

En pigghjärna är iderik – en ansträngd hjärna tyr sig till rutiner

Sviker ditt minne, har du svårt att koncentrera dig på ditt arbete? Oberoende av detta har du sannolikt inte insjuknat i dementi. Mängden information och informationsarbete har ökat. Hjärnan är smidig och anpassar sig till brådska; hjärnenergin ökar vid behov, men efter det måste man komma ihåg att vila.

En hjärna som hela tiden går på övervarv kan minska arbets- och funktionsförmågan: minnet, koncentrations- och tankeförmågan, aktiviteten och inläringen. Man måste ta väl hand om hjärnans välbefinnande och ordna arbetet på så sätt att det inte överanstränger hjärnan, säger forskningsprofessor **Kiti Müller**, direktör för forskningscentret hjärna och arbete vid Arbetshälsoinstitutet.

Enligt Müller är den största utmaningen i dagens arbetsliv att arbetet förändras och att man ständigt måste lära sig och tillägna sig nya saker. Finland sägs vara ett högutbildat samhälle som har övergått från den efterindustriella eran till ett informations- och kompetenssamhälle. Människan lär sig hela livet förutsatt att hjärnan hålls frisk. Müller betonar att möjligheten att lära sig nytt hela tiden borde ingå som en naturlig del av arbetsuppgifterna. Det räcker inte att utbildning ordnas lösryckt från arbetet 1–2 dagar om året, vilket ofta händer.

En annan utmaning är att arbetet kräver tekniska hjälpmedel, även om alla människor inte är särskilt tekniska av sig.

– Man tror ofta att datatekniken sköter arbetet i stället för människan, men så är det ju inte. Med datatekniken kan man automatisera vissa rutinprocesser, men det behövs alltid en människa som kan använda systemen och förstår dess logik, säger Müller.

Allt arbete kräver hjärnarbete

Den ökade mängden information som behandlas i vardagslivet och i arbetslivet tillsammans med ett arbete som förutsätter att man sköter flera uppgifter samtidigt belastar hjärnans informationsbehandlings-system. Müller avvisar föreställningen om att informationsarbete skulle vara lika med expertarbete och högutbildade.

– Förmåga att behandla information, tankearbete och förmåga att lära sig nytt – hjärnarbete – behövs i allt arbete. Arbetet har blivit självstyrt och var och en måste utveckla det egna arbetet. Samma saker måste dryftas oberoende om man arbetar på en byggarbetsplats eller i en butikskassa. Arbetsuppgifterna kan öka bit för bit så att man plötsligt upptäcker att man arbetar som en flerprocessmaskin.

Personer under 35 år har svårt att orka

Av undersökningen Arbete och hälsa 2009 framgår att arbetsuppgifterna inom exempelvis it-branschen har förändrats nästan 60 procent under de senaste tre åren.

Alla arbetstagargrupper upplevde sitt arbete som betungande, starkast var denna känsla emellertid hos de högre tjänstemännen. Enligt undersökningen upplever färre arbetstagarare idag arbetet som betungande än

Text: Eila Parkkonen

för drygt tio år sedan. Andelen arbetstagare som anser att arbetet är betungande har sjunkit från 60 procent till 43 procent. Mest störs arbetstagarna av de ständiga avbrotten i arbetet.

Bland de lägre tjänstemännen upplever fortfarande 25 procent arbetet som betungande, dvs. en lika stor andel som för tio år sedan.

– Även och det skett en positiv utveckling, ska vi inte invagga oss i tron att allt är i sin ordning. Det finns fortfarande alltför många som är överansträngda. Man måste också komma ihåg att alla inte alltid svarar ärligt på enkätundersökningar, säger Müller.

Cirka var femte upplevde att svikande minne och bristande koncentrationsförmåga försämrade deras arbetsförmåga. Även personer under 35 års ålder klagade på dessa symtom även om arbetsminnets funktionssäkerhet borde vara på topp i denna ålder. Enligt Müller kan en bidragande orsak till detta vara bristande arbetserfarenhet.

– Unga arbetstagare har ännu inte hunnit utveckla sin arbetsskicklighet och det har inte uppstått någon stark yrkesidentitet. En ung människa kan uppleva avbrotten som störande, då han eller hon inte klarar av att prioritera, begränsa eller välja vad som är viktigt och som genast måste åtgärdas bland all information och att avbryta det pågående arbetet för en stund.

Arbetsoförmågan bland personer under 35 års ålder har stigit markant jämfört med övriga åldergrupper. Müller är speciellt bekymrad över att arbetet känns påfrestande tungt för unga personer som borde ha en tåligare fysiologi och vilkas arbetsminne borde vara mindre känsligt för olika störningar än hos äldre personer.

Hjärnan tycker om utmaningar

Hjärnan är flexibel och anpassar sig till miljön. Då hjärnan har mycket att göra lägger den på ett extra kol och ökar energieffekten. Ett tillfälligt stresstillstånd i samband med deadline för ett projekt är ingen dålig sak. Problem uppstår då stresstillståndet blir kroniskt och människan upplever en ständig känsla av otillräcklighet. Hjärnan tycker om utmaningar, men den behöver också vila och ta det lugnt.

– Hjärnan är dum på det viset att den börjar tolka det nya höjda aktivitetstillståndet som ett normaltillstånd. Människan märker inte nödvändigtvis att hjärnans kemi har förändrats, att takten är för hård och att det finns risk för utmattning. Muskler som är fulla med mjölksyra värker om man har rört sig för mycket i förhållande till sin fysiska prestationsförmåga, förklarar Müller.

Hjärnans informationsbehandlingssystem är känsligt för störningar; faktorer som trötthet, kraftiga känslotillstånd, läkemedel och droger minskar hjärnans funktionssäkerhet. Bristen på sömn under natten inverkar på samma sätt som 0,5 promilles berusning. Känsligast för störningar är enligt Müller det abstrakta tänkandet, den kreativa problemlösningsförmågan och hanteringen av beroendeförhållandet mellan olika information. En trött människa tyr sig till invanda rutinlösningar, medan en pigg hjärna är snabbtänkt och idérisk.

Människan får också abstinenssymtom då hjärnan återgår till normalt tillstånd efter ett hårt arbetspass eller ett långt projekt.

– Det är på sätt och vis fråga om samma sak som då människan blir beroende av berusningsmedel. Abstinenssymtomen yppar sig i form av ångest, tomhetskänsla och en viss grad av nedstämdhet. De hör till saken och går om då man tar det lugnt, utan tabletter, säger Müller.

Text: Eila Parkkonen

Man vågar inte föra fram problemen

Müller har dryftat varför man inte ingriper i problemen i arbetet och antar att det är fråga om tidsbrist.

– Arbetstakten och intensiteten är så hård att man inte hinner, vågar eller orkar fundera på huruvida arbetet kunde göras på något annat sätt. Av hjärnundersökningarna framgår att människan blir mindre observant om hon hela tiden arbetar under brådska och kör på för fullt. Människan blir tunnelseende, går på som ekorren i hjulet och märker inte att det lönar sig att stanna upp och fråga sig om det finns någon mening med arbetet.

Många tänker också att han eller hon är ensam med sitt problem.

– Under recessionen har det blivit svårare för många att våga uppmärksamma sina problem. Om man gärna utvecklar nya saker på arbetsplatsen kan alla dessa utvecklingsprocesser och förändringar leda till att en redan stressad person får allt fler uppgifter som de egna resurserna inte klarar av.

Enligt Müller bidrar finländarnas omsorgsfullhet och höga arbetsmoral fortsättningsvis till risken för överbelastning.

Människan är en helhet. Belastningen på arbetsplatsen kan ytterligare öka av problem hemma, t.ex. då sjuka eller gamla föräldrar behöver hjälp, barnen inte sover, vid skilsmässa eller om personen lider av kronisk smärta eller sömnlöshet.

Mot en kultur som bryr sig

Enligt Müller borde man inom arbetslivet uppnå en kultur som bryr sig och där man kan säga ifrån att man inte alltid orkar eller hinner.

– På arbetsplatserna berömmar man ofta personer som verkar klara sig bra och orkar. Men man talar inte om att förmågan att tänja sina gränser inte kan fortsätta i det oändliga.

– I mitt arbete som läkare har jag sett personer under 40 års ålder som insjuknat i svår psykotisk depression eller som på annat sätt går i psykos mitt under en utlandsplacering.

Det finns också många som har varit tvungna att lämna arbetslivet helt och hållet. I allmänhet är de högutbildade personer i god ekonomisk ställning. Vanliga arbetsmyror har inte möjlighet att göra så. Müller efterlyser rollmodeller bland människor som har lyckats balansera vardags- och arbetslivet så att arbetet inte tar för stor plats. Arbetet ger välbefinnande om det är rätt dimensionerat.

Svartarbete i dagsljuset

Müller berättar att hon fått spö i offentligheten då hon talat om behovet att minska takten och att öka antalet pauser i arbetet: ”det fattas ju bara då arbetstiden i Finland även annars är bland de kortaste osv.”

– Enligt praktisk erfarenhet förekommer det en stor andel grått arbete. Då man inte lyckas få allt gjort under arbetstagaren gör man längre arbetsdagar och tar med sig arbetet hem på kvällen. På veckosluten åker datorn med ut till stugan.

Enligt Müller borde personer i chefställning genom eget exempel visa att det ibland finns så mycket arbete att man inte kan hinna med allting.

Besvärlig, cynisk och irriterad – överbelastad?

En utomstående kan märka att medarbetaren går på övervarv genom hans eller hennes sätt att reagera på sin omgivning. Personen kan bli klåpig, besvärlig, cynisk eller irriterad. För vissa kan migränen förvärras eller magen ge symtom. Personen drar sig tillbaka och vill inte delta i gemensamma ärenden. Teamarbetet fungerar inte längre och den tidigare så glada och samarbetsvilliga personen är inte längre nöjd med något. Ändringen märks inte om man inte är i växelverkan med medarbetaren i fråga.

– Vi måste satsa på att människorna möts och utveckla känslsprötens känslighet att uppfatta den andra personens situation. Människorna har olika temperament, vi reagerar fysiologiskt olika och vissa är mer irritations- och ångestkänsliga än andra. Vissa personer tål stress och belastning bättre än andra.

Om en person belastas med för mycket sådana faktorer som utlöser stress kan detta långvariga on kroniska stresstillstånd en vacker dag bli den sista droppen som får den överspända ballongen att explodera.