

Hälsa / Stress

Stressad på jobbet? Så vet du när det är dags att sluta

Liisa Aus >

Publicerad 2024-02-12

+ Följ ✉ Mejla

🔗 Dela 📌 Sparad



Enligt Försäkringskassans nya rapport har antalet sjukskrivna med en stressrelaterad diagnos ökat med nästan 50 procent mellan 2019 och 2023.

Foto: Ojo Images Rf / Getty Images

Stanna kvar och stå ut eller söka nytt jobb?

Allt fler blir sjukskrivna på grund av för mycket stress på arbetsplatsen.
– Ibland kan lösningen vara att säga upp sig, men du ska kunna kräva en hälsosam arbetsmiljö av din arbetsgivare, säger professor Kristina Holmgren.

Aldrig tidigare har så många varit sjukskrivna för stress som i dag. Enligt [Försäkringskassans nya rapport](#) har antalet sjukskrivna med en stressrelaterad diagnos ökat med nästan 50 procent mellan 2019 och 2023 – och den tråkiga trenden verkar inte vända till det bättre.

– Den högsta sjukfrånvaron finns hos personal inom vård, omsorg och skola. De har en utsatt arbetsmiljö med många nedskärningar genom åren, högre arbetsbelastning och fler krav. Men det finns många andra branscher där personalen inte heller mår bra, säger Kristina Holmgren som är professor i arbetsterapi vid Göteborgs universitet.

“Det mest tärande”

Att ha det stressigt på jobbet är okej – om det händer då och då. Men när det inte finns tid för återhämtning, när stress blir "det normala" arbetstillståndet och jobbet tar över all fysisk och mental tid – då har det gått för långt.

– Det mest tärande är att vara på en arbetsplats där ledarskapet och arbetsuppgifterna är otydliga, där det inte går att påverka sin situation eller om man har en för hög arbetsbelastning. Då är det viktigt att komma ihåg att det är ett organisationsproblem som arbetsgivaren ska lösa, inte att du som anställd ska ta ansvar för detta, säger Kristina Holmgren.

Ofta kämpar man på. Tänker att det blir bättre... sen. Kanske påtalar man problemen, men blir inte tagen på allvar.

– Våra studier visar att det är ett alltför högt arbetsengagemang, det vill säga att vara en högpresterande, ansvarstagande och engagerad person i kombination med ett dåligt arbetsklimat med otydlig organisation och ledarskap som utgör risk för att bli sjukskriven på grund av stress och psykisk ohälsa.

Vägen till en långvarig sjukskrivning börjar många gånger med olika fysiska och psykiska varningssignaler från kroppen.

Klassiska symtom är att du glömmet mer än vanligt, har sömnsvårigheter, aldrig kan koppla av helt från jobbet eller väljer bort saker som du tidigare tyckte var roliga att göra.

Även vänner, familj och kollegor kan signalera om att allt inte verkar vara bra, men det vanliga är att man inte lyssnar.

– En bra chef tar din oro på allvar och hjälper till med att hitta en lösning. Tyvärr är många chefer också stressade och har en för stor arbetsbörda, vilket kan tyda på problem i hela organisationen, säger Kristina Holmgren.

Man kan försöka komma ihåg att sedan 2016 gäller Arbetsmiljöverkets föreskrifter där arbetsgivaren ansvarar för en arbetsplats som både är organisatoriskt och psykosocialt fungerande och hälsosam.

Du har alltså rätt till en hälsosam arbetsplats.



Kristina Holmgren, professor i arbetsterapi vid Göteborgs universitet
Foto: Privat

Triggar stress med tankar

Psykologen och forskaren Fredrik Livheim menar att vår stressiga vardag också handlar om att många i dag jobbar med att hantera stora mängder information och tillbringar mycket tid i huvudet.

– Vår tids nya utmaning blir att hitta sätt att hantera tänkandet så att vi inte konstant triggar stressresponsen med hjälp av tankar. Om vi jobbar mycket med hjärnan behöver den få vila och återhämta sig. Om vi ältar och oroar oss mycket, behöver vi öva oss på att vila i nuet. I båda fallen kan fysisk aktivitet hjälpa oss att landa.



Fredrik Livheim, psykolog och forskare.
Foto: Annika Af Klercker

Men det inte bara arbetet som fyller på stress- och orosbanken.

Vi lever i en värld med krig i närområdet, en klimatkris som börjar bli påtaglig, inflation och ökad arbetslöshet. Detta nya "osäkerhetskomplex" oroar även FN som varnar för den ökande psykiska ohälsan i sin senaste "Human development report".

– Om vi dessutom har utmaningar på hemmaplan som konflikter i relationer eller går igenom större livshändelser, som till exempel flytt, byta jobb, få barn, kan just kombinationen av saker leda till väldigt hög stress. Dessutom lever vi i dag i en ombytlig och osäker värld, säger Fredrik Livheim.

– Vi människor har i grunden svårt för förändringar och osäkerhet. En sund nedärvd känsla som syftar till att vara beredd och överleva. Detta gäller även på jobbet. En arbetsplats blir osund om det inte finns en hållbar struktur och arbetsmiljö där ingen vet vad som gäller.

Ställ krav

Men att säga upp sig från ett stressigt jobb är inte alltid ett alternativ. Här gäller det att sätta gränser för sig själv – och ställa krav på sin arbetsgivare.

Gör det. Innan du säger upp dig.

– Du ska kunna gå in till din chef och berätta vad som inte fungerar och få hjälp. Det viktiga är att inte ta på sig allt ansvar själv. Arbetsuppgifter, konflikter och inflytande är saker som arbetsgivaren ska se till att de fungerar, säger Kristina Holmgren.



Foto: Getty Images/iStockphoto

Kolla det här – innan du säger upp dig

1 Hur trivs du på jobbet?

Fundera på hur du trivs på ditt jobb. Att trivas på jobbet är viktigt för den psykiska hälsan. Om du inte alls trivs på ditt jobb, är det vissa aspekter av jobbet som orsakar det? För hög arbetsbelastning? Din nuvarande roll? Misstrivs du med vissa kollegor, chefer eller finns det konflikter? Finns det något du kan göra för att öka chanserna för att du ska trivas bättre?

2 Hur stressad är du?

Undersök hur stressad du är. Att vara stressad under lång tid kan leda till stressrelaterade problem eller utmattningssyndrom. Varningsklockor kan till exempel vara att du börjar känna likgiltighet, cynism och nedstämdhet.

3 Har du en rimlig balans mellan jobb och fritid?

Fundera på hur din balans ser ut. Forskning visar att dålig balans kan leda till både hälsoproblem och att man får mindre gjort. Arbetsbelastningen kan variera i perioder, men sett över tid, kan du prioritera dina intressen och fritid?

4 Finns det förändringar att göra?

Om du vantrivs på jobbet, är konstant stressad och har svårt att hitta en rimlig balans mellan arbete och fritid (tre punkterna ovanför) kan det vara läge att se om det finns något du kan göra för att skapa något som är bättre än dina nuvarande arbetsförhållanden – som till exempel att byta arbetsuppgifter, sänka förväntningar, kommunicera bättre, få hjälp och stöd av chefer, kollegor, HR eller företagshälsovården.

5 Hur ser det ut med ekonomin?

Försök se till att ha hyfsad ekonomisk stabilitet eller en plan på plats innan du gör en förändring. Har du råd att sluta ekonomiskt, och har du en plan för övergångsperioden?



Foto: Getty Images/iStockphoto

5 vanliga problem – och lösningar

Problem: Jag vet inte riktigt vad mina arbetsuppgifter är.

▶ **Lösning:** Det finns ingen lag som säger att arbetsgivaren ska ge dig en detaljerad arbetsbeskrivning, men enligt lagen om anställningsskydd har du rätt att veta vad som ingår i dina arbetsuppgifter enligt din tjänst och yrkestitel. Din chef ansvarar för att detta fungerar.

Problem: Det är så många konflikter på jobbet som tar all energi.

▶ **Lösning:** Undvik att välja sida och själv bli en del av konflikten. Prata i första hand med din chef. Om det inte fungerar kan du kontakta skyddsombudet eller ditt fackförbund.

Problem: Jag vet inte vem som är min närmaste chef.

▶ **Lösning:** Enligt lag ska du ha en namngiven chef. Kräv att få veta vem det är – och boka ett möte med den personen.

Problem: Jag jobbar över hela tiden för att hinna med allt.

▶ **Lösning:** Helt oacceptabelt om det blivit ett normaltillstånd. Detta är ett organisatoriskt problem. Ta ett möte med din chef för att påtala problemet. Det är chefens uppgift att hitta en lösning. Arbetstidslagen reglerar hur mycket du får jobba.

Problem: Jag är rädd för att få sparken om jag "klagar".

▶ **Lösning:** Enligt lagen får en anställd inte bli uppsagd utan sakliga skäl. Om du är missnöjd och påtalar brister, ska du ta upp det med i första hand din chef eller företagsledningen. Att klaga är ingen grund för uppsägning, men om du systematiskt underminerar verksamheten kan det finnas skäl för uppsägning.

Källa: Arbetsmiljöverket, Unionen, Arbetsförmedlingen, Fackförbunden.se