

Pressmeddelande

Från Regionkansliet

2008-11-25 10:15

Stressrelaterad ohälsa i lågkonjunkturs spår? Tycker du illa om förändringen kan du bli sjuk

Förändringar på jobbet kan göra dig sjuk, men promenader kan göra dig frisk. Det är lite tillspetsat temat när docent Gunnar Ahlborg, chef för Institutet för stressmedicin (ISM), samtalar med Kattis Ahlström inför publik på "Läkarstämman i Nordstan" i Göteborg imorgon onsdag 26 november.

Arrangemanget i Nordstan hålls för att göra delar av den kunskap som presenteras Svenska Läkaresällskapets Riksstämma tillgänglig för göteborgarna. Gunnar Ahlborg kommer att prata om vanliga faktorer bakom stressrelaterad psykisk ohälsa och ge exempel på positiva förhållanden som bidrar till att minska de skadliga effekterna.

– Målet med vår forskning på ISM är upptäcka, förebygga och behandla stressrelaterad ohälsa. Vi studerar i första hand anställda inom hälso- och sjukvårdssektorn. Mekanismerna som ligger bakom ökad respektive minskad risk för stressrelaterad ohälsa är dock allmängiltiga och kan också appliceras på många av de företag som nu tvingas till stora omställningar och uppsägningar på grund av lågkonjunkturen, säger Gunnar Ahlborg.

ISM genomför en stor återkommande enkätundersökning av stressrelaterad psykisk ohälsa vartannat år sedan 2004. Anställda inom hälso- och sjukvården i Västra Götalandsregionen svarar tillsammans med anställda vid Försäkringskassan på frågor om hur de själva bedömer sitt hälsotillstånd. Den första undersökningen genomfördes 2004, en andra 2006 och just nu pågår bearbetningen av 2008 års undersökning. Ytterligare en undersökning kommer att genomföras 2010.

I resultaten ser ISM bland annat att det finns ett tydligt samband mellan förändringar på arbetsplatser som upplevs som försämringar och förekomsten av stressrelaterad ohälsa hos personalen. Inte bara så att de leder till allmänt lägre trivsel, utan att de faktiskt kan bidra till att de anställda blir sjuka. Därför är det viktigt att medvetet planera och genomföra förändringsarbetet så att risken för detta blir så liten som möjligt. Det åstadkommer man genom att låta kommunikationen präglas av öppenhet och dialog (lyssna och respektera), att involvera personalen i förändringsprocesserna och ha tydliga mål för dessa samt genom att visa omsorg om medarbetare som riskerar att drabbas negativt.

Daglig promenad - steg i rätt riktning

Bland de faktorer som minskar riskerna för utveckling av allvarigare stressrelaterade tillstånd märks bland annat regelbunden fysisk aktivitet. Något så enkelt som en halvtimmes rask promenad varje dag skyddar mot stress och främjar hälsan.

– Det är sällan en enda faktor som avgör om man drabbas av stressrelaterad ohälsa, utan flera samverkande faktorer. Mycket förenklat gäller det att själv

och tillsammans med omgivningen minska påverkan av de negativa faktorerna och öka inflytandet från de positiva. Det låter enkelt i teorin, men kan vara betydligt besvärligare i praktiken och där har vi sett att vårt arbete kan bidra med fakta som underlättar att ta rätt beslut, avslutar Gunnar Ahlborg.

#

Institutet för stressmedicin (ISM) är från och med 2008 en permanent verksamhet inom Västra Götalandsregionen och ingår som en enhet inom Regionkansliet under Regionstyrelsens förvaltningsområde. ISM bildades 2002 genom ett femårigt samarbetsavtal mellan Västra Götalandsregionen och Försäkringskassan i Västra Götalands län. Institutets uppdrag är att bedriva forskning och föra ut kunskaper och erfarenheter om stress och stressrelaterad ohälsa och därmed bidra till att detta minskar samt medverka till att göra Västra Götalandsregionen till förebild vad gäller hälsofrämjande arbetsplatser och behandling av stressrelaterad ohälsa.

www.stressmedicin.com

Kontaktperson: Gunnar Ahlborg jr, avdelningschef ISM, 031- 89 43 83
Mikael Rosengren, presstjänsten, 0702-60 64 02

Skapat av: Mikael Rosengren Epost: mikael.rosengren@vgregion.se