

ER DU STRESSRAMT?
– en vejledning



dm.dk

SYGEMELDT MED STRESS

Har du gennem lang tid været udsat for store belastninger på arbejdet, kan du blive ramt af arbejdsbetinget stress.

Efter en periode med stress vil der komme et tidspunkt, hvor du ikke kan mere: Du holder op med at håbe på, at det bliver bedre i morgen – og du sygemelder dig.

De store belastninger og den arbejdsbetingede stress betyder, at du er fysisk træt og psykisk udmattet. Du har hidtil ikke reageret på kroppens signaler om overbelastning. Nu har kroppen og psyken sagt stop og kræver hvile. Og det er netop det, du skal give plads til, mens du er sygemeldt.

Genvind kontrollen

I en periode skal du ikke være effektiv og produktiv. Men hvis du vil have gang i en proces, hvor du efterhånden igen kommer i kontakt med dig selv og genvinder kontrollen over dit liv, er det bedst at få nogle faste daglige rutiner ved at lægge en plan for dagen og ugen. I planen skal der være plads til hvile og rekreation, men også til nogle aktiviteter, som du har fornøjelse af og kan glæde dig over.

Krop og psyke har brug for ny energi. Det får du ved hvile. Men du får i lige så høj grad energi af at gøre ting, som er positive for dig.

De fleste stressramte har brug for otte til ti timers søvn i døgnet.

Mange stressramte har søvnproblemer. Det er vigtigt at finde tilbage til et fornuftigt søvnmønster, hvor du får dit søvnbehov dækket og følger den rytme, som det omgivende samfund har. De fleste har brug for at sove otte til ti timer i døgnet efter en periode med overbelast-

ning. Altså i seng ved 23-tiden om aftenen og op igen ved 8-tiden om morgenen.

Det er også vigtigt, at du om morgenen kommer i bad og i tøjet, så du efter morgenmaden er klar til at tage hul på dagens aktiviteter.

DAGLIGDAGEN

– lav noget sjovt og noget du har lyst til

Når du bliver sygemeldt, får du pludselig en stor mængde tid til rådighed. Tid som tidligere var fyldt med arbejdsopgaver.

Hvordan, du skal indrette dagligdagen, afhænger først og fremmest af, hvad du har lyst til. Du skal prøve at tænke på, hvilke aktiviteter du har savnet, mens du fyldte dit liv med arbejde – eller hvad du har haft lyst til, men aldrig har haft tid til.

Det kan være gåture i skoven eller ved stranden, cykelture, en tur op og ned ad gågaden, cafebesøg, en udstilling, museum, biograf, en fridag med børnene. Det kan være daglige besøg på et motionscenter, havearbejde eller oprydning i pulterkammeret. Det kan være, at du gennem længere tid har forsømt, kæreste, ægtefælle, familiemedlemmer, venner og veninder – eller det kan være børnebørnene, du gerne vil være mere sammen med.

Vær ikke for ambitiøs

I begyndelsen skal du ikke være for ambitiøs. Det er ikke meningen, at dagen eller ugen skal overfyldes med aktiviteter. Men det er vigtigt, at du forsøger at gennemføre de små projekter, du har planlagt, og at du efterhånden udvider det daglige program – i det omfang du har energi og lyst til det.

Du skal foretage dig tilstrækkeligt til at føle, at du har fået noget ud af dagen, men ikke så meget, at du bliver træt og måske igen begynder at føle dig stresset.

Nogle har glæde af at føre en slags logbog over dagene. De skriver ned, hvad de har lyst til, hvad der lykkes, hvad der ikke lykkes og hvad de vil prøve i stedet for.

LÆG ARBEJDET BAG DIG

– for en tid

I begyndelsen af en sygeperiode med arbejdsbetinget stress er det bedst at forsøge at lægge arbejdet fra sig og ikke tænke på det. Også selvom det kan være svært. Ingen er uundværlig: Når du er sygemeldt, er der andre, der klarer problemerne. Og det gør de sikkert udmærket. Du har meldt dig ud for en periode, fordi du er syg af udmattelse.

Læs ikke mails

Du skal ikke læse mails for at følge med i, hvad der sker på arbejdspladsen. Det kan stresser dig at holde øje med alt det, du ikke er med til, eller alle de opgaver, der stadig ikke er løst. Det kan også stresser dig, fordi tanker om det, der belastede, eller det, der gik galt, vælter frem og fremkalder stress-symptomer på ny.

Kontakt til arbejdspladsen

Af samme grund skal du overveje, hvor meget kontakt du skal have til arbejdspladsen, og hvilken form kontakten skal have i første del af sygemeldingen. Måske vil du gerne ringes op af chefen eller en god kollega. Måske har du brug for helt ro i en periode og aftaler, at kontakten med arbejdspladsen skal ske per brev.



TILBAGE TIL ARBEJDET – PÅ NEDSAT TID

På et tidspunkt har du forhåbentlig fået det så godt, at du kan begynde at tænke på at vende tilbage til din arbejdsplads. Korte besøg på arbejdspladsen, efter aftale med tillidsrepræsentanten, chefen eller en god kollega, kan være en god måde at starte på.

For de fleste er det en god ide at begynde på nedsat tid, fx en halv dag tre gange om ugen. Siden kan du trappe op, i det omfang du kan klare. Det er vigtigt, at du er loyal overfor dig selv og ikke trapper mere op, end du kan klare. Hverken du eller din arbejdsplads har nogen glæde af, at du sygemelder dig på ny.

Når du er delvist raskmeldt, skal du fortsat værne om den frie tid, du har til rådighed, og bruge den til noget, der er sjovt og rart.

Hold fast i de gode vaner

Når du er tilbage på fuld tid, er det stadig vigtigt at holde fast i de gode vaner fra tiden med sygemelding. Du kan selv være med til at forebygge stress ved at fastholde, at der skal være tid til aktiviteter, som kun er for fornøjelsens skyld. Aktiviteterne giver ny energi og måske overskud til løbende at overskue din situation, så du ikke bliver overbelastet og udmattet på ny.



BRUG EN ALLIERET

Efter en stresssygemelding er du fortsat sårbar og bliver lettere belastet end tidligere. Ud over at begynde på deltid er det en god ide at have en allieret.

Find din allierede

Hvem der bliver din allierede, afhænger af de relationer, du har på arbejdspladsen. Måske er din chef din bedste støtte, måske er det tillids- eller arbejdsmiljørepræsentanten. Men det kan også være en ekstern som fx en af DM's arbejdsmiljørepræsentanter. Den allierede skal hjælpe dig med at vurdere, hvad du kan klare, hvad du kan kræve og hjælpe dig med at formidle det til kolleger og ledelse.

Skab forståelse

Nogle arbejdspladser, chefer eller tillidsrepræsentanter har viden om stress og indsigt i, hvad der er behov for i den situation, du befinder dig i. Andre er fremmede overfor, hvilke behov du kan have som stressramt. Tag eventuelt materiale med, der beskriver symptomer og følger af stress, så du eller din allierede kan skabe større forståelse for din situation.

Din fremtidige arbejdssituation

På det tidspunkt hvor du begynder at tænke på at vende tilbage til dit arbejde, må du også begynde at overveje, hvad der skal laves om i din arbejdssituation, så du undgår igen at blive ramt af arbejdsbetinget stress.

Årsagerne til stress er meget forskelligartede. Generelt kan man sige, at stress opstår, når der er et misforhold mellem de krav, der stilles, eller som man stiller til sig selv, og de ressourcer, man råder over til at opfylde kravene.

Krav kan være:

- Den arbejds mængde, du skal håndtere
- De faglige krav, der bliver stillet, når du skal løse en opgave
- Ændringer i organisationen
- Ændringer i arbejds gange
- Usikkerhed i forhold til opgaver, ansvar og kompetencer.

Men stress kan også skyldes uløste konflikter eller den måde, du går til arbejdet på: Fagligt ambitiøs, svært ved at sige nej eller manglende evne til at prioritere.

Skab ændringer

Når du bliver bevidst om årsagen til din stress, kan du begynde at arbejde med at ændre din arbejdssituation. Behovene for ændringer vil afhænge af den årsag, du har identificeret. Mulighederne vil afhænge af, hvor imødekommende din arbejdsplads er.

Helt generelt gælder det, at en stresssygemeldt ikke bør komme tilbage til den samme arbejdssituation, som vedkommende blev sygemeldt fra.

3 gode råd

1. Tag på flere korte besøg på din arbejdsplads, før du vender tilbage til arbejdet. Lav en aftale med din tillidsrepræsentant, din chef eller en kollega.

2. Begynd på nedsat tid. Det er en god ide for de fleste. Du kan altid trappe op i det omfang, du har energi til.

3. Hold fast i de gode vaner, du har etableret under din sygemelding.

KONTAKT TIL EGEN LÆGE

Når du er eller har været udsat for arbejdsbetinget stress, er det vigtigt løbende at have god kontakt med din egen læge. Lægen kan vurdere, hvor lang tid du bør være sygemeldt, om du kan have gavn af medicin, om der er behov for undersøgelser af din helbredstilstand generelt eller af mere specifikke symptomer – eller om du skal henvises til udredning på en arbejdsmedicinsk klinik.

HJÆLP AT HENTE I DM

Du kan altid henvende dig til en af DM's arbejdsmiljøkonsulenter for at få råd og vejledning i forbindelse med fx arbejdsbetinget stress, sygemelding, kontakt til socialforvaltning eller arbejdsgiver.

