

Indhold

Forord 11

- 1. Hvad er stress? 15**
 - Hvordan viser stress sig 17
 - Fysiske symptomer 20
 - Psykiske symptomer 21
 - Adfærdsmæssige reaktioner 22
 - Checkliste for stresssymptomer 22

- 2. Stress og fysiologi 23**
 - Stressens fædre 23
 - Det fysiologiske stressrespons 26
 - Immunforsvaret 31

- 3. Årsager til stress 33**
 - Stressorer hos mus 34
 - Stressorer hos aber 35
 - Stressorer hos mennesker 36
 - Krav-kontrolmodellen 39
 - Social støtte 42
 - Effort-reward*modellen 43
 - Andre stressorer 43
 - Ressourcer 45
 - Arv 45
 - Konstitution 45
 - Personlighed 46
 - Kontrol 46
 - Forudsigelighed 46
 - Mening 46
 - Socialt netværk 47
 - Håndtering 47
 - Coping 47
 - Copingstrategier 47

4. Stress og helbred 54

- Akut stress 54
- Kriser 55
- Posttraumatisk stresssyndrom 56
- Akutfasen 56
- Mellemfasen 56
- Senfasen 57
- Udbrændthed 59
- Depression 60
- Hjertesygdom 61
- Blodtryk 63
- Karoshi 65
- Stressrelaterede sygdomme 66

5. Stress i samfundet 68

- Forskelle i det psykiske arbejdsmiljø 69
- Udviklingen i det psykiske arbejdsmiljø 71
- Stress og personlighed 72

6. Regulering af det psykiske arbejdsmiljø 75

- EU's rolle 75
- Den danske lovgivning 78
- Arbejdsmiljøloven 78
- Regler om psykisk arbejdsmiljø 79
- Arbejdstilsynets metode 80
- Bedriftssundhedstjenesten 82
- De arbejdsmedicinske klinikker 83
- Det faglige system 84
- Arbejdsskadestyrelsens behandling af sager om psykiske lidelser 85
- Ulykker 86
- Skadelig påvirkning af kortere varighed 86
- Erhvervssygdomme 86
- Domstolenes behandling af sager om psykisk arbejdsmiljø 87

7. Håndtering af arbejds-organisatoriske forhold 92

- Tidsmæssige aspekter 93
- Arbejdstid og overarbejde 96
- Deadline 99
- Frihedsgrader og flekstid 100
- Variation i arbejdet 102
- Pauser 103
- Hjemmearbejde 104
- Aflønnings- og ansættelsesform 106
- Skiftarbejde 108
- Arbejdets indhold** 111
- Kognitive krav 111
- Følelsesmæssige krav 112
- Krav om at skjule følelser 114
- Indflydelse 114
- Udviklingsmuligheder 117
- Mening 118
- Forudsigelighed 120
- Voldsrisiko 122
- Arbejde under særlige forhold 123
- Checkliste** 124

8. Håndtering af samarbejdsrelationer 128

- Socialt netværk 128
- Social støtte 130
- Alenearbejde 132
- Rolleklarhed 132
- Involvering 134
- Belønning 135
- Mobning og chikane 136
- Konflikter 138
- Ledelsesstøtte 140
- Checkliste** 142

9. Håndtering af virksomhedsbestemte faktorer 144

Arbejdsstedets indretning 144

Produktet 146

Organisationsstruktur 147

Tryghed i ansættelsen 148

Checkliste 150

10. Formuler en stresspolitik og praktiser den 151

Ni gode råd for en succesfuld ændring af organisationen 152

Hvordan man går til værks 153

Ni punkter til en stresspolitik 155

Tre eksempler fra det virkelige liv 155

Sygehuset 156

IT-virksomheden 163

Buschauffører 165

11. Håndtering af stress 169

Indrette sig på og påvirke omgivelserne 169

Familien 171

Lær dine stresssymptomer at kende 173

Sæt dig nogle klare mål 174

Strukturer din tid 175

Lad andre hjælpe til 175

Undgå fortravlethed 176

Fordyb dig 177

Tænk positivt 177

Styrk dine relationer 178

Prøv at se dig selv i et større perspektiv 179

Styrk modstandskraften over for stress 179

Hvor meget motion skal der til? 180

Social støtte 180

Undgå, at belastende situationer medfører stress 181

Kommuniker klart 185

Stadig påvirket af situationen 186

12. Behandling af stress 190

Motion 190

Afslapningsøvelser 191

1-minuts afslapningsøvelse 191

Mental træning 192

Tyngdeøvelse 193

Meditation 193

Yoga 194

Skal man søge læge? 195

Professionel behandling af stress 196

Forværring af kronisk sygdom 196

Medicinsk behandling 197

Nervemedicin 197

Beta-blokkere 198

Ordlister 199

Referencer 200

Bilag 205

Stikord 210

Forord

Der fokuseres i disse år på stress, især arbejdsbetinget stress. Alle bruger ordet, men de færreste har en klar fornemmelse af, hvad der skal til for at nedsætte graden af stress i dagligdagen. Derfor har jeg skrevet denne bog. Jeg vil gerne give mit bidrag til, at vi danskere får et bedre arbejdsliv, og jeg vil vove den påstand, at følger man blot tilnærmelsesvis de råd og vejledninger, der gives i bogen, vil livet blive lettere. Ikke blot for den ansatte på arbejdspladsen, men også for familien derhjemme.

Min baggrund for at skrive bogen er 25 års arbejde med stress. Det startede med undersøgelser af helbredsforhold hos buschauffører og er nu rettet mod IT-folk og andre, hvis arbejdsliv kan karakteriseres som det »grænseløse arbejde« forstået på flere måder. Mange af de anvisninger, der gives i bogen kan forekomme banale, men i dagens stress tænker mange ikke over, at de selv kan gøre meget for at undgå stress. Og virksomhedsledere kunne flere steder drage nytte af disse råd. Min påstand er, at følges anvisningerne, øges produktiviteten.

Umiddelbart er der ikke noget, der tyder på, at vi bliver mindre stressede i fremtiden. Samfundet bliver mere og mere komplekst, det bliver sværere og sværere at overskue dagligdagen. Desuden kræves der stadig højere produktivitet.

Den gryende erkendelse inden for erhvervslivet af, at stressforebyggelse nedsætter sygefravær og personaleomsætning, vil om få år føre til større interesse for stressforebyggelse. Men hvis samfundet skal bidrage til forebyggelse af stress, må der ske en omdefinering af, hvad det er vi vil med samfundet. Vi behøver en *velfærdsideologi*, som ikke blot tager hensyn til årsindkomst, skattetryk og eksportoverskud, men som tager hensyn til vores fysiske og psykiske sundhed. Det, man kunne kalde livskvalitet. Ligesom man i dag kræver, at produktionen skal være miljømæssig forsvarlig, bør det ved ny lovgivning, overenskomster og anden form for regulering af vores livsomstændigheder være et krav, at befolkningens psykosociale

miljø tilgodeses. Ellers kan vi ikke nedbringe omfanget af stress i samfundet.

Overenskomsterne er et godt eksempel på, at alt for meget drejer sig om kroner og ører. Flere undersøgelser inden for FTF- og LO-området har ellers vist, at medlemmerne prioriterer et godt psykisk arbejdsmiljø højere end løn. Vi poster milliarder af kroner i at behandle stressforårsagede og stressprovokerede sygdomme som hjertekarsygdomme, mavesår, nervøse lidelser mv. Vi burde i højere grad investere i at nedbringe de belastninger, der medfører stress.

Den svenske stressforsker Lennart Levi har beskrevet problemstillingen med følgende billede:

Der går en bro over en flod – »livsvejen« – med mange huller og uden rækværk. Dette bevirker, at mange mennesker falder i vandet. Mange kan ikke svømme, og for at redde dem har samfundet ansat livreddere til at få de druknende op på land igen. Hvis livredderne ikke får alle op, og nogle synker, står et hold dykkere parat til at bjærge de druknende og forsøge genoplivning med anvendelse af alt til rådighed stående udstyr.

Selvfølgelig behøver vi livreddere og dykkere, siger Levi. Men samfundet må også satse på at:

- reparere broen,
- sætte rækværk op og advarselsskilte,
- informere om farerne ved dybt vand, og
- lære folk at svømme og at redde dem, der ikke kan.

For nogle år siden skrev jeg en mindre bog om stress, beregnet for alle. Denne nye bog er derimod ment som et redskab for dem, der arbejder professionelt med arbejdsmiljø og som repræsenterer deres kolleger i samarbejdsudvalg og andre steder, hvor beslutninger af betydning for trivsel og sundhed på arbejdspladsen tages. For at understrege, at det, der beskrives i bogen er veldokumenteret, har jeg valgt at anføre de væsentligste referencer. Jeg forsøger også at aflive nogle af de mange myter og dogmer, der stadig flourerer, når man taler om stress.

Jeg har i de sidste par år hentet megen inspiration på arbejdspladser og i faglige sammenslutninger, hvor jeg har holdt foredrag. Desuden har min egen arbejdsplads givet mig erfaringer og mulig-

hed for at afprøve de anbefalinger, jeg giver i denne bog. Mine kolleger Nanna Eller og Ole Steen Mortensen har været en stor hjælp ved udarbejdelsen af hvert kapitel, og Tage Søndergård Kristensen har i mange år bidraget med at holde mig ajour med den enorme mængde publikationer, der udkommer om emnet. Det skal de have stor tak for. Vilhelm Borg og Herman Burr har velvilligt bidraget med materiale, som indgår i Kapitel 5. Marianne Borritz har bidraget med diskussion om udbrændthed. Vivi Andersen har været behjælpelig med manuskriptet. De skal alle have tak herfor.

Min vigtigste sparringspartner har imidlertid været min kone, Ulla, der har bidraget med konstruktive forslag og lært mig meget om min egen måde at håndtere stress på.

Kgs. Lyngby, januar 2002

Bo Netterstrøm