

”Överaktiverade medarbetare kan vara på väg in i väggen”

Vi har pratat med Michael Rangne, överläkare och specialist inom psykiatri om de vanligaste stressreaktioner, vad som är typiska tecken till stress, och om det finns några knep för att hantera stress. Nedan delar Michael med sig utav sina erfarenheter.

De senaste åren har Michael Rangne varit en uppskattad föreläsare bland många av våra kursdeltagare. Han får ofta beröm för att göra ett komplicerat ämne begripligt, intressant och engagerande. Med sina kurser har Michael hjälpt arbetsgivare, personalansvariga, HR-specialister och strateger, bland andra yrkesverksamma inom HR, personal och ledarskap att förstå vad stress och andra psykiska besvär är, vad de beror på och framförallt vad man kan göra för att förebygga och behandla dem. Därför vill vi ge dig några av Michaels tips och råd.

Så, vad utlöser stressrelaterad ohälsa på arbetsplatsen?

– Allt man inte tycker om och vill ha orsakar en stressreaktion i kroppen, detta är så kallad ”kognitiv” stress. Därtill kan man prata om en mer ”fysiologisk” stress som uppstår när man kör kroppens system i botten genom att försumma sömn, återhämtning, kost och träning. Prestationsbaserad självkänsla ökar risken för att vi inte ska lyssna på kroppens signaler i tid. Vad som stressar den enskilde varierar en del, vi har alla våra ömma punkter och en gräns för vad vi tål.

Vad utgör oftast typiska tecken till stress och stressrelaterade symtom?

– Någoting har ändrat sig, personen är sig inte lik, reagerar inte som hen brukar. Kanske ter hen sig spänd, forcerad, svår att nå, lyssnar inte, tutar och kör. Några vanliga yttringar, som alla bör känna till och reagera på är sömnrubbingar, energiproblem, känslöpåverkan och interpersonella känslouttryck såsom missnöje, arrogans eller cynism.

Finns det några enkla knep att hantera stress för att undvika negativ inverkan på arbete, medarbetare och hälsa?

– För att vi ska få ordning på våra stressbeteenden behöver vi automatisera våra föresatser i konkreta beteenden, det vill säga göra vanor av det vi vill åstadkomma. Gärna med utgångspunkt i sunda utgångspunkter för vad vi mår bra och mindre bra av.

Se till att du utvecklar goda arbetsvanor, det vill säga vanor som fungerar för just dig. Satsa på arbetsglädje. Bästa motvikten mot stress är inte att arbeta mindre utan att ha roligare och få ut mer för egen del av att jobba. Även att skaffa sig socialt stöd på alla upptänkliga sätt, både på jobbet och privat gör betydelsefull skillnad. Det är också viktigt att du skaffar dig en chef du trivs med. Chefen har makt över dig, och du kan inte tänka bort hans inflytande. En långvarigt dålig relation till din chef mer än fördubblar din risk för allvarlig sjukdom och för tidig död. Sedan behöver du också uppleva känsla av sammanhang, vilket handlar om att uppleva tillvaron begriplig, meningsfull och hanterbar. Det är nödvändigt att uppleva mening med våra liv för att må bra.

Och avslutningsvis, hur vanligt förekommande är stressrelaterad ohälsa på arbetsplatsen?

– Psykisk ohälsa är idag den snabbast växande orsaken bakom långtidssjukskrivningar och ofta handlar det om stressrelaterade symptom. Stress är numera en av vår tids stora folksjukdomar och statistik visar att inom EU upplever i genomsnitt 22 procent av arbetstagarna problem med arbetsrelaterad stress. I Sverige är siffran ännu högre, eller 38 procent, samtidigt som upp emot 40 procent av nya sjukskrivningar handlar om stressrelaterad ohälsa som utmattningssyndrom och

depression. Arbetsmiljöverket har pekat ut psykosociala arbetsmiljörisker som en av de största framtida utmaningarna i arbetslivet. Det handlar om stress och hög arbetsbelastning, men också om otrygga anställningsavtal, arbetsplatsmobbing och utmaningar i att finna balans mellan privatliv och arbetsliv.

Arbetsmiljöproblem orsakar högre prestationsnedsättning än hälsoproblem. Dåligt ledarskap och socialt klimat är de faktorer som påverkar prestationen mest. De ekonomiska effekterna av förebyggande insatser ger upp till två gånger pengarna tillbaka på gjorda investeringar.

Utöver att ge dig användbara tips och råd om arbetsrelaterad stress vill vi varmt rekommendera dig som vill fördjupa dig i stress på arbetsplatsen med vår kurs [Hantera och förebygga stressrelaterad ohälsa på arbetsplatsen](#). Det finns mycket användbar kunskap och viktiga insikter att hämta från denna kurs. Du kan även ta del utav mer information om stress och stresshantering via Michael Rangnes personliga hemsida, [klicka här](#).

Vår snabbguide om stress för dig som är personalansvarig

Några av de vanligaste stressfaktorerna på arbetsplatsen som är viktiga att tänka på

- Bristande överensstämmelse med de förväntningar man har.
- För svåra uppgifter, orimliga krav och förväntningar.
- Belöningen uteblir.
- Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgäves.
- Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- Negligering och kränkningar.
- Man ser ingen mening med det man gör.

Så här känner du igen stress och stressrelaterade symtom

Sömnrubbingar	Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots tillräckligt med sömn
Energiproblem	Överaktivering, trötthet, allt tar emot, ointresse och likgiltighet
Känslopåverkan	Olust, ångest, nedstämdhet, brist på glädje och spontanitet
Interpersonellt	Irriterad, sur, arg, missnöjd, tycker sämre om andra, konflikter, cynism, arrogans, går igång på småsaker

Enkla knep att hantera stress för att undvika negativ inverkan på arbete, medarbetare och hälsa

- Utveckla goda arbetsvanor, genom att
 - Skapa längre block av ostörd tid för de tyngre projekten, och gör dem medan du är pigg
 - Göra de viktigaste sakerna först, och strunta i skitsakerna
 - Klara av privata telefonsamtal redan på morgonen
 - Pausa och rör på dig var timme

- Ta en sen arbetskväll i veckan, gå när du behöver de övriga
- Satsa på arbetsglädje,
 - Försök komma på några saker som *du själv* skulle kunna göra för att ha det roligare på din arbetsplats, saker som du själv kan påverka. Skriv upp dem och gör en personlig projektplan
 - Ordna ett möte med *dina kollegor* och diskutera vad ni tillsammans kan göra för att trivas bättre på jobbet. Gör en plan och sätt igång.
 - Diskutera samtidigt vilka nödvändiga förändringar som bara kan ske med *ledningens hjälp*, och be sedan om en tid med ledningen för att diskutera era önskemål.
- Skaffa dig socialt stöd på alla upptänkliga sätt, både på jobbet och privat
 - Odla relationer till de du tycker om
 - Gå ut och ät tillsammans
 - Bjud hem kollegor
 - Ordna en promenadgrupp på lunchen en dag i veckan
 - Skippa inte det gemensamma fiket
- Skaffa dig en chef du trivs med.
- Upplev känsla av sammanhang
 - Leta efter meningen med ditt jobb
 - Vilken betydelse det har för andra,
 - Vilken skillnad du faktiskt gör med ditt jobb. Varför skulle annars någon betala dig för det du gör?