



UMEÅ UNIVERSITET

# För stressad för att tänka?

Från kognitiva symptom till kognitiv ergonomi

**Hanna Malmberg Gavelin**

Leg psykolog, docent i psykologi

Institutionen för psykologi, Umeå universitet

Stressrehabiliteringen, Region Västerbotten

# Agenda

- Långvarig stress och kognitiv förmåga
- Hjärnhälsa på jobbet

**Kognitiv förmåga** handlar om hur hjärnan tar in, bearbetar och förmedlar information.

Det omfattar flera olika funktioner, till exempel minne, språk, uppmärksamhet, planering och problemlösning.

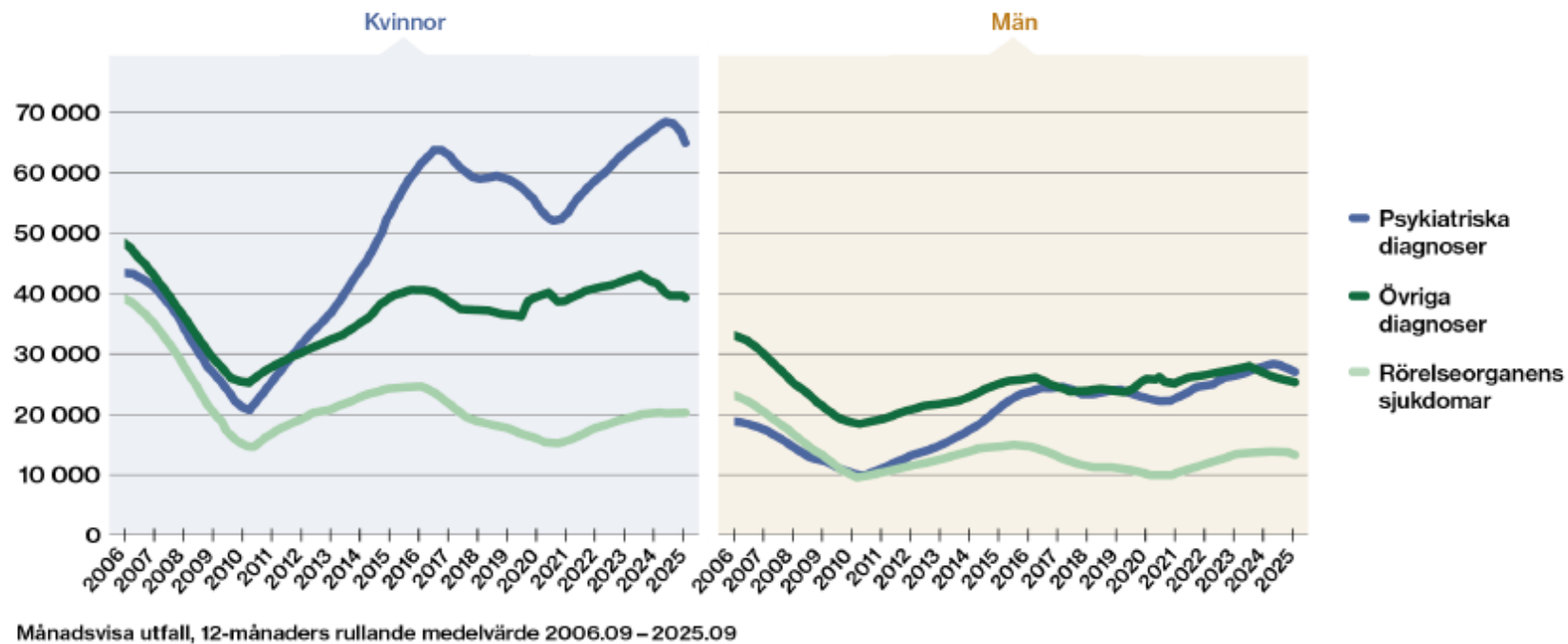
# Hur påverkas kognitiv förmåga vid långvarig stress?



UMEÅ UNIVERSITET


# Stressrelaterad ohälsa

Antal pågående sjukfall för kvinnor och män efter diagnosgrupp, 2006 – 2025



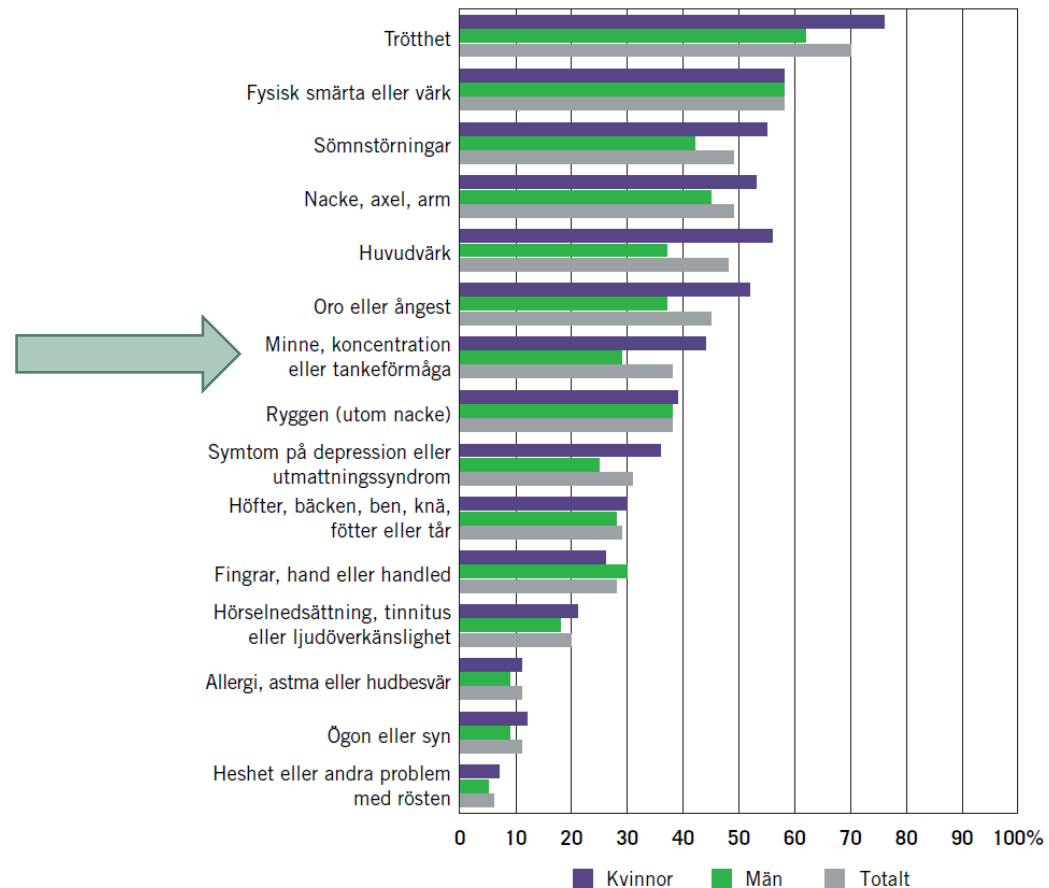
**Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv**  
Försäkringskassans lägesrapport 2026:1

# Utmattningssyndrom

- Kännetecknas av fysiska och psykiska symptom på **utmattning** som utvecklats till följd av **långvarig stressbelastning**
- Framträdande symptom:
  - Brist på energi
  - Nedsatt förmåga att hantera krav eller göra saker under tidspress
  - Känsломässig labilitet eller irritabilitet
  - Sömnsvårigheter
  - Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning 

# Arbetsorsakade besvär

Figur 7. Typ av besvär, andel av sysselsatta med besvär till följd av olyckshändelse i arbetet eller andra förhållanden i arbetet än olyckshändelse, totalt samt för kvinnor och män, år 2024.



**Arbetsorsakade besvär 2024**  
Arbetsmiljöstatistik Rapport 2025:03

# Vilka funktioner påverkas av långvarig stress?

Exekutiv funktion

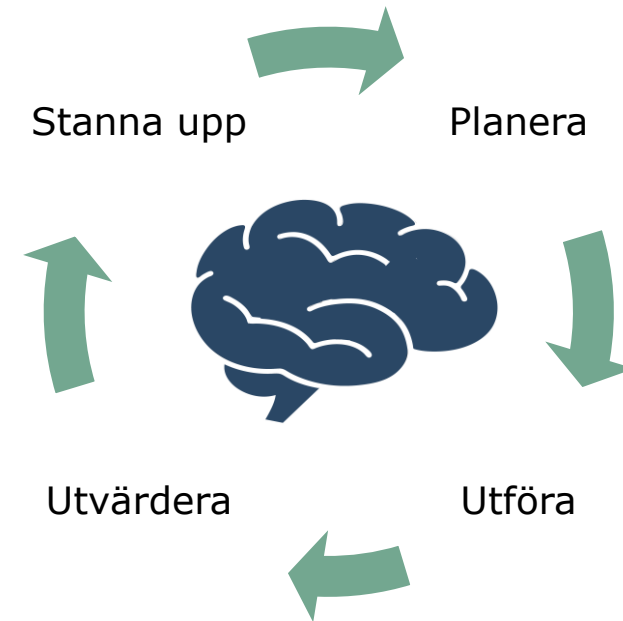
Uppmärksamhet  
och mentalt tempo

Minne



# Exekutiv funktion

- Ett samlingsbegrepp för funktioner som styr målinriktat beteende, reglerar planering och genomförande av handlingar (t.ex. Banich, 2009; Diamond, 2013)
  - Planering
  - Initiering
  - Utvärdering
  - Flexibilitet
  - Inhibering



# Uppmärksamhet och mentalt tempo

- Upprätthålla koncentration och fokus under en uppgift
- Snabbt och korrekt ta in, bearbeta och reagera på information från omgivningen

# Minne

## Korttidsminne

Hålla information i det omedelbara minnet och återkalla den efter kort tid.

## Arbetsminne

Hålla information i medvetandet och aktivt bearbeta informationen.

## Episodiskt minne

Koda in, lagra och plocka fram information över ett längre tidsspann.

Episodiskt = information som inhämtats i ett visst sammanhang eller vid en viss tidpunkt

# Minne

## Korttidsminne

Hålla information i det omedelbara minnet och återkalla den efter kort tid.

## Arbetsminne

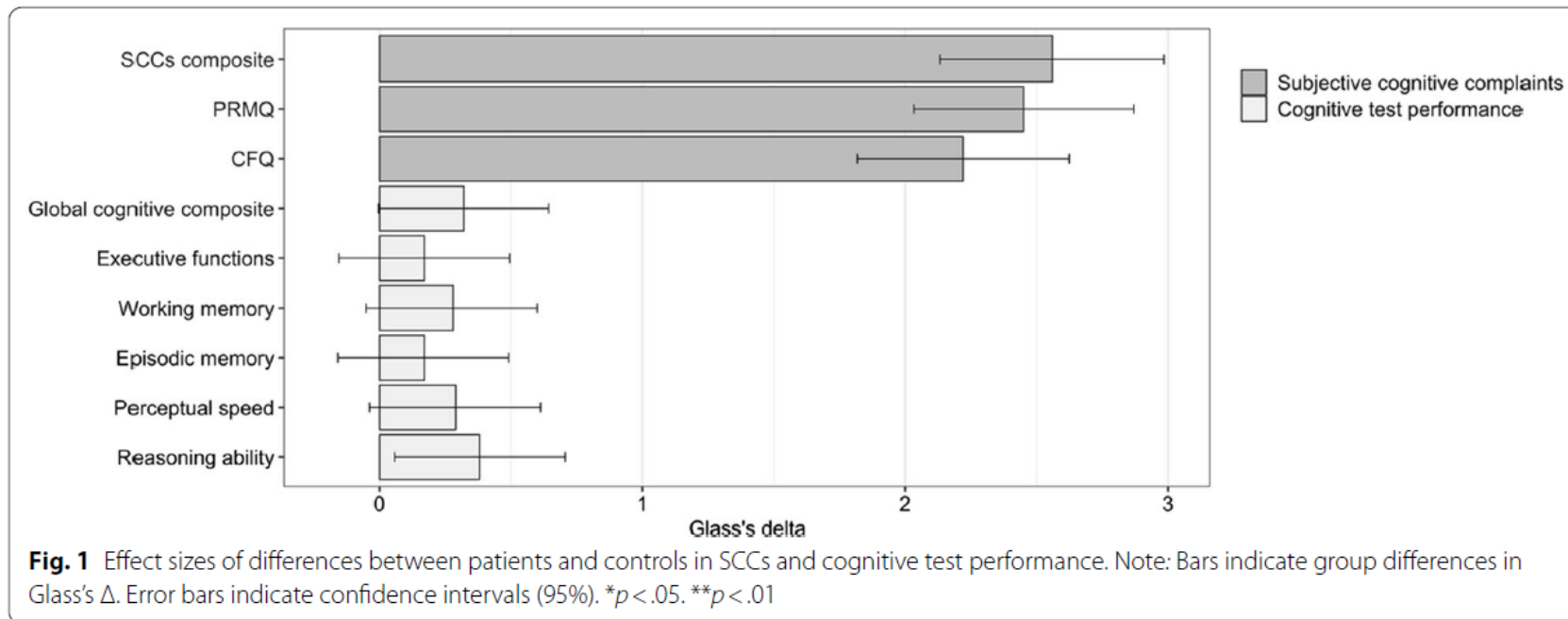
Hålla information i medvetandet och aktivt bearbeta informationen.

## Episodiskt minne

Koda in, lagra och plocka fram information över ett längre tidsspann.

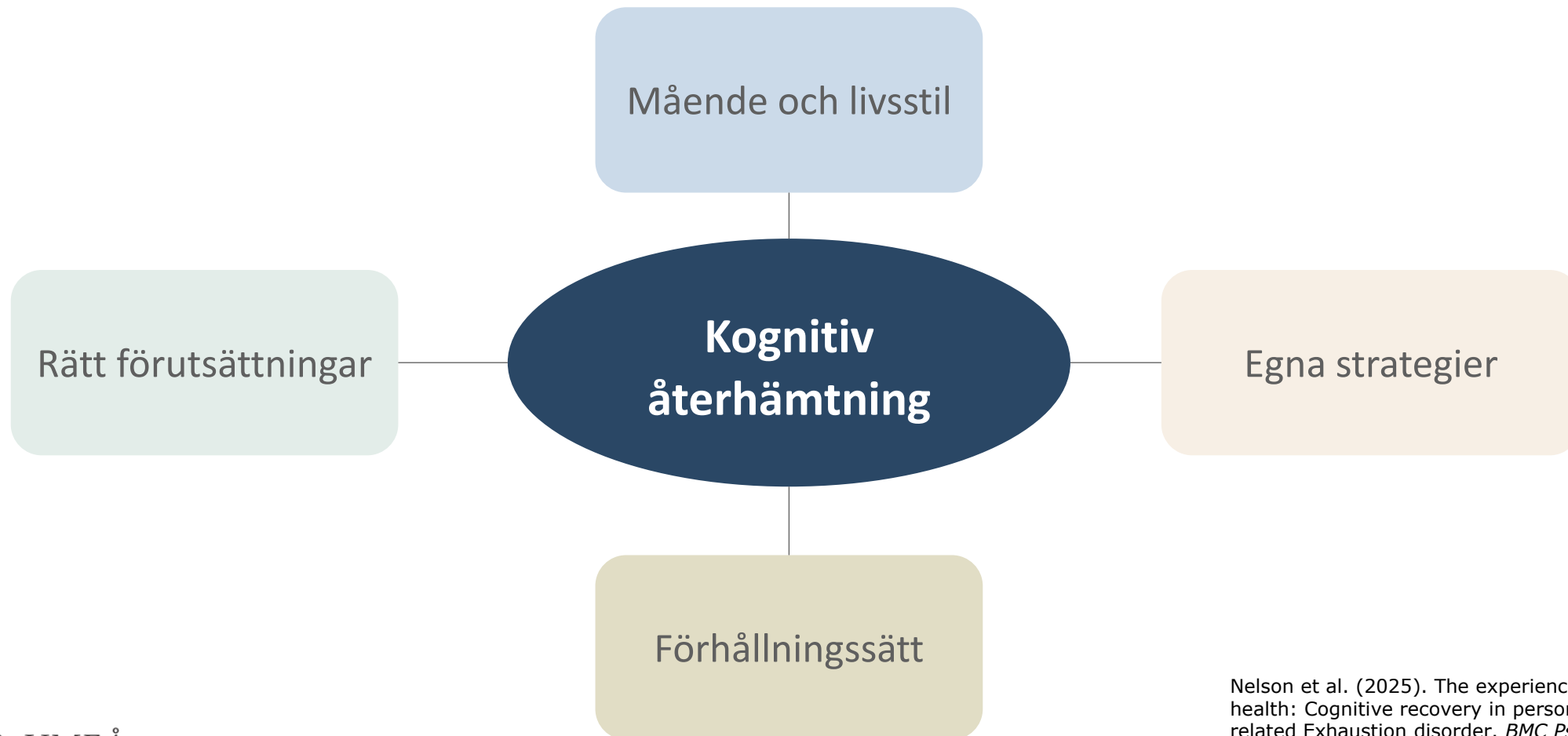
Episodiskt = information som inhämtats i ett visst sammanhang eller vid en viss tidpunkt

# Självskattade kognitiva besvär



Nelson et al. (2021). Subjective cognitive complaints in patients with stress-related exhaustion disorder: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 9(1), 84.

# Vad är hjälpsamt för kognitiv återhämtning?



Nelson et al. (2025). The experienced route to cognitive health: Cognitive recovery in persons with prior stress-related Exhaustion disorder. *BMC Psychiatry*, 25(1), 375.

# Hjärnhälsa på jobbet



UMEÅ UNIVERSITET

# Kognitiva krav i arbetet

- Planera och strukturera
- Fatta beslut
- Prioritera mellan arbetsuppgifter
- Kommunicera i tal och skrift
- Hantera avbrott och distraktioner
- Möta förändringar och lösa nya problem
- Komma ihåg instruktioner och uppgifter
- Lära sig nya system och arbetsuppgifter
- Bedöma vad som är viktigt

...och så vidare...



# Matchar våra kognitiva resurser mot de krav som ställs?

**Ja, oftast!**

Men kan påverkas av:

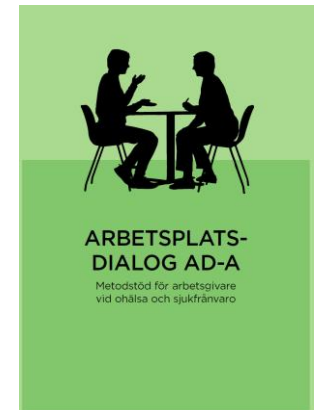
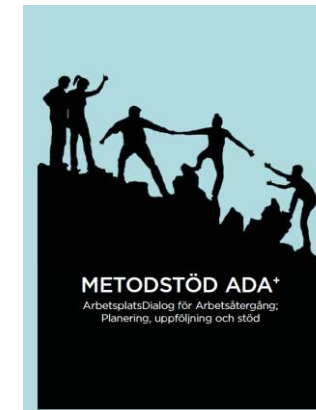
Sömnbrist  
Stress  
Mental trötthet  
Motivation  
Hälsotillstånd



Orimliga krav  
Multitasking  
Avbrott och distraktioner  
Informationsöverbelastning  
Komplexa tekniska system

# Kognitiv ergonomi – att skapa en hjärnvänlig arbetsmiljö

- Kognitiva besvär är vanliga i arbetslivet
- Kognitivt fungerande är i sin natur varierande - mellan personer, inom personer och över tid
- Det som är nödvändigt för vissa är bra för alla!



# Balans mellan aktivitet och återhämtning

- Ta pauser under och mellan arbetsuppgifter, både korta och långa
- Planera in regelbunden återhämtning i förebyggande syfte
- Ha en ändamålsenlig plats för rast och vila
- Byt emellanåt uppgifter
- Växla mellan uppgifter som kräver olika mycket koncentration
- Växla mellan stillasittande arbete och fysisk rörelse

# Avlasta genom hjälpmedel och struktur

- Förlägg det som hålls i minnet till yttre hjälpmedel
- Skapa ett schema för arbetsdagen
- Upprätta tydliga rutiner i arbetet
- Använd checklistor och flödesscheman för viktiga uppgifter

# Minska kraven på delad uppmärksamhet

- Gör en sak i taget
- Schemalägg sekundära uppgifter
- Utför koncentrationskrävande uppgifter i lugn miljö med få störningar
- Rensa miljön på onödiga intryck

# Exempel

## Skola/barnomsorg/vård

- Pauser vid särskilda moment
- Tydliga rutiner, nedskrivet
- Checklista att utgå ifrån vid kognitivt krävande uppgifter
- Möjlighet att använda avskilt rum vid koncentrationskrävande uppgifter
- Varva med uppgifter utan tidspress

## Kontor

- Planera in i kalender
- Avsätt tillräckligt med tid för uppgifter
- Arbetsuppgifter efter energinivå
- Prioritering
- Stänga av notiser
- Fast tid för att svara i telefon, gå igenom epost
- Avsätt tid för att planera, reflektera, avrunda

# Sammanfattningsvis

- Dagens arbetsliv ställer höga krav på kognitiv förmåga
- Kognitivt fungerande varierar av många olika orsaker – det ligger i de kognitiva funktionernas natur
- Genom att skapa en god kognitiv arbetsmiljö ger vi hjärnan rätt förutsättningar för att arbeta

## Hjälpsamt - 5 tips

- ✓ Paus och variation
- ✓ En sak i taget
- ✓ Stöd för minnet
- ✓ Struktur i arbetet
- ✓ Värna arbetsro

# Tack för att ni lyssnat!

Frågor?



[hanna.malmberg-gavelin@umu.se](mailto:hanna.malmberg-gavelin@umu.se)



UMEÅ UNIVERSITET