

# HANDBOK I BURNOUT FÖR STUDERANDE VID HÖGSKOLAN PÅ ÅLAND

*Detta är en handbok i burnout eller utbrändhet, och är ämnad för Dig som studerar vid Högskolan på Åland. Den är uppgjord av en studerande själv vid högskolan efter att denna genomgått en kurs i arbetsplatspsykologi och burnout problematik under våren 2009.*

*Handboken skall hjälpa Dig att se om Du som studerande är i närheten av att drabbas av en burnout. Även om det inte gäller Dig kan handboken vara bra att ha till hands då det kan vara en studiekamrat till Dig. För att Du skall kunna känna igen en burnout beskrivs symtomen men även dess olika faser. Om det finns risk för en burnout finns i handboken en handlingsplan, hur Du skall gå till väga för att komma ur en burnout och vilka personer Du behöver kontakta. Slutligen finns i handboken konkreta tips på hur Du som studerande skall få ett så bra studieliv som möjligt, utan att behöva drabbas av stress eller burnout.*

*Åtta punkter att hålla i minnet för att inte drabbas av burnout:*

## **1. Lär dig skilja på positiv och negativ stress**

Stress kan vara något positivt om du känner att du har kontroll över situationen och kan lösa problemet eller arbetsuppgiften du har för stunden. Stressen varar inte så länge. Du känner en tillfredsställelse och upprymdhet efter att du löst uppgiften och får t.o.m. mera energi efteråt. Här har kroppen har inte reagerat skadligt på stressen. Stressen har gett en ökad effektivitet.

I negativ stress oroar du dig eller hetsar upp dig inför arbetsuppgiften. Du känner hopplöshet och obeslutsamhet. Du vet inte på vilket sätt du ska lösa problemet. Andra känslor som också kan visa sig är maktlöshet och ovärdighet. Symptom på negativ stress kan bl.a. vara huvudvärk, magont, bröstsmärtor och andnöd. Stressen går inte förbi utan varar en längre tid. Den negativa stressen ger enbart en ineffektivitet.

## **2. Finn balans mellan arbete och fritid**

Försök att finna en balans mellan arbete och fritid. Ge akt på om dina närmaste börjar klaga på att du arbetar för mycket, det tar lång tid att koppla bort tankarna från skolarbetet när du är ledig, du har svårt för att somna för att du tänker på arbetet och om du känner dig ofta stressad och irriterad p.g.a. problem som är kopplat till dina studier. Sätt en gräns för hur mycket ditt skolarbete får ta och gör en rimlig fördelning av tiden mellan arbete och fritid.

## **3. Hitta socialt stöd**

Det är viktigt att du har stöd från vänner, bekanta och släktingar för att kunna bemästra stress och utbrändhet. Försök att hitta samhörighet med andra. Värna och utveckla dina sociala kontakter. Ta vara på dig själv och bry dig om andra.

## **4. Ta varningssignaler på allvar**

För att undvika skadlig stress bör du uppmärksamma kroppens signaler och undvika att pressa dig över dina gränser. Varningssignaler som du ska ta på allvar är: sömnsvårigheter, oro, rastlöshet, irritation, aggressivitet, ångest, depression, självmordstankar, koncentrationssvårigheter, kronisk trötthet, ständig prestationsångest, sämre självförtroende, behov av att isolera sig och ökat bruk av alkohol. Har en studiekamrat ändrats från att vara lugn och positiv till irriterad och trött finns det stor risk att den drabbats av skadlig stress.

## 5. Burnout fem faser

Burnout är en form av långvarig och allvarlig stress. För att du skall kunna igen en burnout har jag här mycket kortfattat beskrivit de fem faserna en burnout bestå av:

1. Arbetet upplevs som enbart stimulerande
2. Det finns en känsla av olust inför arbetet men kan inte beskriva vad det är
3. Man tappar engagemanget och får en känsla av maktlöshet och okunnighet
4. Man börjar struntar i arbetet och blir apatisk
5. Tid för att bryta mönstret och att söka hjälp

## 6. Burnout symtom

Det finns många olika symtom på en burnout. Här listar jag några som du kan ge akt på:

- Din humor försvinner och du orkar inte skämta längre
- Du börjar isolera dig och visar avståndstagande
- Du är ständigt trött och vila hjälper inte
- Du lider ofta av späningsvärk, magont och huvudvärk
- Du ser bara det negativa i livet
- Du känner dig värdelös och tror att allt är ens eget fel
- Du slutar bry dig, struntar i resultat och arbetet

## 7. Handlingsplan

Om du känner att det är bara för mycket med ditt skolarbete börja med att kontakta en lärare, programledare eller studiehandledare. Tillsammans kan ni komma överens om att försöka minska arbetsbelastningen genom att fördela tiden bättre, få mera tid på sig med en viss uppgift. Du kan också vända dig direkt till skolans hälsovårdare. Hon kan hjälpa till med att tala med lärare eller så sköter hon vidarekontakter ifall du själv inte orkar. En möjlighet som finns om du känner att du behöver få prata med någon är att vända till skolans psykolog. Om inte skolans hälsovårdare finns på plats, vänd dig direkt till Ålands hälso- och sjukvårdsmottagning vid hälsocentralen, för att få komma till en läkare.

Telefonnummer till skolans hälsovårdare hittar du under skolans hemsida, studentservice och hälsovård. Du kan också nå henne via Ålands hälso- och sjukvårds växel tel. 018-5355. Högskolans psykolog når du om du ringer till Medimar tel. 018-14404. För att få komma till läkare ring Ålands hälso- och sjukvård tel. 018-5355 eller direkt till hälsocentralen tel. 018-538500.

## 8. För att må bra under din studietid tänk på detta:

- Försök få en god nattsömn, sluta i god tid innan du går och lägger dig med skolarbetet, ha gärna samma tid du lägger dig i mån av möjlighet.
- Ägna dig gärna åt någon motionsform
- Ät gott, nyttigt och hälsosamt, regelbundet
- Umgås med dina vänner
- Kom ihåg att ägna dig åt något trevligt, det du känner lust inför
- Ställ inte för stora krav på dig, se om det är det dina egna eller andras krav du ställer på dig
- Ta varningssignaler på allvar
- Skapa dig en överblick över arbetet, gör en lista på allting du måste göra och prioritera
- Ställ upp mål och delmål, vad ska hända inom en vecka, inom en månad och ett år

## Tänkvärda ord

Utbrändhet går att bota! Hur mörkt det än tycks vara, finns det alltid utvägar!