

Frihet, kärlek och mening - de viktigaste strategierna för stresshantering på arbetsplatsen

1. Frihet och handlingsutrymme

- "Offer för omständigheterna" är illa ute.

2. Socialt stöd

- Socialt stöd viktig buffert mot stress.
- Utanförskap är en enorm stressor.
- Utan gott socialt stöd är vi väldigt mycket mer sårbara.

3. Mening och sammanhang

- Att inte se sig själv, sitt jobb och sitt liv i ett större och meningsfullt sammanhang är en stress i sig.
- Jag har en viktig uppgift i livet. Att jag finns och **vem jag är spelar roll.**
- Underlättar en personlig värdeskala, och därmed **att välja mitt liv.**
- Ger förståelse, samband och förutsägbarhet, **ökar vår känsla av kontroll.**
- Ger "**minnen av framtiden**", framtidsdrömmar, tänkbara handlingsplaner som gör att vi inte ständigt blir överraskade och tagna på sängen.
- Får **svårare att klara ökade krav och ständiga förändringar om vi inte kan förutse dem.**