

Arbejdsbetinget stress

Stress – forstået som langvarig eller kronisk stress – er betinget af en række psykosociale risikofaktorer, som kan findes både i arbejdslivet og privatlivet. Stress kan have en række alvorlige helbredskonsekvenser som fx hjertekarsygdomme, muskel- og skeletbesvær og depression. Forekomsten af langvarig arbejdsrelateret stress forventes at stige i de kommende år.

Stress er en tilstand karakteriseret af anspændthed og ulyst. Psykologisk er tilstanden kendetegnet ved anspændthed, nervøsitet, uro, angst eller vrede. Fysiologisk set sker der det, at der frigøres en række såkaldte stresshormoner (adrenalin, noradrenalin, kortisol mv.), at blodet går til musklerne, at pulsen stiger, at sukker og fedt i blodet stiger m.m., hvilket kan føre til alvorlige helbredskonsekvenser. Endelig kan stress medføre ændret adfærd i form af fravær, arbejdsophør, medicin- eller alkoholmisbrug, skilsmisse, selvmord mv.

Arbejdsbetinget stress kan være en reaktion på alle de psykosociale risikofaktorer:

- Høje krav
- Tempoarbejde
- Høje følelsesmæssige krav
- Krav om at skjule følelser
- Modsatrettede krav
- Ringe indflydelse
- Mobning
- Seksuel chikane
- Vold
- Trusler om vold
- Ringe kollegial eller ledelsesmæssig støtte og feedback
- Uoverensstemmelser og konflikter i arbejdet
- Skifteholdsarbejde, forskudte arbejdstider
- Manglende belønning
- Manglende mening i arbejdet
- Mangel på forudsigelighed ved væsentlige ændringer
- Jobusikkerhed
- Utilstrækkelig ledelse
- Manglende udviklingsmuligheder

Konsekvenser og udbredelse

Der er især dokumentation for sammenhæng mellem stress og hjertekarsygdomme (herunder blodprop i hjertet, forhøjet blodtryk og slagtilfælde), muskel- og skeletbesvær (herunder lænderygbesvær, besvær i øvre ryg og "muskaskader") samt depression og andre psykiske lidelser. Ca. 10 % af den danske befolkning anslås at lide af langvarig stress. En væsentlig del er arbejdsrelateret. Hjertekarsygdomme er

en af de hyppigste dødsårsager og en del af arbejdsstyrkens hjertekarsygdomme skyldes psykosociale risikofaktorer. Det vurderes, at en betragtelig del af sygefraværet kan tilskrives det psykiske arbejdsmiljø.

Udvikling

Forekomsten af langvarig arbejdsrelateret stress forventes at stige i de kommende år som følge af udviklingen på arbejdsmarkedet med stigende konkurrence, intensivering af arbejdet, ændrede arbejdstider og vækst i vidensarbejde.

Yderligere oplysninger kan fås hos
Arbejdstilsynet ved Tine Forsberg, tlf. 7220 8750