

Forebyg stress

Stress koster hvert år samfundet milliarder af kroner. Bliv klogere på, hvordan stress påvirker kroppen, og hvordan du kan forebygge stress.

ARBEJDSILSYNETS DEFINITION

Hvad er stress?

Stress er en tilstand af anspændthed og ulyst. Kortvarig stress kan være en hensigtsmæssig reaktion, som gør det muligt at håndtere udfordringer og krav. Hvis den enkelte får mulighed for fx at bearbejde belastningerne og restituere, vil vedkommende relativt hurtigt komme sig oven på en kortere periode med stress. Langvarig stress derimod kan få alvorlige konsekvenser for helbred, livskvalitet og præstation. Hvis medarbejdere og ledere bliver udsat for langvarige belastninger og ikke har mulighed for fx at bearbejde belastningerne og restituere tilstrækkeligt, kan de risikere at blive syge. Belastningerne kan både stamme fra forhold i og uden for arbejdet.

HVAD VISER DATA?

En national undersøgelse af arbejdsmiljøet blandt lønmodtagere (NOA-L 2023) viser, at

18 pct.

svarer, at de hele tiden eller ofte har følt sig stressede inden for de seneste to uger.

1/2

Ca. halvdelen svarer, at den vigtigste kilde til deres stress er arbejde.

1/3

Ca. en tredjedel svarer, at både arbejde og privatliv er den vigtigste kilde til deres stress.



(/faa-viden/forebyg-stress/hvad-kan-i-goere-for-at-forebygge-stress/)

Hvad kan I gøre for at

forebygge stress?

Det kræver en vedvarende, fælles indsats fra både ledere og medarbejdere at forebygge stress. Her finder du hjælp til at undgå stress og til at håndtere tidlige tegn på stress.



(/faa-viden/forebyg-stress/hvad-er-symptomerne-paa-stress/)

Hvordan spotter du symptomerne på stress?

Tegn på stress kan være psykiske, adfærdsmæssige og kropslige. Læs om symptomerne på stress.



(/faa-viden/forebyg-stress/hvad-kan-jeg-goere-hvis-jeg-oplever-stress/)

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg oplever stress?

Hvis du oplever symptomer på stress, er det vigtigt, at du tager det alvorligt,

stopper op og søger hjælp.

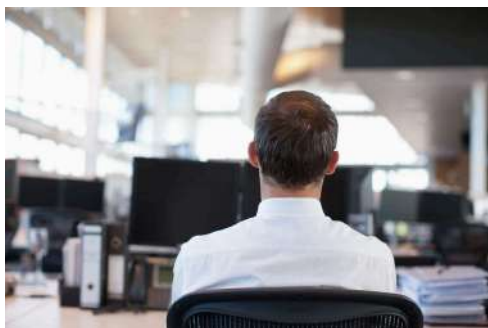
Her er, hvad du kan gøre.



(/faa-viden/forebyg-stress/hvad-kan-i-goere-hvis-en-medarbejder-er-sygemeldt-med-stress/)

Hvad kan I gøre for at få en medarbejder godt tilbage efter en sygemelding med stress?

I kan få en stress-
sygemeldt
medarbejder godt
tilbage på
arbejde. Det er
vigtigt, at
medarbejderen
møder trygge og
støttende
rammer, og at
arbejdsopgaverne
passer til, hvad
medarbejderen
gradvist kan
klare. Få gode råd
her.



(/faa-viden/forebyg-stress/naar-du-har-travlt-paa-arbejde/)

Forebyg stress, når du har travlt på arbejde

Bliv klogere på, hvordan tæt dialog, godt samarbejde og en vedvarende indsats fra både ledere og medarbejdere er med til at understøtte et godt psykisk arbejdsmiljø og forebygge stress som følge af travlhed.



(/faa-viden/forebyg-stress/tydelige-maal-rammer-og-forventninger-til-arbejdet/)

Tydelige mål, rammer og forventninger til arbejdet

Når I arbejder med at sætte tydelige mål, skabe gode rammer og afstemme forventninger til arbejdet, har det en række positive effekter. Bliv klogere på gevinsterne for

både
medarbejdernes
trivsel og for
virksomheden som
helhed.

16,4 mia. kr.

Så meget koster fravær i forbindelse med stress danske arbejdspladser årligt (NFA 2023).

Systematisk arbejdsmiljøarbejde

TIL DIG SOM LEDER/ARBEJDSGIVER (Hvad-din-rolle/arbejdsgiver/systematisk-arbejdsmiljøarbejde/)

**Bliv klogere på, hvordan I arbejder systematisk med jeres
arbejdsmiljøarbejde**