

Nyt fra HR.

Af HR ansvarlig Line-Maria Bast

"Folk tænker sig stressede"

Det mener hvert fald stressforsker og Ph.D. Stig Sølvhøj.

Den seneste forskning viser, at selve stress'en hverken kan skydes over på dårlige ledere, arbejdsmiljø eller sygdom.

Det er en virkelig interessant drejning ift. hvordan stress ellers er blevet håndteret i Danmark.

Det hidtil største forskningsstudie omhandlende stress viser nemlig med stor sandsynlighed, at det er de stressramtes måde at tænke på, der er den primære årsag til deres tilstand.

Dette skal selvfølgelig ikke være en opfordring til som leder, at fralægge sig ethvert ansvar for at behandle sine medarbejdere med respekt og empati, men det gør en stor forskel ift. ansvarsfordelingen af behandlingsresultaterne hos de stressramte.

Stresssymptomer og dertilhørende sygemeldinger har været et gennemgående tema for de fleste HR afdelinger igennem årtier. Stress har som tilstand være forbundet med en række psykiske og fysiske lidelser, og årsagen har man rettet til at være forårsaget af eksterne faktorer - altså udenfor personen selv.

Den nye forskning viser dog, at det hverken er opgaver eller andet, der er den primære årsag til den u hensigtsmæssige stress hos folk. *"Det kommer dog på baggrund af en bestemt måde at tænke på, hvor folk bekymrer sig meget,"* Udtaler Stig Sølvhøj.

Hvis du bekymrer dig meget, er du ekstra disponeret for at tilegne dig stress.

INDHOLD

NYESTE FORSKNING

STRESSHÅNDTERING

5 TRIN TIL AT UNDGÅ STRESS

En bekymring defineres som et negativt tankemønster, der rækker ud i fremtiden uden en umiddelbar løsning. Det man kan blive fanget i her, er skrækscenarier og katastrofetanker - uden at det er noget der behøver være forbundet med virkeligheden.

Stadig flere går ned med stress.

Stig Sølvhøj fastslår i øvrigt, at der på trods af stigende indsatser hos HR-afdelingen over for at forbedre det psykiske arbejdsmiljø, er antallet af stressramte stødt stigende.

Dette virker jo i sig selv som lidt af en selvmodsigelse.

Der er flere faktorer, der har fået på puklen for at være årsagen til stress, såsom arbejdsmiljø, opgaver og deadlines samt ledelsesstile. Uagtet at disse faktorer skal være så optimale som muligt, og tilgodese medarbejdernes behov, er der stadig mennesker, der går ned med stress på arbejdspladser med optimale forhold.

Der er ingen tidligere studier, der har detaljen med i at man reagerer forskelligt på samme typer af stressfaktorer. Derfor er netop denne type forskning så interessant og brugbar.

Det nye forskningsstudie kaldet: "*Thinking processes that create unwarranted stress and a method to change this*" er et af de største studier omkring stress, der er lavet i Danmark til dato. Forskningen viser en klar forbindelse mellem hvordan du tænker, og hvordan du oplever stress. Man kan definere en særlig form for tænkingsproces tilmed.

3111 har deltaget i studiet og konklusionen blev at 86% af alle der var med, kan vedgå sig at have den samme type af tanker, når de oplever u hensigtsmæssig stressbelastning.

I studiet blev det dokumenteret, at 98% af de mennesker, der oplevede stress, kunne komme relativt hurtigt ud af deres oplevelser, hvis der målrettet blev arbejdet med deres tankemønstre. Når folk lærer, at det er en type af tænkning, der kan fremkalde stress hos dem, kan de også lære at identificere deres tankeretning, og herefter skifte kurs i stedet for at forblive i bekymringsrækken.

Folk tænker sig syge, men kan tale sig raske.

Men afdækker altså selve tanke-**retningen**. Altså om tankerne primært er rettet mod fortiden, nutiden eller fremtiden. Stress kan ifølge denne undersøgelse skabes af fremtidsorienterede tanker uden løsninger, så det er væsentligt at afdække hvilken retning tankerne bevæger sig i.

Det kan være rigtig hårdt at indse, at man har et medansvar for at komme ud af stress. Det betyder ikke, at de ydre stressfaktorer ikke skal minimeres - for det skal de. Men at man som individ skal forstå, at du selv er herre over dine tanker og følelser. Det er her 'de vise sten' ligger.

5 gode råd at tage med som leder.

1. Fortsat alle de gode tiltag mod eksterne stressfaktorer.
2. Lær dine medarbejdere at bekymringer er stress-fremkaldende.
3. Lær som leder, at du skal understøtte løsningsfokuseret tænkning hos dine medarbejdere. Når nogen udtrykker bekymringer spørg da: "hvad ser du af muligheder her på sigt?" osv.
4. Lær dine medarbejdere at skelne mellem problemer og vilkår. Alt for mange oplever stress, fordi de forsøger at ændre vilkår, hvilket ikke er muligt.
5. Undersøg nytteværdien af bekymringerne. Har de forhindret noget i at ske? Kommunikér denne viden ud til dine medarbejdere.