

Jobbstress: 5 ting som faktisk virker (som du ikke har hørt 100 ganger)

Kategori: Stress

Nivå: Nybegynner

Dato: 2026-10-14

Lesetid: 4 min

Det som best demper jobbstress er ikke enda en treningsapp, men å slå jobben skikkelig av, få litt mer kontroll over dagen, kutte forventningen om å svare på e-post, ta korte pauser og holde arbeidsuka under kontroll.

Svaret først: Forskningen peker på fem konkrete grep: koble mentalt av etter jobb, vinn tilbake små biter kontroll, avtal når du *ikke* svarer på e-post, ta mikropauser på noen minutter og hold igjen på lange uker. Ingen av dem handler om kosthold, trening eller åtte timers søvn.

Kort fortalt

- **Koble av:** Å slutte å tenke på jobben etter arbeidstid henger sammen med mindre utmattelse og bedre søvn.
- **Kontroll:** Høye krav er mest skadelig når du har lite å si over hvordan du løser dem.
- **E-post:** Følelsen av at du «må svare raskt» henger sammen med utbrenthet og dårligere søvn.
- **Mikropauser:** Pauser på opptil ti minutter gir mer overskudd og mindre trøtthet.
- **Lange uker:** 55 timer eller mer i uka øker risikoen for slag og hjertesykdom.

Vil du vite hvorfor, og hva du kan gjøre i morgen? Les videre.

1. Lær deg å slå av hodet, ikke bare PC-en

Forskningen: En metaanalyse fra 2017 med over 38 000 arbeidstakere fant at de som klarer å koble mentalt av fra jobben på fritiden, har mindre utmattelse, bedre søvn og høyere livskvalitet. Begrepet kommer fra psykologen Sabine Sonnentags forskning på restitusjon.

Hvorfor det virker: Det er ikke timene borte fra kontoret som hviler deg, men timene der du ikke kverner på jobben. Å svare på «bare én» melding i sofaen holder stressberedskapen i gang.

Gjør dette i morgen: Lag et fast avslutningsritual på fem minutter. Skriv ned hva som er uferdig og hva du starter med neste dag, lukk alle faner og si høyt eller i tankene «ferdig for i dag». Da har hjernen en plan og slipper å huske på alt.

2. Vinn tilbake små biter kontroll

Forskningen: Karaseks krav-kontroll-modell sier at det farligste er høye krav kombinert med lite kontroll, såkalt jobbstress. En stor studie i The Lancet med nesten 200 000 arbeidstakere fant 23 % høyere risiko for hjertesykdom hos dem med jobbstress.

Hvorfor det virker: Det er ofte avmakten som sliter, ikke mengden arbeid. Selv litt innflytelse over rekkefølge, tidspunkt eller metode demper følelsen av å være på hjul.

Gjør dette i morgen: Velg én ting du selv kan bestemme, for eksempel at den første timen er fri for møter, eller hvilken oppgave du tar først. Spør lederen konkret: «Hva av dette kan jeg prioritere ned?» Det er en rimelig forespørsel, ikke klaging.

3. Ta bort forventningen om å svare raskt

Forskningen: Forskere har gitt følelsen av at man må svare raskt på meldinger et eget navn: *telepress*. I studiene til Barber og Santuzzi hang telepress sammen med mer utbrenthet, dårligere

søvn og mer fravær, også når de tok hensyn til hvor mye arbeid folk faktisk hadde.

Hvorfor det virker: Det er ikke bare e-postene som stresser. Det er også det å være «på vakt». Hodet får ikke hvile hvis du hele tiden venter på at det skal plinge.

Gjør dette i morgen: Skru av varsler for jobbmail etter arbeidstid, og avtal med teamet hva som faktisk haster og hvordan det i så fall skal nå deg (for eksempel en telefon). Er du leder, bruk planlagt sending, så mailen din kommer kl. 08 i stedet for kl. 22.

4. Ta mikropauser, før du trenger dem

Forskningen: En metaanalyse fra 2022 med 22 studier fant at korte pauser på opptil ti minutter gir mer overskudd og mindre trøtthet. Effekten var liten, men tydelig. På krevende tankearbeid ble ikke prestasjonene bedre, der trengs det lengre pauser.

Hvorfor det virker: Små og jevnlig pauser hindrer at slitenheten hopper seg opp utover dagen, i stedet for at du prøver å hente deg inn på kvelden.

Gjør dette i morgen: Legg inn en pause på fem minutter hvert 60.–90. minutt, uten skjerm. Gå og hent vann, se ut av vinduet eller strekk deg. Sett den inn i kalenderen hvis det er det som skal til.

5. Ha en grense for lange uker

Forskningen: WHO og ILO anslår at lange arbeidsuker (55 timer eller mer) førte til rundt 745 000 dødsfall av hjertesykdom og slag i verden i 2016. Det er den eneste av de fem som er målt på harde sykdomsutfall.

Hvorfor det virker: Lange uker spiser av all tiden du skulle brukt på å hente deg inn igjen, og over tid tærer det på hjerte og kar.

Gjør dette i morgen: Før timene dine i én uke. Ligger du jevnt over 50, er det et tall du kan ta med til lederen. Arbeidsmiljøloven setter grenser for overtid, så dette er ikke bare et spørsmål om viljestyrke. Vil du ned i stilling, se [Gå ned i stilling, få mer liv: Karrierestigen i revers](#).

Når bør du gå til legen?

Gå til fastlegen hvis du har sovet dårlig i flere uker, er utslitt selv etter fri, mister interessen for ting du likte, får hjertebank, brystsmerter eller hodepine som ikke gir seg, eller merker at du bruker alkohol eller piller for å roe deg ned. Har du tanker om å skade deg selv, ring 113 eller Mental Helse på 116 123. Usikker på om det er stress eller utbrenthet? Les [Stress eller utbrenthet? Slik kjenner du forskjellen](#).

Kilder

- Wendsche & Lohmann-Haislah 2017: Metaanalyse om mental frakobling fra jobb (Front Psychol)
 - Kivimäki m.fl. 2012: Jobbstrain og hjertesykdom (Lancet)
 - Barber & Santuzzi 2015: Telepress og restitusjon (J Occup Health Psychol)
 - Albulescu m.fl. 2022: Metaanalyse om mikropauser (PLoS One)
 - Pega m.fl. 2021: WHO/ILO om lange arbeidsuker (Environ Int)
 - Helsenorge: Langvarig stress
- Sist sjekket 14. oktober 2026.*