

Forebyggelse af stress



Selvom stress viser sig hos den enkelte medarbejder, er det aldrig medarbejderens ansvar alene. Ofte skal årsagen løses i fællesskab, og der er derfor brug for, at ledere og medarbejdere er klædt på til, hvad de kan gøre, hvis de selv eller en kollega udviser symptomer på stress.

Man kan blive stresset på arbejdspladsen i perioder –fx ved presserende deadlines eller når man må yde en ekstra indsats på grund af sygemeldinger blandt kollegaerne. I disse perioder er der tale om kortvarig stress, som har en klar og tidsbestemt årsag. Varigheden af den stressende situation, man befinder sig i, er afgørende for, om stressen er stimulerende eller skadelig. Hvis stress står på i længere tid, kan det være skadeligt for ens fysiske og psykiske helbred. Af samme grund er det vigtigt at arbejde forebyggende og handle hurtigt, hvis en medarbejder, en kollega eller du selv udviser symptomer på stress. En tidlig indsats kan forebygge, at symptomerne udvikler sig til en sygemelding, som har konsekvenser for både den enkelte medarbejder og arbejdspladsen.

I PrimaCare oplever vi, at den mentale sundhed er udfordret på mange arbejdspladser, og at der er et stigende antal forespørgsler på hjælp til medarbejdere, der oplever symptomer på stress. Derfor tilbyder vi et oplæg, der kan hjælpe med at adressere den mentale sundhed på arbejdspladsen. I oplægget vil der være fokus på, hvad stress er, hvorfor stress opstår samt hvordan stress kan forebygges og håndteres på medarbejderniveau og organisatorisk/ledelsesniveau.

