

STRESSHANTERING ENSKILT ELLER I GRUPP



Bakgrund

Psykisk ohälsa är den vanligaste orsaken till sjukskrivning i Sverige och står för omkring 40 procent av alla sjukfall. Arbetsrelaterad psykisk ohälsa är depression, ångest, utmattningssyndrom och andra typer av stressrelaterade besvär. Att ohälsan är arbetsrelaterad betyder inte att det finns några enkla samband mellan arbetet och de psykiska besvären. Ofta är det en kombination av faktorer i arbetslivet och privatlivet som ligger bakom. Oavsett orsaken till besvären kan insatser från arbetsgivaren och företagshälsan göra stor skillnad, både för individen och för arbetsförhållandena.

Digitalstress

Den digitala stressen har ökat och kommer att öka. Det visar ny undersökning. Den värsta digitala stressfaktorn är det ständiga flödet av mail och den överfulla inkorgen. För många är också alla ljudsignaler liksom överflödet av information och svårigheten att hitta information när man väl behöver den, stressande.

Tecken på stress kan vara

- Du börjar arbeta övertid för att hinna med dina uppgifter
- Du känner att du inte hinner delta i möten
- Du hinner inte ta fikarast
- Du är ofta uppvarvad och har svårt att koppla av
- Du prioriterar bort återhämtning/ avslappning/ träning
- Trots att du är trött kan du inte sova ordentligt
- Du börjar tvivla på din kompetens
- Du tappar engagemang

Beskrivning

Hjälpa medarbetaren, enskilt eller i grupp att identifiera vad som utlöser stress, vilka inre och yttre faktorer som kan ge eller mildra stress. Vilka styrkor och utvecklingsområden medarbetaren har för att förbättra hälsa och livsstil och därmed undvika stressrelaterad ohälsa.

Att hantera stress och stressrelaterad sjukdom i grupp är ett annat sätt att arbeta, där gruppdeltagarna har varandra som ett betydelsefullt och socialt stöd. Därtill kan olika stressorer belysas och diskuteras i gruppen och den psykologiska förändringsprocessen kan stödjas och stärkas av gruppmedlemmarna själva.

Upplägget skräddarsys utifrån behov och beställarens önskemål

Omfattning

- Kartläggningssamtal
- Stresskunskap
- Fysiska och psykiska signaler på stress
- Hälsorisker pga. stress
- Skapa en vardag med mindre stress
- Strategier för prioriteringar (våga vilja, våga välja)
- Mindfulness, medveten närvaro
- Vilans betydelse för hälsan
- Återkoppling till beställaren avseende medarbetarens behov av coaching

Syfte

- Ge stöd att hitta nya förhållningssätt
- Ge verktyg för att hantering av stressreaktioner

Målgrupp

- Chefer
- Medarbetare