



Stress

Stress kan ramme alle. Det kan være skadeligt for den enkelte medarbejder og koste dyrt for både arbejdspladsen og samfundet. Men heldigvis kan stress på arbejdspladsen ofte forebygges!

9 ud af 10

medarbejdere, som ofte eller hele tiden har følt sig stressede inden for de seneste 14 dage, peger på arbejdet som største faktor eller som en medvirkende faktor til stress.

Kilde: Arbejdstilsynet 2021

Hvad er stress?

Stress er ikke en sygdom eller en diagnose, men betragtes som en reaktion på en belastning eller trussel.

Stress på arbejdet er ikke det samme som at have travlt. Det er helt okay at opleve stress i kortere perioder. Kortvarigt stress er en naturlig reaktion på udfordringer og kan medføre, at man som medarbejder får ekstra energi til at klare udfordringer.

Men stress i længere tid kan påvirke sundhed og livskvalitet negativt. Det er derfor vigtigt, at man får tid til at restituere.

Hvorfor får man stress på arbejdet?

Stress på arbejdspladsen kan bl.a. hænge sammen med:



Høje krav som fx en stor arbejdsmængde og mange følelsesmæssige krav.



Relationer til kollegaer eller chefer i form af fx mobning eller fraværende ledelse.



Mangel på indflydelse på sine arbejdsopgaver og tilrettelæggelse af arbejdsdagen.

Medarbejdere får stress af mange forskellige grunde, der varierer fra arbejdsplads til arbejdsplads og endda fra afdeling til afdeling på samme arbejdsplads. På langt de fleste arbejdspladser er der medarbejdere, som oplever stress en gang imellem. Men stress behøver ikke at blive kronisk.

14%

af arbejdstagerne har ofte eller hele tiden følt sig stressede inden for de seneste 14 dage.

Kilde: Arbejdstilsynet 2021

Hvilke konsekvenser har stress?

Langvarig stress kan medføre, at man som medarbejder har større risiko for at blive ramt af kronisk sygdom, bl.a. diabetes, hjertesygdomme, kræft og demens.



VÆRKTØJ: Hvordan opdager man, at stress er et problem på arbejdspladsen?

Det er en god idé at tage temperaturen på det psykiske arbejdsmiljø. Brug NFA's spørgeskema, ved at følge QR-koden:



Højt sygefravær og dårlige trivselsmålinger kan også være tegn på, at stress er en udfordring på arbejdspladsen.



Forebyg stress på arbejdspladsen!

Forskning peger på systematiske indsatser for arbejdsmiljøet som nøglen til at fjerne eller mindske arbejdsrelaterede årsager til stress.



Kortlæg arbejdspladsens særlige udfordringer, som giver stress. Inddrag medarbejderne i processen. Det er dem, som mærker, hvor 'skoen trykker'.



Planlæg i fællesskab de indsatser, som skal sættes i værk. Informér og kommunikér, så alle på arbejdspladsen er med på vognen.



Følg op på indsatserne. Virker de? Oplever medarbejderne, at der sker forbedringer? Eller skal indsatserne justeres?

Forskerens bedste råd

Alle på arbejdspladsen bør tage del i ansvaret for at forebygge og håndtere stress. Vi kan ikke vente på, at andre tager affære, hvis det psykiske arbejdsmiljø halter!



Jesper Kristiansen,
seniorforsker på NFA

Vil du vide mere:

