



FAGFORBUNDET | Yrkesseksjon samferdsel og teknisk

Psykisk helse på arbeidsplassen



Psykisk helse på arbeidsplassen

Stress

Det har lenge vært kjent at stress påvirker helsen vår, blant annet ved å gi psykiske belastninger, fysiske helseplager og nedsatt immunaktivitet. Stress kan forekomme overalt, men et jevnt høyt stressnivå på arbeidsplassen kan gi betydelige konsekvenser for mange, være en årsak til tankekjør – og dermed også psykisk stress på fritiden. Hvordan vi opplever stress er svært individuelt og påvirkes av hvordan vi tenker, miljøet rundt oss og opplevelsen av kontroll.

Hvordan forebygge stress hos deg selv og kollegaer?

En viktig faktor for i hvilken grad vi opplever en hendelse stressende, er graden av kontroll. Planlegging, kommunikasjon og et godt teamarbeid vil kunne gi en økt grad av kontroll for alle, og gjøre det lettere å håndtere stressende dager fordi man vet hva som skal skje og har konkrete planer for hva som må gjøres. God håndtering av stressfremkallende situasjoner vil også skape mestringsfølelse, en faktor som er ekstremt viktig for videre utvikling og motivasjon.

Ikke undervurder viktigheten av mat og drikke. Dehydrering og sult påvirker hvordan vi tenker og håndterer situasjoner, noe som kan føre til økt grad av stress og dårlig humør.

Fremme god psykisk helse på arbeidsplassen – hva kan du gjøre?

- Respekter kollegaene dine for den de er. Vi er alle ulike og må akseptere vi ikke kan forandre andre menneskers personlighet. Derimot kan vi velge hvordan vi ønsker å være mot andre.
- La det dårlige humøret være igjen hjemme. Skulle du virkelig ha en tung dag er det bedre å informere om det sånn at andre kan forstå.
- Sørg for at alle er inkludert i både det sosiale og faglige.
- Motiver hverandre og løft hverandre opp. Gode tilbakemeldinger og konstruktiv kritikk er viktig for å styrke selvtilliten og utviklingen.
- Ha tydelig respekt for hverandres yrker og se fordelene ved ulik bakgrunn og utdanning i et team.
- Sørg for god kommunikasjonsflyt og dermed mindre misforståelser og ubehagelige situasjoner.
- Velg et verneombud på arbeidsplassen som har et ansvar hvis noe skulle oppstå.

Hva gjør du hvis du mistenker at noen på arbeidsplassen ikke har det bra?

Dårlige perioder kan forekomme hos alle, men vi kan forebygge at det utvikler seg til depresjoner og andre lidelser. Andre ganger har det allerede utviklet seg. Det vil aldri

finnes en fasit for hvordan man skal hjelpe en annen person fordi vi er så forskjellige, men det er allikevel noe du kan gjøre:

- Gi kollegaen litt ekstra oppmerksomhet i hverdagen. Man trenger ikke å snakke om de vanskelige temaene, det kan være så enkelt som å snakke om noe man liker.
- Er det noe på arbeidsplassen som er med på å skape utfordringer. I så fall bør det meldes fra til enten verneombud eller daglig leder.
- Skap motivasjon og mestringsfølelse hos kollegaen.
- Om man føler seg motivert til det og ser at det kan være bra for kollegaen, ta hun/han med på noe gøy på fritiden.
- Oppfordre andre kollegaer til å ta ekstra godt vare på denne personen i en periode.

Dette er Fagforbundet

- Landets største arbeidstakerorganisasjon med over 360 000 medlemmer.
- Fagforbundet er en demokratisk organisasjon, styrt av medlemmene.
- Skal sikre medlemmenes lønns- og arbeidsvilkår.
- Vil styrke og videreutvikle velferdsstaten.
- Forbundet organiserer arbeidstakere i kommunale, fylkeskommunale, statlige, private og offentlige virksomheter. Fagforbundet organiserer også arbeidstakere i sykehusene, inkludert alle støttefunksjoner.
- Yrkesaktive medlemmer betaler normalt 1,45 prosent av lønna, pluss forsikring i fagforeningskontingent. Pensjonister, lærlinger og studenter har egne vilkår. Deler av kontingenten kan trekkes fra på skatten. Se mer på **fagforbundet.no**.

Medlemsfordeler

- Rundt 17 000 tillitsvalgte ivaretar dine lønns- og arbeidsforhold.
- Juridisk hjelp i saker knyttet til arbeidsforholdet ditt.
- Landets beste hjemforsikring, kollektiv hjem.
- Gode forsikringsordninger gjennom LOfavør.
- Stipendordning til etter- og videreutdanning.
- Tilbud om faglig utvikling, temadager og kurs.
- Yrkesfaglige temahefter.
- Nye medlemmer får tilbud om en kombinert livs-, uføre- og ulykkesforsikring. Denne kan du reservere deg mot.
- Fagbladet gratis i posten.

Omtanke · Solidaritet · Samhold

Vil du bli medlem i Fagforbundet?

Gå inn på fagforbundet.no/bli-medlem
eller send **fagforbundet medlem** til **1980**



FAGFORBUNDET
