

Stress er en tilstand af anspændthed og ulyst, som er en reaktion på ydre fysisk eller psykisk belastning. Stress er altså ikke en sygdom, og opstår typisk efter større udfordringer i livet, på arbejdet eller privat. Der skelnes mellem kortvarig og langvarig stress. Kortvarig stress er ikke skadeligt, men stress over en længere periode kan medføre alvorlig sygdom.



Krav

- Arbejdsgiveren har det overordnede ansvar for, at arbejdet planlægges, tilrettelægges og udføres så påvirkninger i det psykiske arbejdsmiljø, der kan øge risikoen for stress, begrænses mest muligt.
- Undersøg det psykiske arbejdsmiljø gennem arbejdspladsvurderingen (APV'en), og om der er risikofaktorer, der kan føre til helbredsskadelig stress.
- Kravene til forebyggelse af stress handler om at fokusere på risikofaktorer i relation til de enkeltes arbejdsfunktioner f.eks.
 - Stor arbejdsmængde og tidspres.
 - Omfattende, uklare krav eller modstridende krav i arbejdet.
 - Indflydelse på eget arbejde, f.eks. planlægning, fordeling, rækkefølge og lignende.
 - Kollegial eller ledelsesmæssig støtte og feedback.
 - Konflikter, mobning og seksuel chikane.
 - Skifteholdsarbejde og arbejde uden for normal arbejdstid.
 - Mangel på forudsigelighed ved væsentlige ændringer.

Gode råd

- For effektivt at kunne forebygge og håndtere stress, bør der arbejdes med emnet på alle niveauer: individplan, gruppeplan og virksomhedsplan.
- Et vigtigt første skridt er, at arbejdsmiljøorganisationen (AMO) og samarbejdsudvalget (SU) beslutter, hvordan virksomheden kan arbejde med stress, både i forhold til forebyggelse og håndtering af medarbejdere, der oplever symptomer eller er sygemeldt på grund af stress.
- Sæt fokus på stress ved at synliggøre virksomhedens holdninger og tilbud.
- Benyt enhver lejlighed til at skabe åbenhed om stress ved at tale om det åbent og så ofte som muligt.
- Det er en fordel, at alle kender de typiske stressreaktioner. Sådan kan man være opmærksom på egne og kollegers reaktioner og reagere samt spørge ind til vedkommende.
- Skab en kultur, hvor det er ok at tale med lederen om situationen og bede om hjælp, når der er brug for det.

Referencer

- [Arbejdstilsynet - Stress](#)
- [Stressforeningen – Viden om stress](#)
- [NFA – Et spørgeskema om psykisk arbejdsmiljø](#)