

# Förebygg och motverka utbrändhet och sekundär traumatisk stress

Försök att klargöra din roll och ditt ansvar, då är det lättare se till att du inte går över gränsen och tar på dig för mycket.

## Förstå och identifiera utbrändhet och sekundär traumatisk stress:

1. *Utbrändhet* – upplevelse av extrem trötthet och att vara överväldigad
2. *Sekundär traumatisk stress* – stressreaktioner och symtom som kommer från att vara exponerad för en annan individs trauma, snarare än att själv vara traumatiserad. I dessa tider är alla mottagliga för sekundär traumatisk stress, och framförallt vårdpersonal.

Lär dig känna igen tecken på båda dessa tillstånd, både hos dig och hos andra, så att de som behöver en paus eller hjälp kan få de behoven tillgodosedda.

---

### Utbrändhet

Sorgsenhet, nedstämdhet, apati

Huvudvärk

Nära till frustration

Irritabilitet, skuldbeläggande

Likgiltighet, känslolöshet

Isolering, undviker kontakt

Dåligt självomhändertagande (hygien)

Sömnsvårigheter

Trött, utmattad, överväldigad

En känsla av att vara:

- misslyckad
- maktlös
- dålig på ditt jobb

Använder alkohol/droger för att orka/sova

---

### Sekundär traumatisk stress

Överdriven oro, rädsla för att något ska hända

Lättskrämd, på helspänn

Fysiska stressreaktioner, hjärtklappning mm

Mardrömmar, tankeloopar, tvångstankar (stän digt uppdaterad om nyheter om krisen)

Känslan av att andras lidande är ditt eget

Skuld

Sänkt koncentrationsförmåga

---

Strategierna för att förebygga och minska utbrändhet och sekundär traumatisk stress är likartade; regelbundna raster, balanserat näringsintag (undvik socker), träning och ett kompis-system kan förebygga och minska både utbrändhet och sekundär traumatisk stress.

### Använd ett kompis-system:

1. Para ihop dig med en kollega för stöd, och ha uppsikt över varandras stresssymptom och arbetsbörda.
2. Om ni inte känner varandra väl, lär känna varandra! Prata om bakgrund, intressen, hobbyer och familj. Identifiera varandras styrkor och svagheter.
3. Håll ögonen på varandra, försök arbeta på samma arbetspass om det går.
4. Kom överens om tider att checka in/av med varandra.
  - a. Lyssna noggrant på varandra och dela med er av upplevelser och känslor.
  - b. Ta upp jobbiga situationer och bekräfta framgångar, hur små de än kan kännas.
  - c. Stäm av varandras arbetsbörda.
  - d. Uppmuntra varandra att ta raster, träna och ät nyttig mat.

### Vad du kan göra själv:

1. Skriv dagbok
2. Ta en paus från nyheter om Covid-19
3. Prata med din familj, dina vänner, kolleger och chefer om dina upplevelser och känslor
4. Gör andnings- och avslappningsövningar
5. Ät nyttig mat, träna och sov regelbundet (undvik socker)
6. Var medveten om att det är okej att sätta gränser och säga "nej"
7. Undvik eller begränsa koffein och alkohol-intag (gäller också droger)
8. Det är viktigt att påminna dig själv om att:
  - a. Det är inte själviskt att ta rast.
  - b. Patienternas behov är inte viktigare än din egen hälsa, egna behov och välbefinnande.
  - c. Du är i en stressande situation och att du behöver hantera den stressen för att kunna hjälpa andra.
  - d. Undvika att överidentifiera med patienter och deras närstående, påminn dig själv om att det inte är dig och din familj det händer.
  - e. Acceptera när din kollega eller kompis signalerar att det är dags för dig att ta en paus.
  - f. Var medveten om att du kan komma till en punkt när du inte längre orkar vara empatisk och vårda, signalera till din chef när du nått den punkten.

### OBSERVERA!

- Du kommer ha reaktioner på den ökade stressen i arbetet.
- Utöva självmedkänsla – i stort sett alla som påverkas av en nödsituation kommer uppleva känslomässig stress/påverkan/ångest; prata med dig själv som du skulle prata med en nära kollega eller vän.
- Vårdpersonal är som alla andra mottagliga för sekundär traumatisk stress, det är inte tecken på svaghet!
- Det är lätt att betona vikten av självomhändertagande när vi pratar med patienter och närstående, och tro att det inte gäller oss. *Stå emot den tanken!*
- Det finns hjälp att få om du upplever symptom som påverkar din förmåga att ta hand om dina patienter eller din familj på samma sätt som du gjorde före pandemin.
- *Kom ihåg ditt syfte:* Sätt värde på den kritiska och viktiga uppgiften du utför!

### Referenser:

“Emergency Responders: Tips for Taking Care of Yourself.” Centers for Disease Control and Prevention, , 19 Mar. 2018, Hämtad 3 april 2020 från <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>.

Health & Human Services Publication No. SMA-14-4873. (2014) Tips for Disaster Responders: Preventing and Managing Stress. United States. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.  
<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4873.pdf>

Hinderer KA, VonRueden KT, Friedmann E, et al. (2014) Burnout, Compassion Fatigue, Compassion Satisfaction, and Secondary Traumatic Stress in Trauma Nurses. *Journal of Trauma Nursing* | JTN 21(4): 160-169.

Moreno-Jiménez JE, Rodríguez-Carvajal R, Chico-Fernández M, et al. (2019) Risk and protective factors of secondary traumatic stress in Intensive Care Units: An exploratory study in a hospital in Madrid (Spain). *Medicina Intensiva (English Edition)*.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.medine.2019.06.013>.

Reissman DB, Watson PJ, Klomp RW, et al. (2006) Pandemic influenza preparedness: adaptive responses to an evolving challenge. *Journal of Homeland Security and Emergency Management* 3(2).