



# Man dör inte av stress, man slutar bara att leva

*Eller- Hur får man livspusslet att gå ihop när det hela tiden fattas  
bitar?*


*Selene Cortes*

*Södertälje 14 november 2017*



# Psykisk ohälsa:

- Allt från psykisk sjukdom till lättare psykiska besvär som påverkar måendet och ens dagliga liv.
- 6 mån
- NPF

- 
- Skuld
  - Skam
  - Stigma

# Vad beror stigma på?

- Kunskapsproblem: Okunskap
- Attitydproblem: + Fördomar
- Beteendeproblem: + Diskriminering
- = **Stigmatisering**

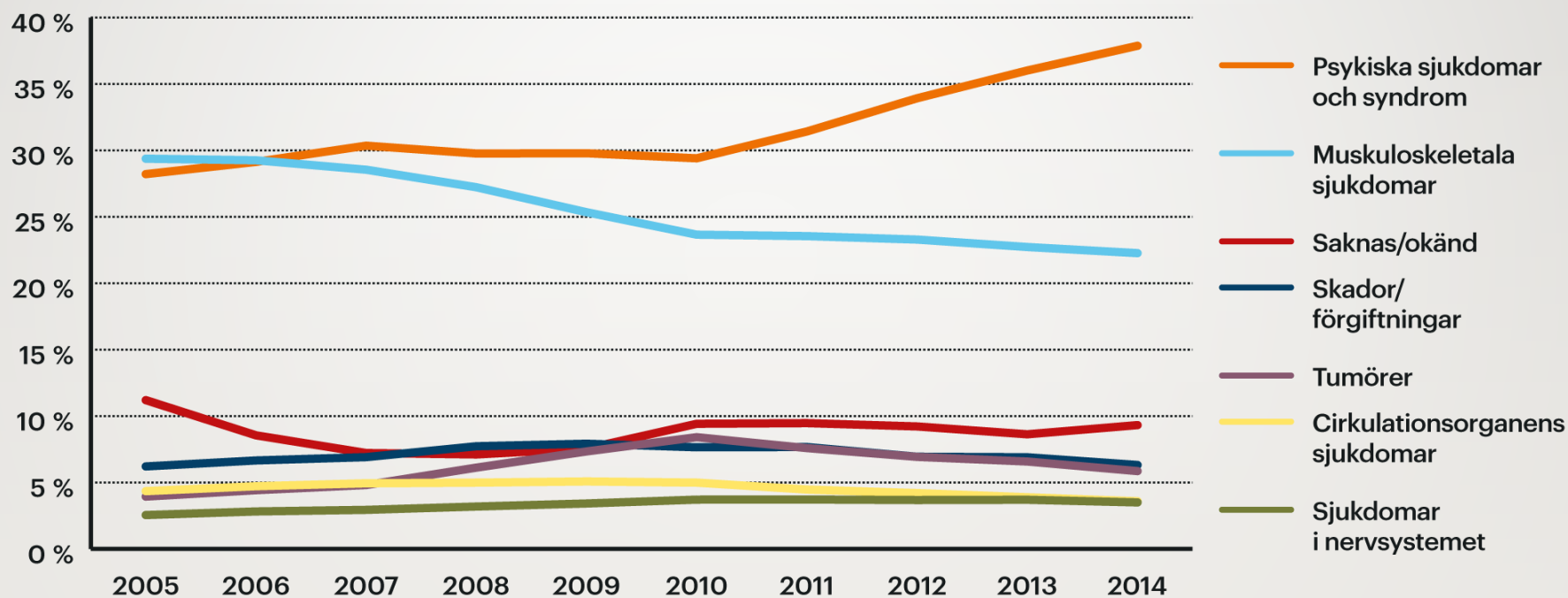


Psykisk ohälsa kostar

\$\$\$\$\$...

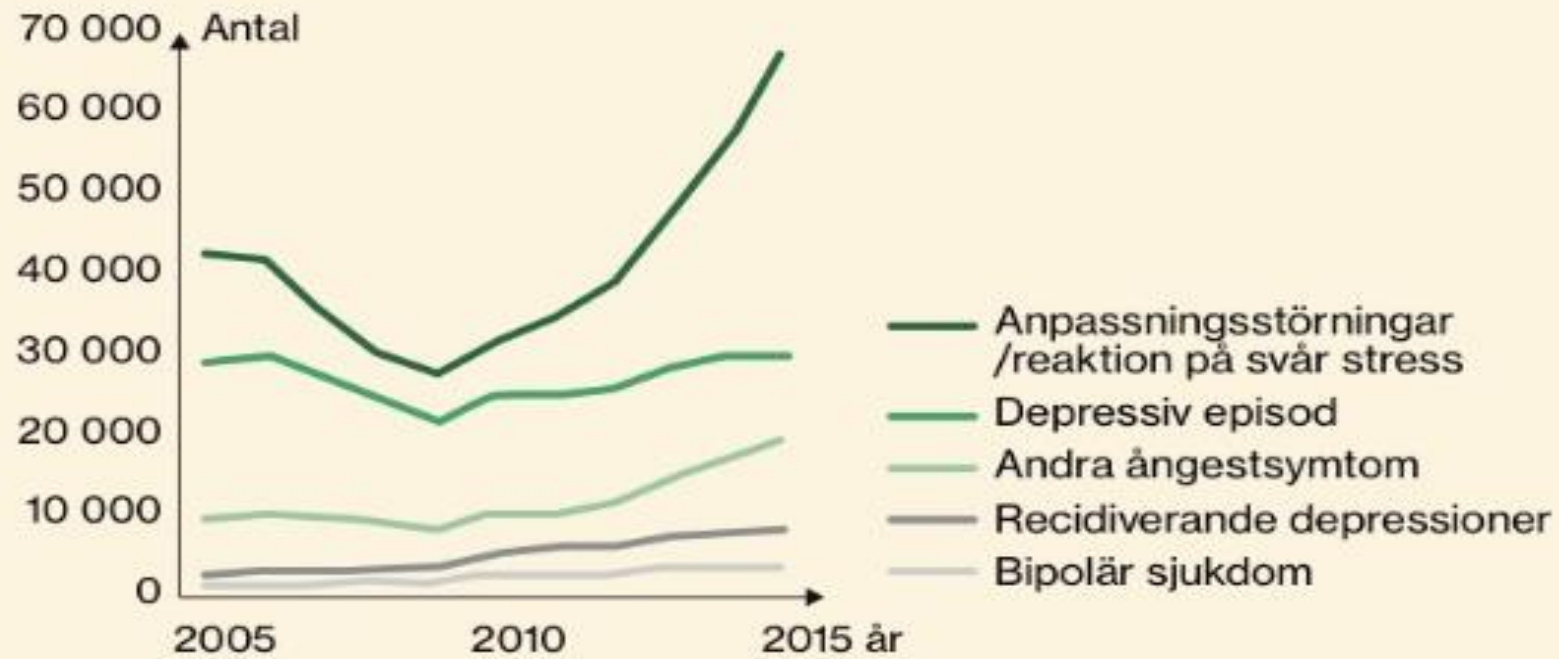
# Psykisk ohälsa vanligaste sjukskrivningsorsaken

Källa: Försäkringskassan





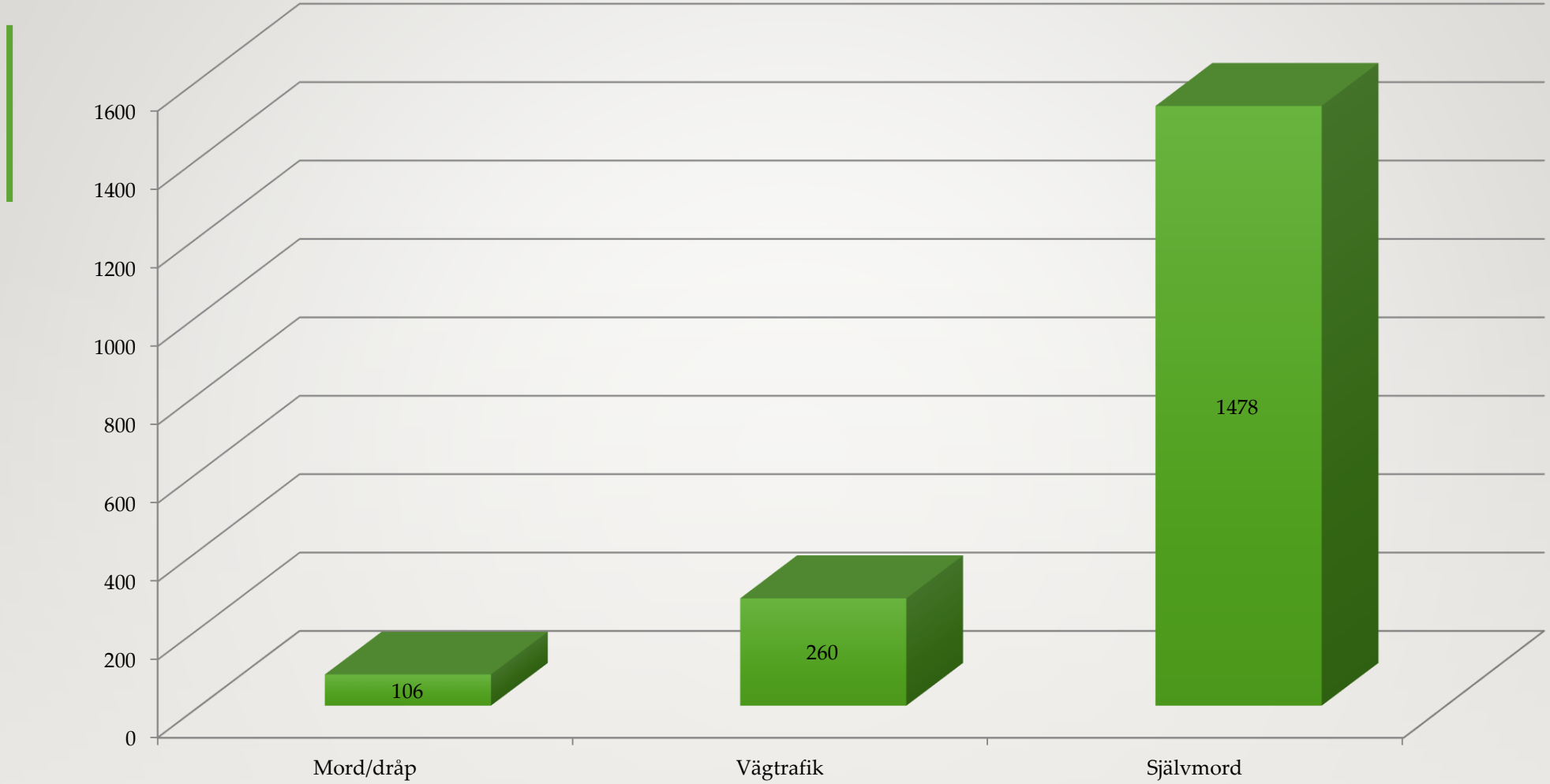
## Antal startade sjukfall i olika psykiatriska diagnoser



## Intressanta siffror

- Psykisk ohälsa är sedan 2014 den vanligaste sjukskrivningsorsaken.
- Anpassningsstörningar och reaktioner på svår stress ökar mest. 119% (Utmattningssyndrom, depression och ångest)
- Det är 66 procent av den totala ökningen
- Av dessa ligger 50% i åldern 30-49 år





# Psykisk ohälsa, -en kvinnofråga?

- Utmattningssyndrom (Diagnosticerad) 80 % kvinnor
- Självmord 70 % män
- Dubbelarbete
- Mansnormen





I don't look  
sick?  
Thank you!



It only took  
5 layers of  
make-up and  
some heavy  
pain killers

[www.ThePainReliefFoundation.com](http://www.ThePainReliefFoundation.com)





**Man dör inte av stress**

*-man slutar bara att leva...*



# Hur vet man att man är sjuk?

- Trötthet
- Tankefunktion ur spel  
(kognitiva förmågor=0)

# Hur vet man att man är sjuk?

- Trötthet
- Tankefunktion ur spel  
(kognitiva förmågor=0)
- Episodiskt



## 6 kriterier

- Sova
- Bjuda hem andra på middag
- Träna
- Prata med andra
- Sex
- Prata med sina barn



## 6 kriterier till

- Belastning
- Kontroll
- Belöning
- Relationer
- Rättvisa
- Värderingar

## Depression är en mycket vanlig komplikation


Typ av stress	Syndrom	Klinisk bild
Livskris	Anpassningsstörning	Fördjupad eller förlängd affektiv reaktion
Akut, livshotande, tidig reaktion	ASD, akut stressyndrom	Starka, växlande affekter, dissociation, förvirring, sympaticuspåslag
Akut, livshotande, sen reaktion	PTSD	Flashbacks, ångest, spänning, sömnstörning
Kronisk, utan återhämtning	Utmattningssyndrom	Trötthet, sömnstörning, kognitiva & vegetativa störningar, stresskänslighet
Kronisk, utan återhämtning, lång sikt	Somatisk sjukdom	Hjärtkärlsjukdomar; andra kroppsliga sjukdomar?



## Vilka drabbas?

- Ambitiös
- Högt rättvisepatos
- Samvetsgrann
- Kompetent
- Högutbildad
- Stresstålig (?) mindre känsligt stresssystem



- 
- Koncentrationsförmåga
  - Minne
  - Kroppslig uttröttbarhet
  - Uthållighet
  - Återhämtning
  - Sömn
  - Överkänslighet för sinnesintryck
  - Upplevelsen av krav
  - Irritation och ilska

-KEDS



# Tre fundamentala skyddsfaktorer

- Sömn
- Meningsfullhet
- Socialt stöd/sammanhang



## Vad kan man göra?

- Behandling hjälper inte
- Det proaktiva arbetet är a och o
  - Lätt
  - Kostnadseffektivt

- 
- **Livsstilsförändringar**
  - **Insikt**



# Vad hjälpte mig?

- En bra läkare som var *med* mig.
- Tid
- Rätt information
- Insikt och kunskap
- Att kunna vara ärlig
- Ett sammanhang där psykisk ohälsa inte var stigmatiserat utan möttes med intresse för funktion
- En chef som såg min förmåga och litade på mig
- En arbetsgrupp som såg min förmåga och stod bakom mig
- Respektfull dialog utan tofflor





Bemötande

# Att möta någon som mår dåligt

- Reducera skam och skuld
- Skapa allians. Ni är på samma lag
- Informera
- Normalisera
- Lyssna
- Ta berättelsen på allvar
- Tyck inte synd om
- (Stärk individen och motivera till handling. Gör inte allt själv. Hjälp bara när det behövs)



Paragraferna...



# Det psykosociala miljöarbetet

# AFS 2015:4



Men *hur* gör man då?

- Arbetsliv och privatliv är allt svårare att skilja åt
- Samhällets förutsättningar kommer inte att förändras





Mål:


**Att skapa en kultur**



## Det systematiska miljöarbetet bör innehålla:

- Ett mandat
- Värdegrund
- Policy/styrdokument
- Kartläggning
- Plan för implementering i alla organisationsnivåer
- Plan för implementering i det dagliga arbetet
- Uppföljning
- Utvärdering

**Vad tror du skulle behövas i din arbetsgrupp för att det skulle gå att prata öppet om psykisk ohälsa utan att riskera eftergifter?**

- 
- **Sökes: Kreativ och snabb person som har förmågan att tänka utanför ramarna. ADHD-diagnos är meriterande, men inget krav**



Hur intelligent är du ?



Hur är du intelligent?



# Råd på vägen

- Tag reda på hur du fungerar
- Strukturer på arbetsplatsen
- Skaffa dig kunskap och reagera hellre ofta än inte
- Öppen arbetsmiljökultur
- Gör det pratbart, börja med dig själv
- Lägg dig i
- Lyssna hellre än prata



## Ett psykosocialt miljöarbete:

- Är lätt
- Kostnadseffektivt
- Lönar sig
- Fullt görbart



Tack!