



Öll hava ábyrgd fyri, at ein starvsfelagi ikki hoknar undir í einum stressandi arbeiðsumhvørvi

Stresspolitikkur á arbeiðsplássinum

Talið á stresstilburðum á arbeiðsplássum økist alsamt, og nógv bendir á, at arbeiðsgevarar og leiðslur hava stóran part av ábyrgdini. Men starvsfólkini kunnu eisini gera sítt til at bota um stressandi arbeiðsumhvørvið. Ein gongd leið er at seta í verk ein stresspolitikk

STRESS

Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

At kenna seg stressaðan í eitt styttri tíðarskeið kann vera sunt og er ofta ein náttúrligur partur av einum spennandi starvi. Stressaðu lóturnar gera okkum meir árvakin, og vit verða før fyri at avrika nóg eftir stuttari tíð - nakað, ið gevur teimum flestu eina góða kenslu av nøgdsemi. Hinvegin er tað vorðið alsamt týðilgari, at eitt áhaldandi stressandi arbeiðsumhvørvi hevur skaðiligar avleiðingar bæði fyri tað einstaka starvsfólkið og fyri úrslitini

hjá fyrirkuni sum heild. Jú meir stressandi starvsfólkini kenna sítt arbeiði, jú størri verður sjúkufráveran og effektiviteturin á fyrirkuni minskar samsvarandi. Starvsfólk, ið trívast á sínum arbeiðsplássi, hava hinvegn ikki bara betri lívsgóðsku. Tey eru í allar mátar eisini við til at tryggja framburðin í fyrirkuni. Við hesum í huga, seta alsamt fleiri fyrirkur nú í verk ein greiðan stresspolitikk, sum virkar á jøvnum fœti við eitt nú royki- og rúsdrekkapoltikk á arbeiðsplássinum.

Stressandi arbeiðsumhvørvi

Ein røð av viðurskiptum kunnu verða orsök til, at fólk kenna seg stressaði á arbeiðsplássinum. Ofta snýr tað seg um mátan, arbeiðið verður lagt til rættis, har starvsfólkini kenna tað sum, at krøvini eru ov høg, ella øvut, at tey ikki fáa móguleika at brúka síni evni á ein meiningsfullan hátt. Av øðrum týðandi orsökum kunnu nevntast vantandi samskipti millum starvsfólk og leiðslu um arbeiðsgongdir og endmál umframt vantandi trygg-leiki í starvsetanini.

Orðkirnar til stress á arbeiðsplássinum eru ikki altíð líka sjónligar, og ofta verða starvsfólk og leiðslur ikki greidd yvir, hvør trupulleikin í grundini er, fyrr enn fólk hokna undir trýstinum. Tí kann tað í fyrsta umfarið bota nógv um trupulleikan, at leiðsla og starvsfólk bara taka evnið upp og seta orð á tað.

Skal nakað munagott spyrjast burtúrur, eigur fyrirkutan tó at seta í verk ein ítøkiligan stresspolitikk. Bæði fyri at orða ein felags hugburð til trupulleikan og fyri at øll kunnu verða við til at forða fyri hóttandi stressstøður og vita, hvussu tær skulu handfarast í framyvir

Nakrar høvuðsorsøkir til stress á arbeiðsplássinum:

- Høgt tempo
- Yvirarbeiði
- Knappar deadlines
- At arbeiða undir eftirliti
- Ótryggleiki í setanarviðurskiptum
- Einsligt arbeiði
- Vánaligur stuðul frá leiðslu og starvsfeløgum
- Vantandi ávirkan
- Ógreidd arbeiðsbýti
- Vantandi førleiki ella útbúgving at útinna sítt arbeiði

Hvat kann starvsfólki gera?

- Lat vera við bara at arbeiða innan títt egna serøki, so tú ikki brúkar somu evni allatíðina. Fá breitt innlit, so tú hevur fleiri móguleikar
- Skil arbeiði frá privatlívi. Tak ikki arbeiðið við heim
- Fá tær eitt netverk av starvsfeløgum, sum kunnu stuðla tær í trupulum støðum. Royn at fáa stuðul frá leiðsluni
- Lat vera við at arbeiða einsamallur
- Ver greiddur yvir, hvørjar tínar arbeiðsuppgávur í grundini eru, so ongi ivamál eru
- Royn at fáa ávirkan á ætlanir og raðfestingar av arbeiðinum

Hvat kann leiðslan gera?

- Syrgja fyri, at krøvini eru í samsvar við tað, tann einstaki megnar
- Sleppa starvsfólkunum undan yvirarbeiði og ov knøppum deadlines
- Leggja skiftandi arbeiðstíðir til rættis við minst móguligum náttararbeiði og so ofta frí í vikuskiftinum, sum gjørligt
- Leggja skiftandi arbeiðstíðir til rættis í góðari tíð og loyva atlitum til tann einstaka
- Tryggleiki í setanarviðurskiptum er umráðandi og starvsáttmalar skulu vera í lagi
- Syrgja fyri, at fólk ikki arbeiða heilt einsamøll og at tey hava onkran at styðja seg til
- Tryggja, at arbeiðsbýti er greitt og væl definerað
- Syrgja fyri, at leiðslan er sjónlig og at starvsfólkini kenna seg trygg við hana

Keldur: www.lederne.dk, www.magister.dk



Havútsýni - gott móti stress

At hyggja út á sjógv er skjótasti og besti mátin at minka um stress, vísir ein nýgg brets kanning.

Sambært nýggju kann-ingini verður met, at stress í gerandisdegnum er ein stórir trupulleiki fyri 30 % av íbúgvunum í einum miðalstórum býi. Heili 84 % vístu tó á, at tað at vera út í náttúruni alt fyri eitt fekk tey at slappa meir av. Av øðrum góðum mátum at forða fyri stress nevndu tey ein spákitúr í parkini, luktin av nýslignum grasi og ljóðið av fuglasangi.

Oftast nevndu orsøkirnar til stress vóru ferðslan á veg til arbeiðis, sjálvt arbeiðið og at koma upp úr songini.

Larmur tykist eisini at vera ein afturvendandi trupulleiki, hjá teimum, ið oftast kenna seg stressaði. Út við ein fjórðingur av íbúgvunum í London hava ikki upplivað ein løtu uttan larm og óljóð seinastu seks mánaðirnar.

Samstundis vísir kanningin, at bara 19% av teimum, sum búgva á bygd, uppliva stress regluliga.

Sambært hagtølum arbeiða bretar umleið ein heilan arbeiðsdag í yvirtíð um vikuna. Hetta meta tey, ið hava gjørt kanningina, vera ein av fremstu orsøkunum til at fólk ikki hava høvi at vera úti í náttúruni og harvið fáa móguleika at slappa av eina løtu.

Best móti stress:

Havútsýni:	42 %
Túrur í parkini:	33 %
Hoyra fuglasang:	14 %
Luktur av nýslignum grasi:	10 %

Kelda: BBC News Health