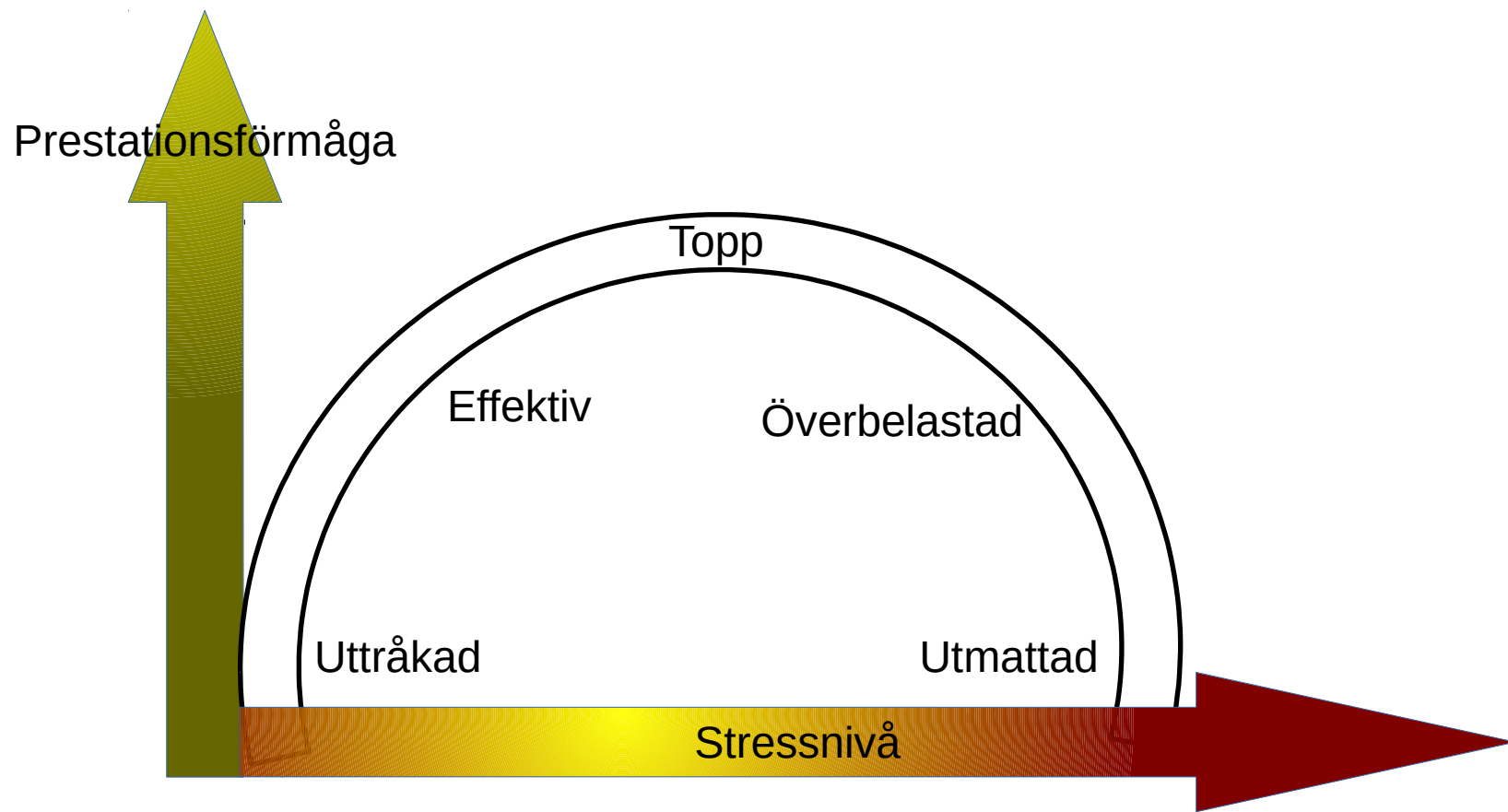


Stress

Vad som stressar oss varierar från person till person. Stressreaktionen ser dessutom olika ut beroende på hur lätt vårt stresssystem aktiveras, konditionsnivå, sömn med mera.





Exempel på risker och förhållanden som kan ge upphov till stress

Krav

- Oklara förväntningar på arbetsinsats
- Påfrestningar som genereras av hot och våldsrisker
- Krävande kontakter med klienter, kunder, anhöriga med flera
- Krav som genereras av svåranvända IT system
- Stor arbetsmängd
- Ständiga förändringar
- Hög personalomsättning

Bristande resurser

- Avsaknad av stöd från chefer
- Avsaknad av stöd från kolleger
- Otillräckliga kunskaper
- Otillräckligt med tid, personal eller icke personella resurser så som lokaler och tekniska hjälpmedel
- Oklara befogenheter



Exempel på åtgärder

- tydliggöra arbetsuppgifter och roller
- minska arbetsmängden
- hjälp med att prioritera arbetet
- öka bemanningen
- införa effektivare arbetsmetoder
- tid för återhämtning och reflektion
- utbildningsinsatser
- förbättra möjligheter till samarbete



En stressreaktion är ett tillstånd då kroppen ökar sin fysiologiska och psykologiska beredskap.

Hjärnan spelar en central roll för att sätta igång och upprätthålla de fysiologiska stressreaktionerna.



Långvarig stress

Varningssignaler vid kamp-flykt-reaktioner:

- Sömn: svårt att somna, vaknar ofta.
- Energi: överaktiv, rastlös.
- Känslor: irriterad, aggressiv, rädd, orolig.
- Hjärnan: koncentrationsproblem, svårt att minnas.
- Kroppen: muskulär smärta, till exempel i nack- och skuldermuskler.



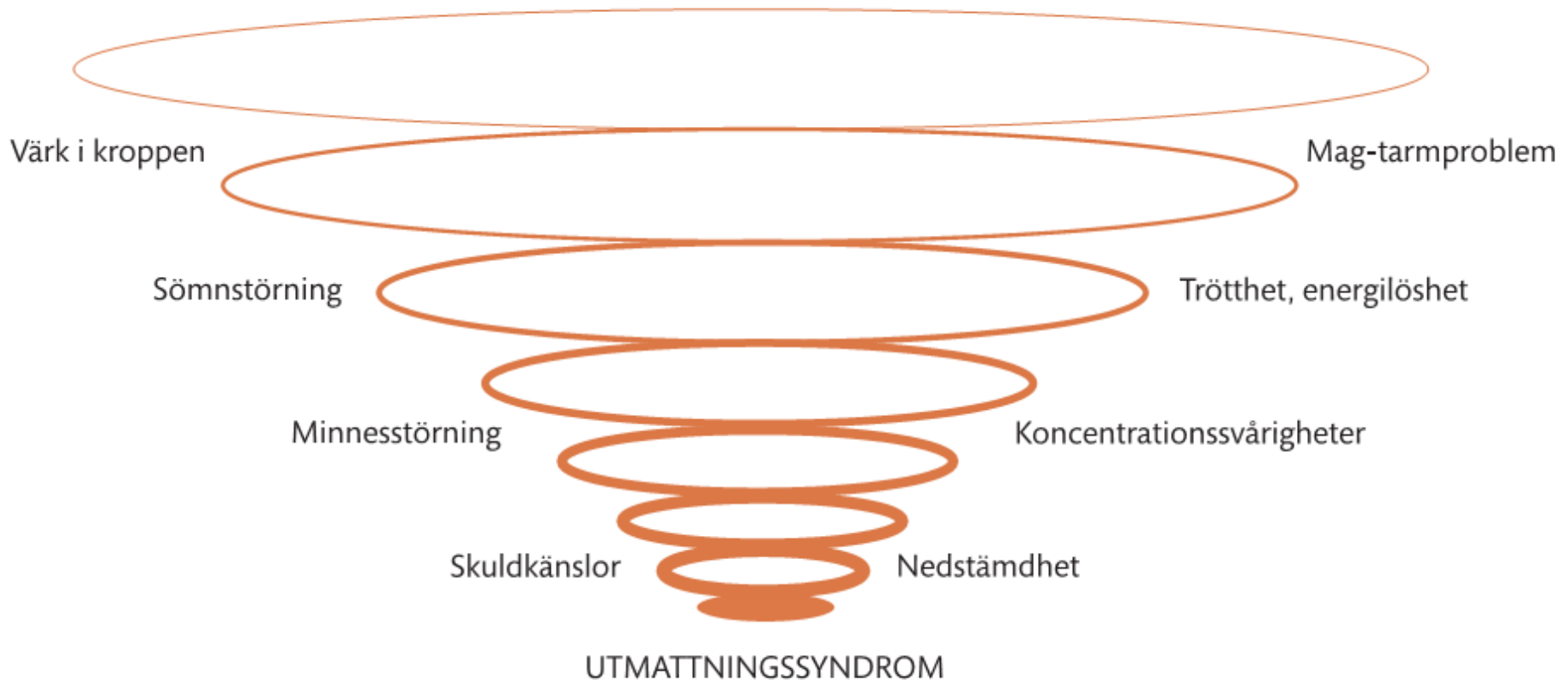
Långvarig stress

Varnings signaler vid spela död-reaktion

- Sömn: stort behov av sömn.
- Energi: övermäktigt trött.
- Känslor: nedstämd, deprimerad, behov av tröst (sötsaker, fet mat, alkohol, lugnande medicin, sömnmedel).
- Hjärnan: tom, inga dagdrömmar, problem att minnas.
- Kroppen: muskelsvag, yr, överkänslig för smärta.



Utveckling av utmattningssyndrom



Källa: Regionalt vårdprogram för stressrelaterad psykisk ohälsa, stöd till kunskapsstyrning. Modellen är utarbetad av Marie Åsberg med flera.

