



Fokus på stress
v. Dorte Kirkegaard, Chefkonsulent PFA Sundhed

Agenda

- Fakta om stress i Danmark
- Fysisk, psykisk og adfærdsmæssige tegn på stress
- Kontakt til arbejdssted før, under og efter sygemelding

Tal om stress

- 30 % af kvinder og 17 % mænd har været til lægen med stresssymptomer indenfor de sidste 5 år.
- 10-12 % vurderes i dag at have stress – mod 6 % i 1987
- at der årligt dør 1500 af stressrelaterede årsager
- der er 35.000 sygemeldte hver dag grundet stress
- mænd under 55 år der rammes af stress har 2 gange forøget risiko for at dø af hjertesygdom
- 30 % af fraværet hænger sammen med det psykiske arbejdsmiljø

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, Sundhedsstyrelsen og Gallup

Analyse af fraværet - Trivsel

- Hvor mange dage har du inden for det seneste år meldt dig syg på grund af, at du trives dårligt på dit arbejde? Eksempelvis på grund af stress?
Offentligt ansatte = 2,64 dag i gennemsnit
Privat ansatte = 1,12 dag i gennemsnit
- Det svarer til ca. 20% af det samlede sygefravær for offentligt ansatte og godt 10% af det samlede sygefravær for privatansatte
- Fraværet på grund af dårlig trivsel koster de offentlige arbejdsgivere ca. 3 mia. kr. om året, og de private arbejdsgivere ca. 2½ mia. kr.

Kilde: Capacent Epinion september 2009 for PFA

Stress kan defineres som:

Når det vi vil og skal
kræver mere end vi har og kan.



Fysiske symptomer ved stress

	Akut stress	Langvarig stress
Hjertefunktion	Øget	Hjertebanken
Blodtryk	Højt	Svimmelhed
Muskler	Øget blodtilførsel	Smerter
Hud	Nedsat blodtilførsel	Tør, udslæt, uren hud
Tarme	Nedsat aktivitet	Forstoppelse/diarre
Lunger	Øget passage	Hoste, astma, vejrtrækningsbesvær
Svedkirtler	Øget svedudskillelse	Problematisk varmeregulering
Pupiller	Udvidede	Synsforstyrrelser
Hjerneaktivitet	Øget beredskab	Nedsat fokusering, hukommelse m.m.

Psykiske symptomer på stress

- Ulyst
- Træthed
- Irritabilitet – opfarethed -
vrede
- Nedtrykthed
- Hukommelses- og
koncentrationsbesvær
- Følelse af uoverkommelighed
- Manglende overblik
- Manglende lyst til samvær
med andre
- Nedsat humoristisk sans
- Nemt til gråd
- Depression
- Angst

Adfærdsmæssige symptomer på stress

- Søvnløshed
- Ændret adfærd
- Vrede - aggressivitet - uvant vrede
- Uengageret - undgåelsesadfærd - overspringshandlinger
- Hyperventilation
- Nedsat præstationsevne - ubeslutsomhed
- Isolering
- Øget brug af stimulanser
- Øget sygefravær

Stress – men ikke sygemeldt

Skab tryghed, inviter til åben og ærlig dialog:

- ✓ Få klarlagt **hvorfor** medarbejderen føler sig stresset
- ✓ Hvad skal der gøres på kort sigt – her og nu
- ✓ Hvad skal der evt. ændres på lang sigt – for at forebygge
- ✓ Fjern evt. konkrete arbejdsopgaver – fordeles til kolleger
- ✓ Informere kolleger – åbenhed fremmer forståelsen

Tal også om:

- ✓ Brug for professionel hjælp?
- ✓ Hvem tager aktion?
- ✓ Hvordan og hvem følger op?



Stress – sygemeldt

- ✓ Sørg for at have løbende kontakt under sygemelding – omsorg
- ✓ Spørg medarbejderen hvordan kontakten skal være
- ✓ Sørg for at overholde aftalen – f.eks kontakt pr. tlf. hver 14 dag
- ✓ Spørg til hvordan det går – få medarbejderen den rette hjælp
- ✓ Er der noget I som arbejdsplads kan bidrage med
- ✓ Uden at presse - så hør hvornår medarbejderen vil kunne starte op igen

- ✓ Husk at for de fleste vil hurtig tilbage i arbejde være med til hurtigere at komme ovenpå igen
- ✓ Husk at give den sygemeldte vigtige informationer
- ✓ Inviter til fælles arrangementer m.m.
- ✓ Ønsker den sygemeldte ikke kontakt må det respekteres

Stress – sygemeldt - start af arbejde igen

- ✓ Hvor mange timer? – mødetid og gåtid
- ✓ For hvor lang en periode
- ✓ Hvad siger evt. behandler/læge?
- ✓ Hvilke arbejdsopgaver? – HUSK: ingen deadlines
- ✓ Hvilken dato starter medarbejderen?

Aftal også:

- ✓ Hvilken information skal kollegerne have og af hvem?
- ✓ Hvordan vil medarbejderen gerne mødes af kolleger?
- ✓ Hvornår følger I op første gang og med hvilket interval?

Gode råd

1. Lær dine stress-symptomer at kende. Brug dem som advarselssignaler.
2. Sørg for at uddelegere nogle af de opgaver, der kan uddelegeres
3. Sørg for ikke at sidde med hele ansvaret selv
4. Forsøg at finde ud af, hvad der giver dig stress. Er det arbejdet? Familien? Økonomien? Dine egne krav til dig selv? Er det noget, du kan eller vil ændre på?
5. Er det, der stresser dig, småting? Noget du alligevel snart har glemt? Noget der ikke bør optage dig?
6. Prøv at tænke positivt. Lad være med at gruble for meget over noget, der måske sker. Alt for mange gør sig bekymringer om en masse ting, der aldrig sker.
7. Accepter det uundgåelige. Lad være med at kæmpe mod vejrmøller.
8. Få kontrol over dit liv. Prøv at ændre det, der kan og bør ændres. Accepter det, der ikke kan ændres, og sæt pris på de mange gode ting her i livet.
9. Kompenser på andre områder. Hvis det kniber på jobbet, så få det rart med familien og omvendt.

Kilde: Psykiatrifonden, FTF og PFA

Gode råd

- 10 Gennemtænk dagen i morgen, planlæg dagen fra morgenen og afslut dagen med et "regnskab"
- 11 Hav fokus på fællesskabet med dine kollegaer, familie og venner
- 12 Vær positiv – et godt grin kan løsne op for meget
13. Hold pauser - både på jobbet og hjemme
- 14 Pas på dig selv. Spis sundt og sørg for at få motion og søvn. Giv dig selv tid til at blive underholdt og inspireret
- 15 Lær at sige PYT
- 16 Stil dig selv spørgsmålet "husker jeg at fokusere på det vigtigste, eller kommer jeg til at bruge min energi på det, der haster"?
- 17 Kompenser på andre områder. Hvis det kniber på jobbet, så få det rart med familien og omvendt.
- 18 Vær realistisk, når du sætter dig dine mål. Brænd ikke dit lys i begge ender.

Kilde: Psykiatrifonden og PFA