Låt oss prata om utmattning

Håll dig alert och säker

Om du vill få mer information om utmattning och hur du aktivt hanterar riskerna kan du kontakta Shells avdelningar för hälsa och vägsäkerhet.

Juridisk friskrivning

All information i den här broschyren görs endast tillgänglig i informationssyfte och under förutsättning att (i) ingen förlitar sig på den vid utförandet av den egna verksamheten eller i annat fall, (ii) varken bolaget Shell som publicerar det här dokumentet eller någon annan person eller något annat företag som tillhandahåller information eller data häri
(A) ansvarar för dess riktighet eller fullständighet, eller för eventuella rekommendationer eller råd som ges i detta dokument eller eventuell utelämnad information i detta dokument, eller för eventuella följdskador som direkt eller indirekt är en följd av användningen av detta dokument av någon person, även om bolaget Shell eller någon annan avnämnd person eller något annat avnämnt företag underlåt att iaktta skälig försiktighet eller
(B) gör något anspråk på, någon utfästelse om eller ger någon garanti, varken uttrycklig eller underförstådd, för att agerande enligt detta dokument kommer att ge ett visst resultat med avseende på ämnet här i eller uppfyller kraven i alla tillämpliga nationella, federala, statliga eller lokala lagar och regelverk och (iii) inget i detta dokument utgör medicinsk rådgivning. Om medicinsk rådgivning behövs bör den ges av läkare. Om du upplever utmattningsrelaterade problem rekommenderar vi att du tar upp det med både din arbetsgivare och en läkare.

Made Available by Shell

Påbörja samtalet om utmattning

F1. Hur påverkas du av att ständigt vara igång?

Diskussionspunkter

- Vad lägger du tid på? ... arbete/ utbildning/familj/vänner?
- Finns det alltid en balans mellan dem?
- Hur kan du få mer balans i ditt liv?

Slutsatser

- Ibland kan livet kännas som att man springer i ett hamsterhjul. Se det som en varning att det är dags att ändra på saker.
- Tänk på att du behöver ha en viss balans för att njuta av jobbet och livet, och för att kunna få mycket sömn.
- Sömn hjälper dig att kommunicera med andra, komma på nya lösningar, hantera förändringar och behålla ditt perspektiv.

F2. Har du lagt märke till något när du kör trött?

Diskussionspunkter

- Hur kändes det? Kunde du komma ihåg hela resan?
- Märkte du hur det påverkade din körning?
- Nådde du din destination utan problem?

Slutsatser

- Kör inte trött – 20 procent av alla dödsfall på vägarna är relaterade till trötthet.
- Om du blir trött på vägen ska du stanna på en säker plats och sluta köra.
- Tips: för att övertyga en förare att stanna kan du fråga om anledningar till att han eller hon kan vilja förbli säker.
- Tänk på att om du kör efter att ha jobbat natt kan det öka risken för utmattning och sannolikheten för misstag och olyckor under färden.

F3. Hur känner du igen utmattning?

Diskussionspunkter

- Vad händer med dig när du är trött?
- Lägger du märke till några symtom? Vilka är dessa?
- Vad gör du åt det? Hjälper det?

Slutsatser

- Håll utkik efter tecknen på utmattning, och ignorera dem aldrig. Du kan behöva avbryta det du gör och ta en paus, eller göra något annat. Tecken på utmattning är bland annat: dåligt minne, svårt att fokusera, stirrar med blicken, gäspar, svårt att sitta still, gnuggar ögonen, lättirriterad, pratar sluddrigt.
- Låt dina medarbetare och/eller din chef veta när du känner dig utmattad. Diskutera riskerna med dem samt vad du bör göra.

F4. Hur mycket sömn behöver du?

Diskussionspunkter

- Känner du dig utvilad när du stiger upp ur sängen efter att ha sovit?
- Har du diagnostiserats med sömnproblem? Är det någon som vill dela med sig av sina erfarenheter?
- Är du en morgonperson (lärka) eller kvällsperson (uggla)?

Slutsatser

- Ta reda på hur mycket du behöver sova för att känna dig utvilad och fungera bra – vanligtvis är det mellan sju till nio timmars sömn per dygn.
- Se till att du får tillräckligt med sömn. Var mån om din sömn – sömnen hjälper dig.

F5. Hur ser din rutin ut innan du går och lägger dig?

Diskussionspunkter

- Vad har du för rutin innan du går och lägger dig?
- Använder du samma rutin när du reser och sover borta?
- Hjälper det dig? Hur?

Slutsatser

- Skapa en rutin vid läggdags som hjälper dig somna lättare och få bättre sömn. Det kan vara så lätt som att duscha, borsta tänderna och läsa en bok.
- Om du inte har en rutin och tycker att det är svårt eller tar lång tid att somna kan du skapa en rutin och se vad som händer. Det är aldrig för sent att skapa sunda sömnvanor.

Utmattning hindrar oss alla från att prestera vårt bästa – det påverkar allting från reaktionsförmåga och humör till allmän hälsa och välbefinnande.

Se vår video om utmattning:
youtu.be/TH2fFeGe8Os

Vi ställer några av de stora frågorna

Hur påverkas du av att ständigt vara igång?

Har du lagt märke till något när du kör trött?

Hur känner du igen utmattning?

Hur mycket sömn behöver du?

Hur ser din rutin ut innan du går och lägger dig?

Är du utmattad?

STANNA

och håll dig säker