten, hadde oftere PTSD-symptomer.

Samtidig kan ikke en slik studie konkludere med at det er bekymringen for økonomi som er årsaken til PTSD-symptomene.

Like fullt viser studien at de som hadde mer sosial støtte i livet sitt, hadde færre PTSD-symptomer. Dette funnet stemmer godt overens med tidligere forskning.

– PTSD-symptomer er før øvrig helt normale reaksjoner på ofte unormale hendelser. Det vil si at det er lurt å akseptere symptomene og ikke bekymre seg eller gruble over disse. For de fleste går symptomene over av seg selv, sier psykolog og forsker Sverre Urnes Johnson ved Universitetet i Oslo i en e-post til forskning.no der han kommenterer studien som er utført av blant andre ergoterapispesialist og professor Tore Bonsaksen ved Høgskolen i Innlandet.