



Pressmeddelande

17 april 2013

Bevisat mindre störd sömn med stöd och rättvisa på jobbet

Personer som har medmänskligt stöd på jobbet, möjlighet till kontroll över arbetet och som känner sig rättvist behandlade har mindre sömnstörningar.

Det finns vetenskapligt stöd för ett samband mellan arbete och sömn. Goda arbetsförhållanden är kopplat till mindre sömnstörningar. Det visar en ny systematisk utvärdering från Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU.

Rapporten har också funnit vad i arbetet som har samband med högre förekomst av sömnstörningar. Sådana exempel är alltför höga krav i arbetet, psykiskt ansträngande arbete eller mobbning på arbetsplatsen. Även de som har ett arbete där belöningen är låg eller inte står i proportion till ansträngningen har mer sömnstörningar. Exempel på belöning kan vara lön eller uppskattning.

Personer som arbetar skift har mer sömnstörningar. De som slutar arbeta skift får bättre sömn, visar SBU:s granskning.

Både kvinnor och män ingår i forskningen men studierna presenterar sällan resultaten ur ett könsperspektiv. Därför kan det finnas skillnader mellan könen som vi ännu inte känner till.

SBU har granskat den samlade internationella forskningen på området. Projektgruppen har gått igenom nästan 8 000 sammanfattningar av forskningsartiklar.

Bakgrund

Störd sömn kan påverka hela tillvaron och på sikt leda till sjukdom. SBU:s resultat gäller grupper av människor. Forskningsresultat på gruppnivå kan ge viktiga ledtrådar för den enskilda, men aldrig ersätta en individuell bedömning. Rapporten innehåller inte några förslag till förändringar i regelverk eller ändringar i praxis. SBU:s roll är att ta fram ny kunskap som sedan kan komma till nytta hos andra aktörer.

För journalister

Rapporten "Arbetsmiljöns betydelse för sömnstörningar – en systematisk litteraturöversikt" (2013) med slutsatser och sammanfattning finns på www.sbu.se. Kontaktpersoner: Steven Linton, professor och ordförande i projektet, telefon 0702-940 690, e-post: steven.linton@oru.se Charlotte Hall, projektledare SBU, telefon 08-412 32 74.

SBU är en statlig myndighet som kritiskt granskar sjukvårdens metoder och utvärderar nytta, risker och kostnader.