

STRESS- höna eller ägg?



ORSAK OCH VERKAN

Stress är ett symtom och kan, i sig, innebära ohälsa

Men långvarig stress lägger även grunden till andra arbetsmiljöproblem

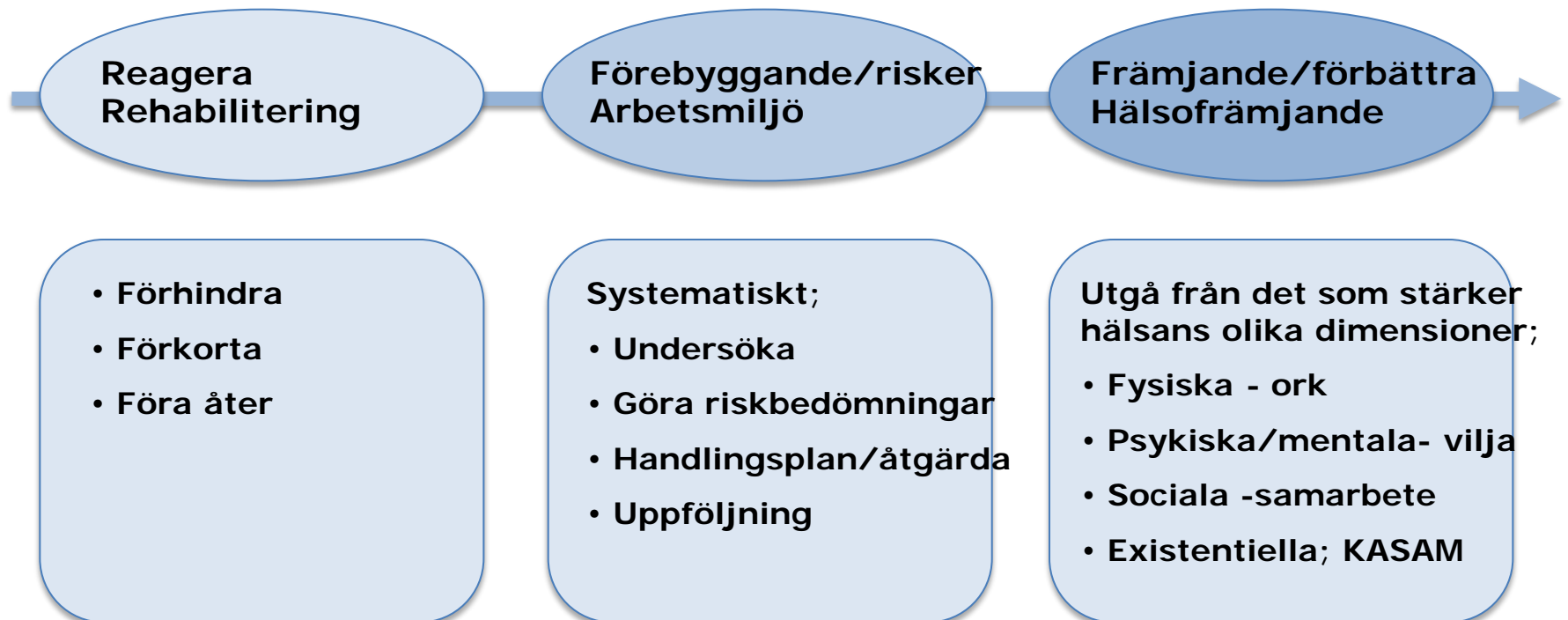
NI BÖRJAR!!!

VILKA ORSAKER TILL STRESS

ÄR AKTUELLA HOS ER JUST NU?



Arbetsmiljö- och hälsoarbetet integreras i den dagliga verksamheten = ett kvalitetsarbete som bidrar till verksamhetens utveckling

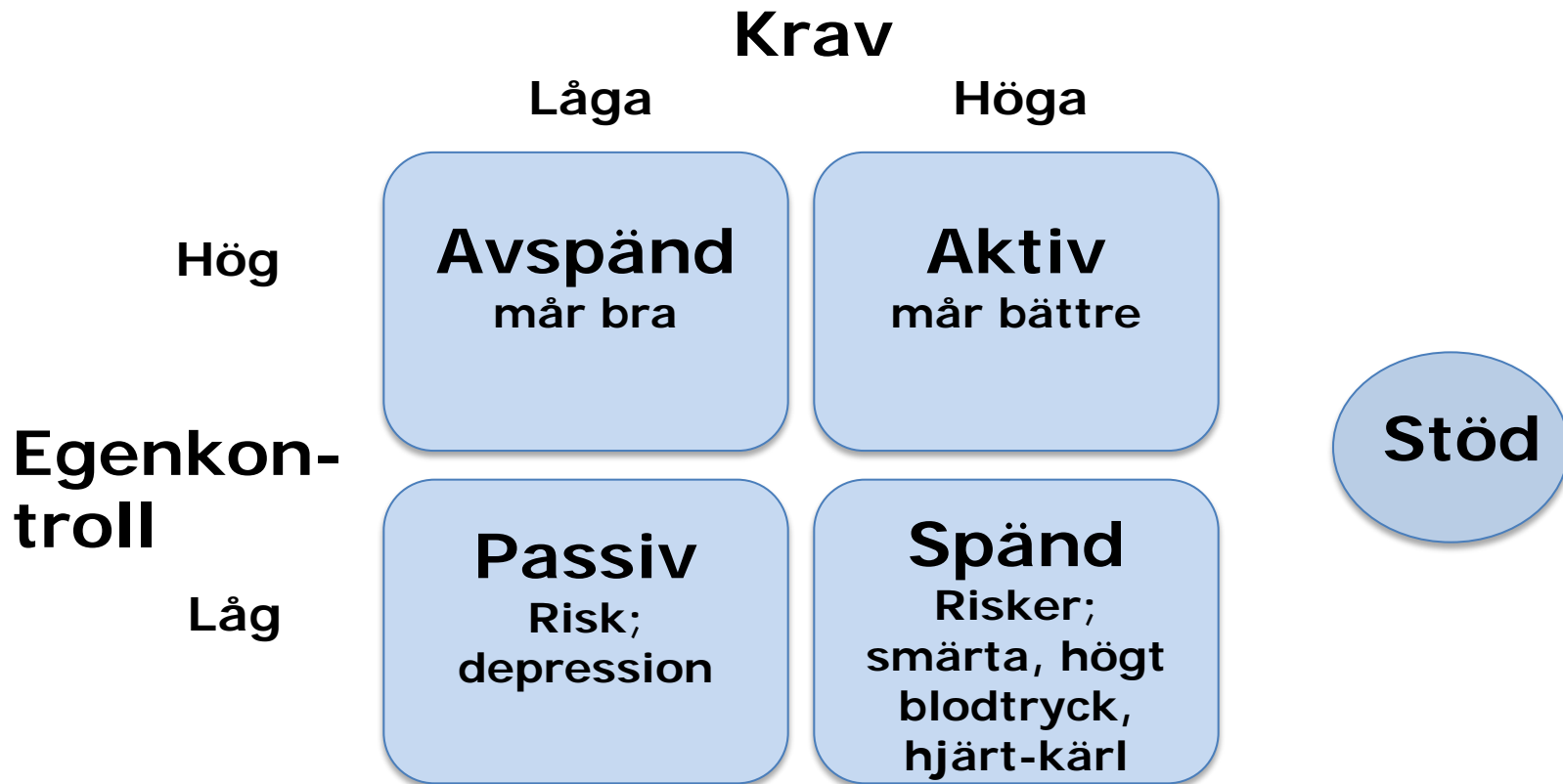


Många påverkansfaktorer

- Organisationen
- Privatlivet
- Personligheten
- Omvärlden

Robert Karasek, Töres Theorell och
Alexander Perski - stressforskare

Krav - egenkontroll och hälsa
Frisk - riskfaktorer



Johannes Siegrist

Ansträngning och belöning - ömsesidighet

Belastningar och resurser- individ

Stresskonen- grupp

Fri tillgång till hela intellektet, Vidsynthet, Överblick, Mottaglighet,
Nyanseringsförmåga, Tålamod, Medmänsklighet, Intelligens,
Fördomsfrihet, Smidighet

Samarbete,
Konstruktiv
konflikthantering,
Positiv

Konkurrens-
beteende,
Utmanande,
Rivalitet

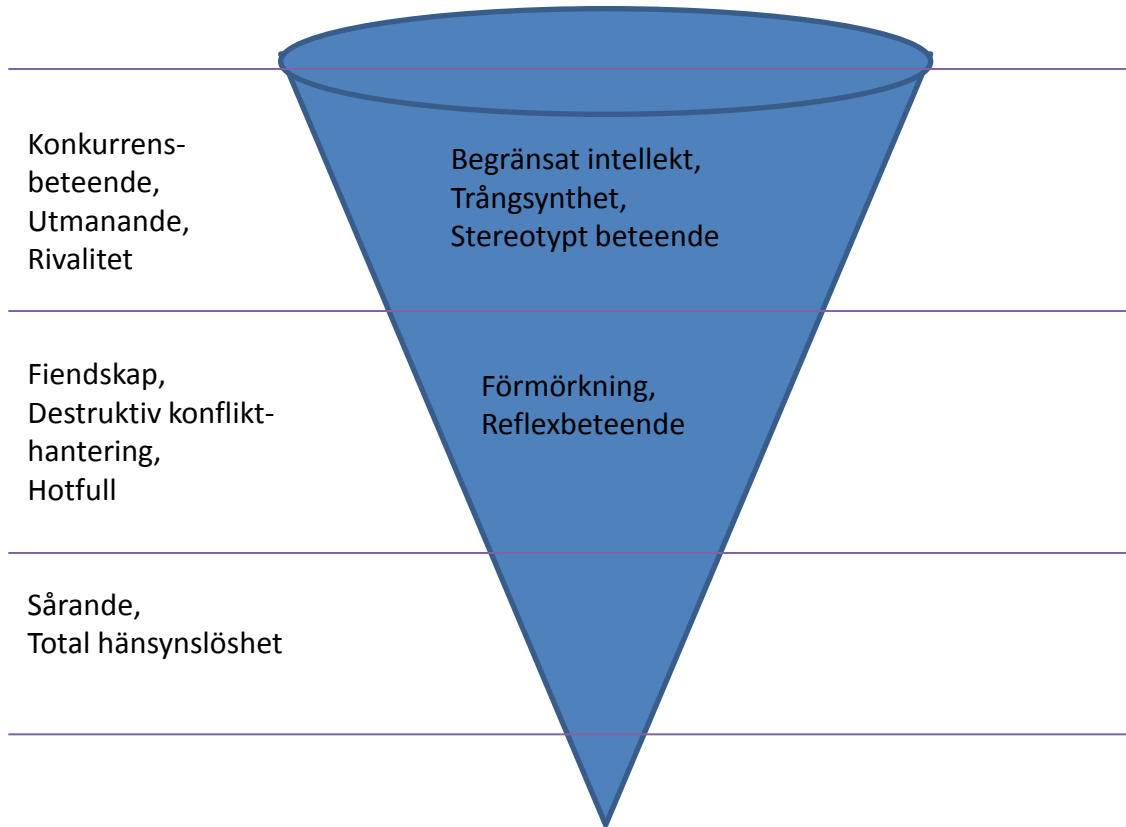
Begränsat intellekt,
Trångsynthet,
Stereotyp beteende

Fiendskap,
Destruktiv konflikt-
hantering,
Hotfull

Förmörkning,
Reflexbeteende

Sårande,
Total hänsynslöshet

Panik



Arbetsmiljölagen- AML

Kapitel 2

Arbetsmiljöns beskaffenhet

Arbetsmiljön skall vara tillfredsställande med hänsyn till arbetets natur.

Arbetsförhållandena skall anpassas till människors olika förutsättningar i fysiskt och psykiskt avseende.

Kapitel 3

Allmänna skyldigheter

Arbetsgivaren skall vidta alla åtgärder som behövs för att förebygga ohälsa och olycksfall.

Kapitel 3

Allmänna skyldigheter

Arbetstagaren har aktivitetsplikt

Skall medverka i arbetsmiljöarbetet genom att:

- Se och rapportera risker till ag
- Delta i beslutade åtgärder
- I övrigt bidra till en god arbetsmiljö

Kapitel 6

Samverkan mellan arbetsgivaren och arbetstagare mm

Arbetsgivare och arbetstagare skall bedriva en på lämpligt sätt organiserad arbetsmiljöverksamhet.

SAM-systematiskt arbetsmiljöarbete

Leda – undersöka – genomföra – följa upp

Leda

- Tydlig organisation för arbetsmiljöarbetet
- Dokumenterade rutiner och arbetssätt

Undersöka – *Kartlägga och bedöma* risker och konsekvenser

- Utreda ohälsa, olycksfall, allvarliga tillbud
- *Riskbedömning* vid förändringar i verksamheten

Genomföra förbättringsåtgärderna

Följa upp vidtagna åtgärder och effekter

EU:s ramavtal om stress

- Arbetets organisation och arbetsprocesser
- Arbetsvillkor och fysisk arbetsmiljö
- Kommunikation
- Subjektiva faktorer

Fyra nycklar till friskare företag-

arbetsmiljöverkets och försäkringskassans gemensamma kampanj

- **Ledarskap och kompetensförsörjning**
- **Delaktighet**
- **Kommunikation och kännedom**
- **Synen på hälsa och sjukfrånvaro**

Checklistan

- Krav i arbetet
- Egenkontroll
- Social miljö
- Stöd

Exempel på förebyggande åtgärder

- Tillräckliga resurser vid arbetstoppar
- Systematisk översyn av arbetsbörda
- Minimera övertid
- Systematisk utbildning och feedback
- Definiera roller och ansvarsområden
- Undvik ensamarbete
- Skapa/öka delaktighet
- Anpassa arbetstider efter individens behov så långt det är möjligt

Stress – När ska undersökningar göras?

- Regelbundet
- Vid ohälsa och olycksfall
- Vid förändringar i verksamheten

Arbeta förebyggande- några faktorer
att tänka på

DET GODA SAMTALET



Ömsesidig respekt

Ömsesidig ärlighet

Ömsesidig åsiktsfrihet

Ömsesidig öppenhet

JAG-BUDSKAP – för att förmedla behov och önskningar

- Beskriv vad du hör eller ser (subjektivt)
- Beskriv den konsekvens detta får för dig
- Beskriv en önskad förändring
- Beskriv vad den förändringen skulle betyda för dig

AKTIVT LYSSNANDE- för att ta reda på den andres behov

- Jag hör vad du säger
- Jag förstår vad du säger
- Jag förstår vad du vill ha sagt

Livspositioner

Erich Berne

**Den grundinställning jag har till mig själv och
andra**

**Präglar i högsta grad kommunikationen
mellan människor**



Känsla av sammanhang, Kasam, byggs upp av känslan av:

MENINGSFULLHET

Inre motivation, drivkraft, grundläggande byggsten

BEGRIPLIGHET

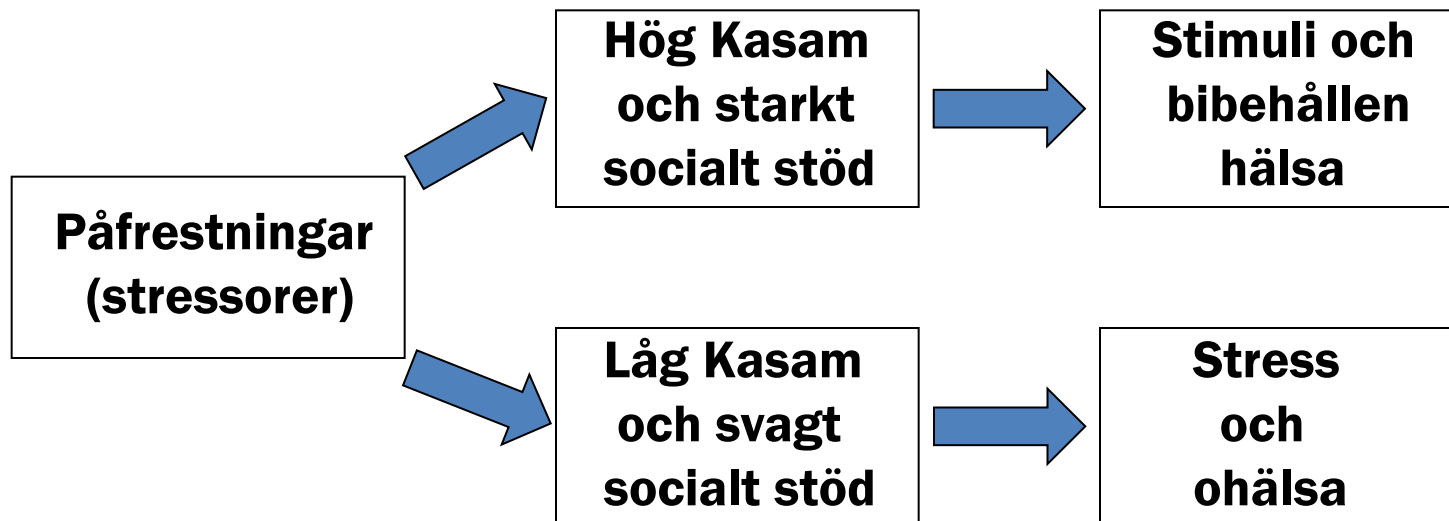
Förståelse, tolkning av sammanhang, orsak och verkan.

HANTERBARHET

Se handlingsvägar, tro på lösning, påverka sin situation på egen hand eller med andras stöd och hjälp

Socialt stöd och Kasam gör skillnad

Påfrestningar (stressorer) kan leda till stress och ohälsa – eller upplevas som stimuli, enligt Antonovsky i *Hälsans mysterium*:



Emotionellt stöd

Inkluderar kärlek, omsorg, intimitet, tillgivenhet och uppmuntran samt möjligheten att lita på varandra och ha förtroende för varandra

Värderande stöd

Visas genom feedback, eller annan information som kan leda till att självvärdering, självbild och självförtroende höjs.

Instrumentellt stöd

Direkthjälp eller tjänster som att få låna pengar, få gåvor, få avlastning i jobbet etc.

Informativt stöd

Råd och information som kan användas för att bemästra personliga problem och problem i omgivningen

Stress

AKUT

Stressbeteende
Otålighet
Aggressivitet

Fysiologiska symtom
Hjärtklappning
Högt blodtryck
Minskad smärtkänslighet

Adrenalin/
Noradrenalin

Kamp eller flykt

Ökad energi

Minskad energi

LÅNGVARIG

Uppgivenhet

Cortisol

Fysiologiska symtom:
- Ökad smärtkänslighet
- Bukfetma
- Höga blodfetter
- Högt blodtryck
- Trötthet
- Nedsatt immunförsvar

Stressbeteende:
- Pessimism
- Initiativlöshet
- Uppgivenhet
- Undandragande
- Hjälplöshet

Vilka är våra främjande faktorer?

När känns det bra?

Roligt?

Tillfredsställande?

Meningsfullt?

FINNS DET NÅGOT VI KAN GÖRA?

Det

här

ska

jag göra

anitha.kiiianlinna@telia.com