Psykisk ohälsa
– varför ökar den och vad kan vi göra

ing-marie.wieselgren@skl.se

www.uppdragpsykiskhälsa.se

Sveriges Kommuner och Landsting

Förekomst av psykisk ohälsa/sjukdom

25 % av befolkningen drabbas
någon gång i livet av ett ångestsyndrom.
Cirka 36 % kvinnor och 23 % män insjuknar i en depression.

”Psykisk ohälsa ökar
Rapporten visar även att den psykiska ohälsan i befolkningen fortsätter att öka, särskilt bland kvinnor i åldrarna 16–24 år. ”

Tillståndet och utvecklingen inom hälso- och sjukvård samt tandvård – Lägesrapport 2016

Socialstyrelsen 31 mars 2016

Publiceringsår: 2016
Artikelnummer: 2016-3-16
ISBN: 978-91-7555-373-3

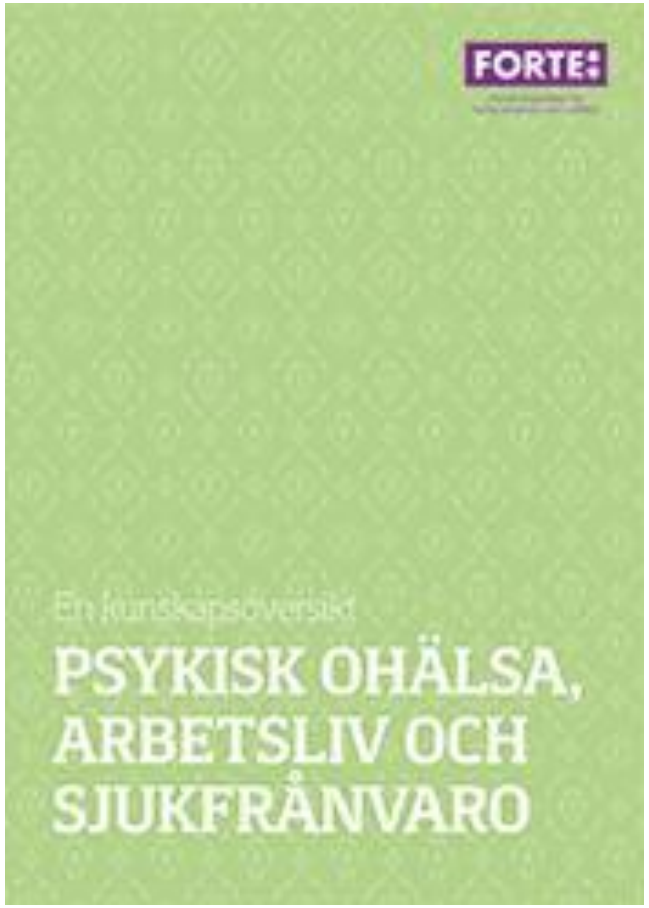
Sveriges Kommuner och Landsting

Psykisk ohälsa

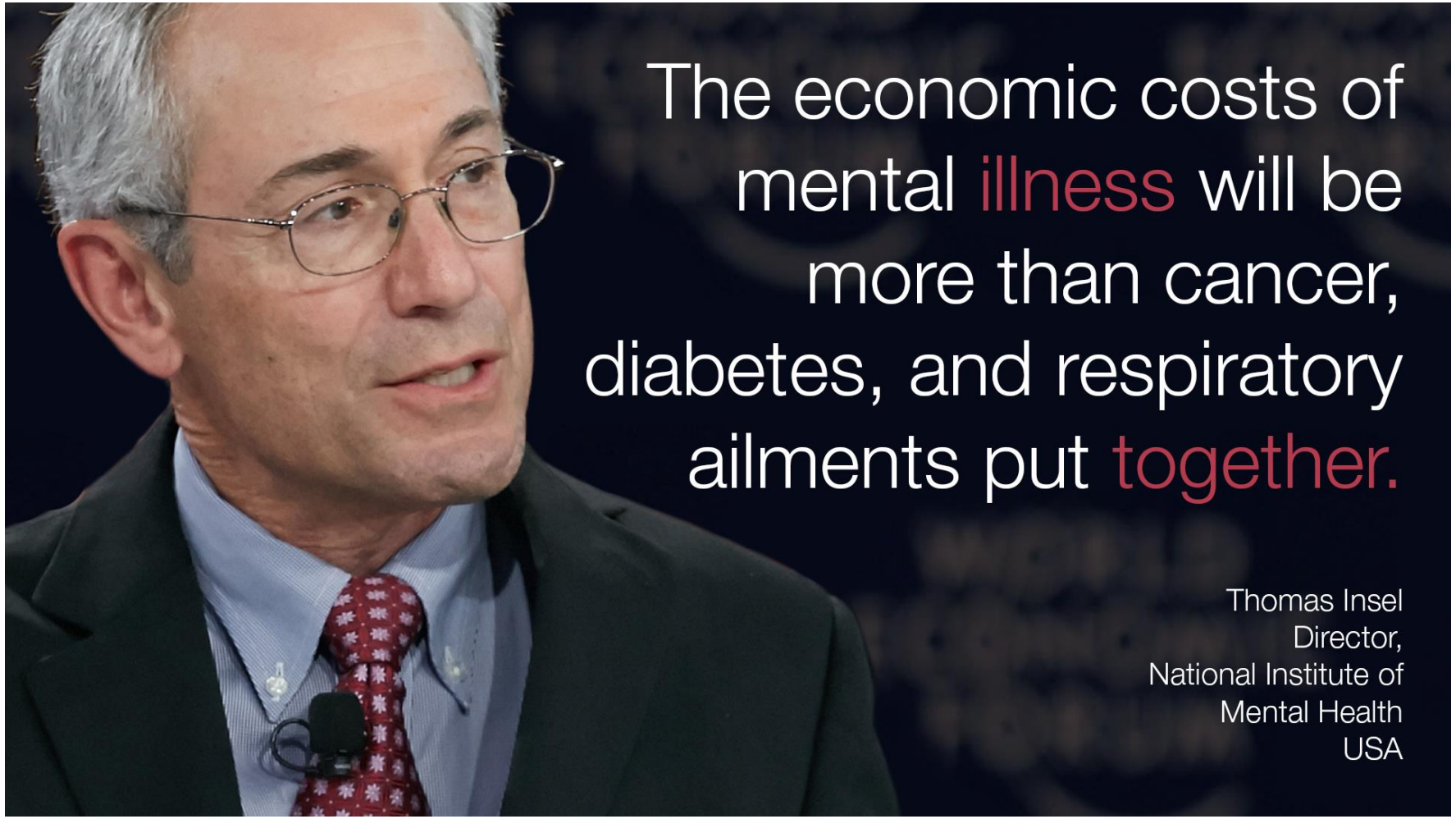
Ett begrepp med otydlig innebörd

”Common Mental Disorder” (CMD), innefattar depression, ångestsyndrom, paniksyndrom, fobier, tvångssyndrom och PTSD (>90% av antalet sjukfall)

•Upp till 30 procent har symtom som vid en psykisk sjukdom enligt internationella studier **men** enbart ett par procent har varit sjukskrivna för en psykisk diagnos i Sverige



A tremendous challenge now and towards 2030 when…



Sveriges Kommuner och Landsting

Vetenskapligt stöd för samband på gruppnivå - **arbetsperspektiv**

Arbetsfaktor	Ökad risk för
Ansträngnings –belöningsobalans	Depression, sjukskrivning för CMD
Små utvecklingsmöjligheter	Depression
Rollkonflikter	Depression, sjukskrivning
Mobbing	Utmattning, depression
Katastrofupplevelser	PTSD, ångest, depression
Otrygg anställning	Utmattning, depression

Vetenskapligt stöd för samband på gruppnivå - **arbetsperspektiv**

Arbetsfaktor	Ökad risk för
Spänt arbete (höga krav och låg kontroll)	Depression, sjukskrivning för depression hos män
Höga krav	Utmattning, depression, sjukskrivning för depression hos män, förtidspension
Låg kontroll	Utmattning, depression, sjukskrivning för depression hos kvinnor och män
Bristande stöd	Utmattning, depression, självmord

Hur jag dog

- **Och fick klart för mig hur allt hänger ihop**

Niklas Ekdal

DN Bok

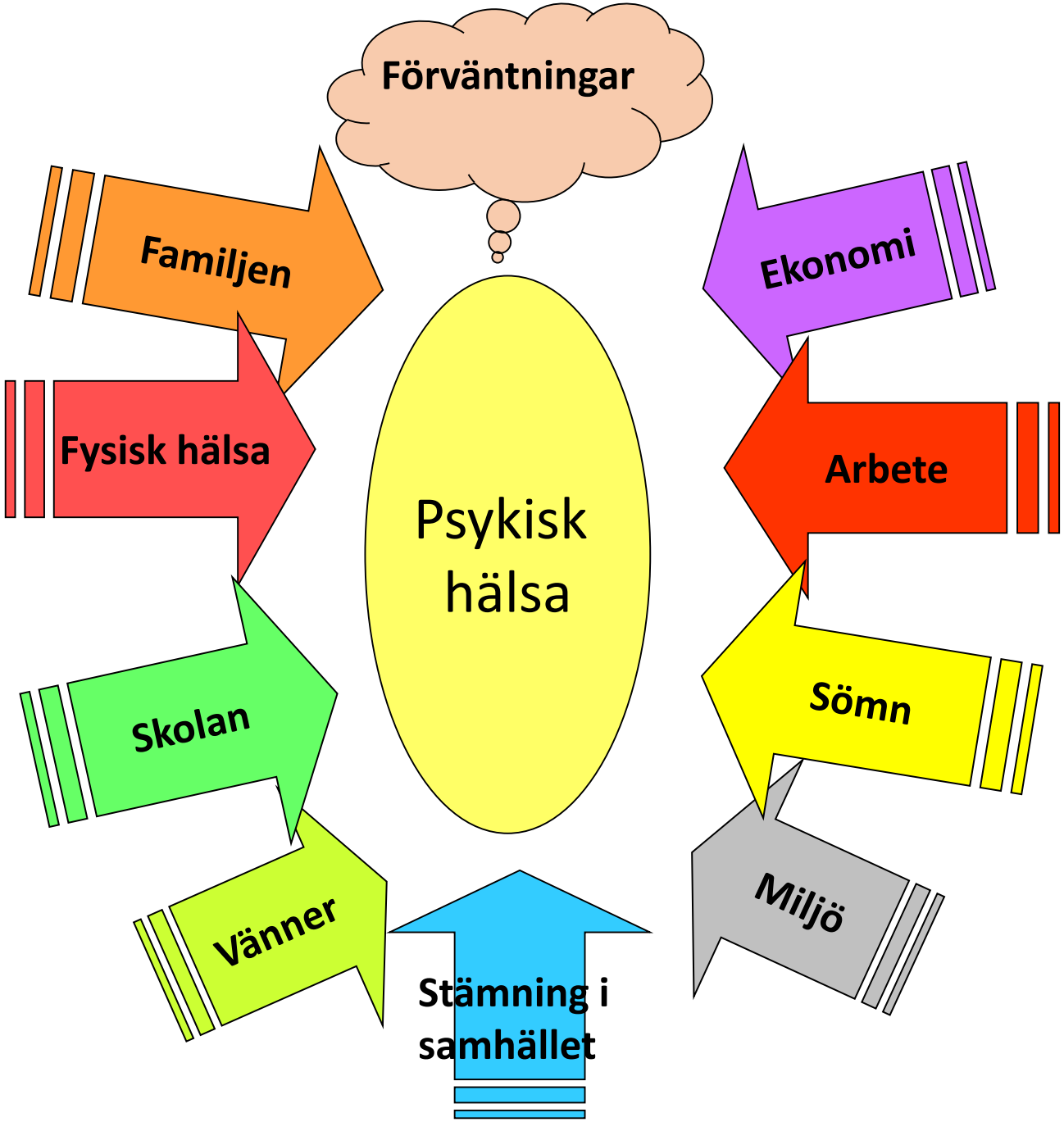
”Jag har gett upp, jag är färdig, och lägger mig ner på betongen”

PUBLICERAD 2016-08-28

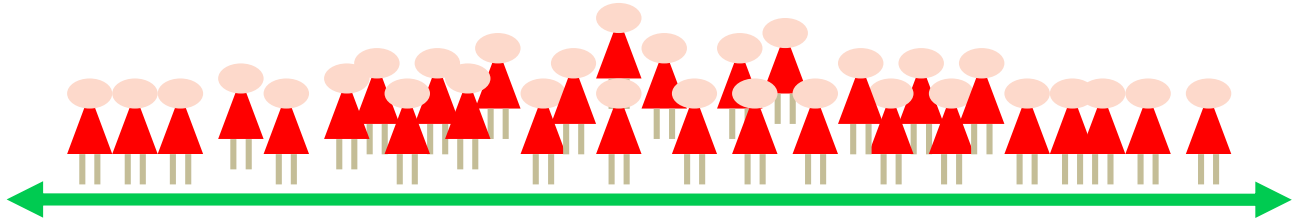
Niklas Ekdal augusti 2016. Foto: Beatrice Lundborg

I november 2012 sätter författaren och journalisten Niklas Ekdal i sig näve efter näve med starka tabletter. Han vill inte leva längre - men hittas i sista stund.

Sveriges Kommuner och Landsting

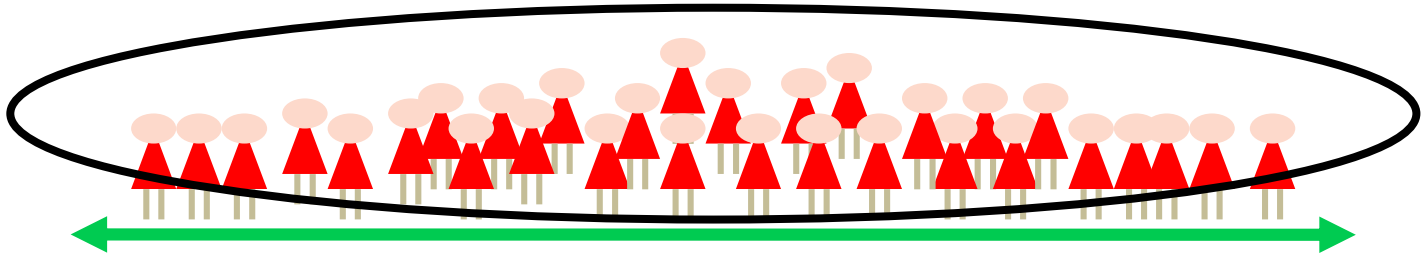

Förväntningar
Familjen
Ekonomi
Fysisk hälsa
Psykisk hälsa
Arbete
Skolan
Sömn
Vänner
Miljö
Stämning i samhället

Vilka människor passar in i dagens informationssamhälle?



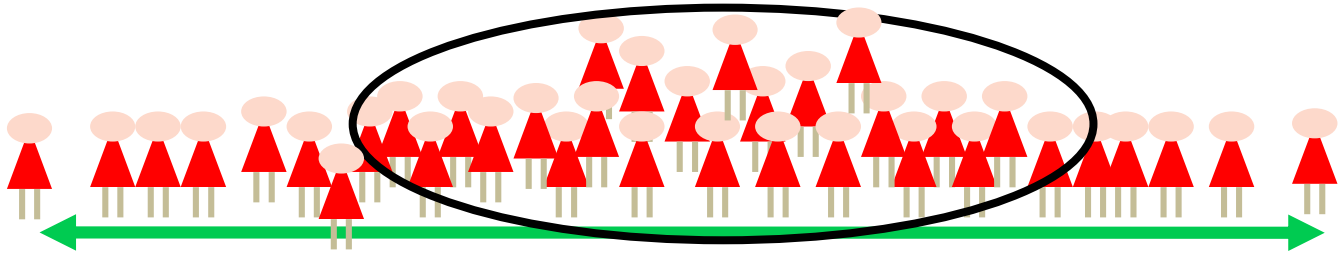
Sveriges Kommuner och Landsting

Vilka människor passar in i dagens samhälle - alla ?



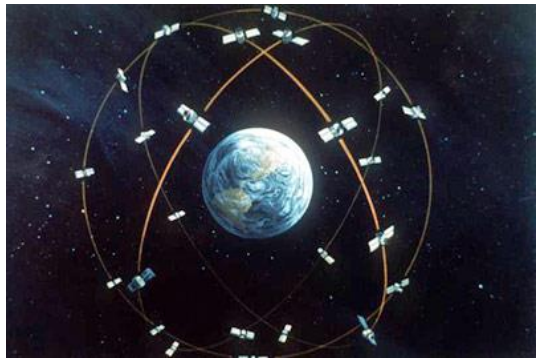
Sveriges Kommuner och Landsting

Vilka människor passar in i dagens samhälle - vilka gör inte ?



Sveriges Kommuner och Landsting

Det är inte så lätt att vara människa - eller…



Sveriges Kommuner och Landsting

Stora förändringar:

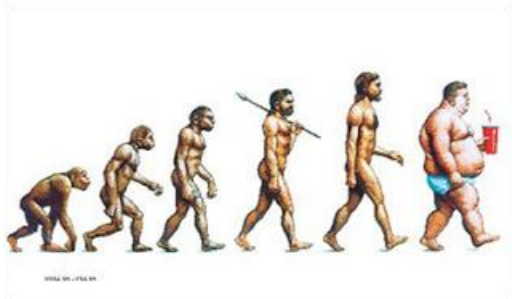
Skolan, skolmiljön, personalomsättning, krav och förväntningar i skolan, på arbetsplatsen och i samhället i stort …

Sveriges Kommuner och Landsting

Vad händer med vår hjärna i dagens samhälle?

Sveriges Kommuner och Landsting

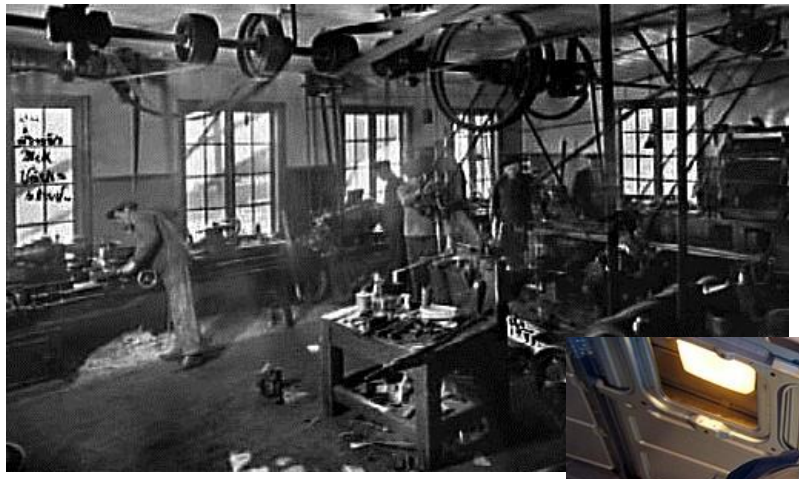
Vad har hänt med oss människor?



Jordbruks samhället

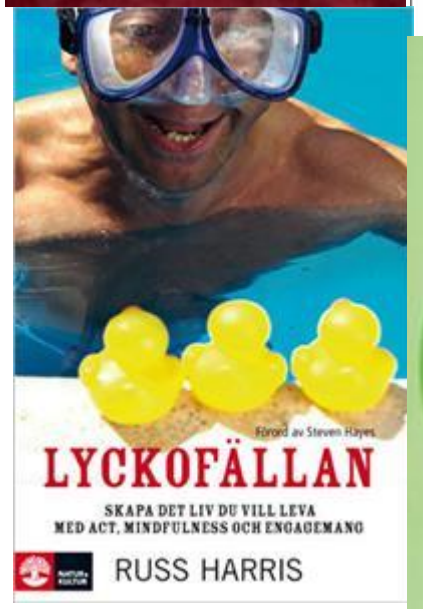
Sveriges Kommuner och Landsting

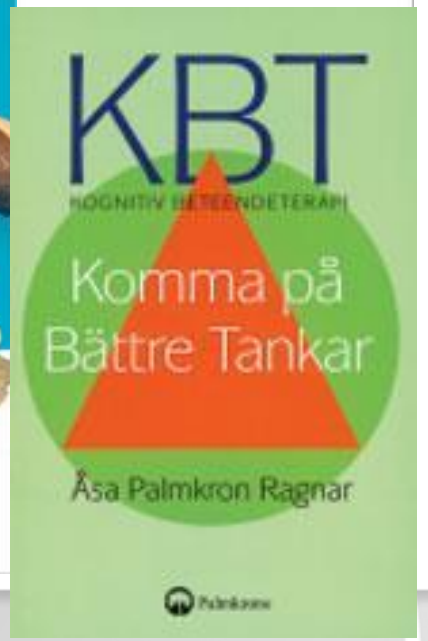
Industrisamhället



Sveriges Kommuner och Landsting

Utveckla dig!





Tänk rätt!

Var social!

Sveriges Kommuner och Landsting

COACHA DIG SJÄLV är inspirationsboken som uppmanar dig att ta reda på vad du verkligen vill med ditt liv – både på arbetet och hemma. Att reflektera är en sak, att förändra sitt beteende en annan. Boken uppmuntrar dig att våga ställa de jobbiga frågorna och att lita på framtiden och dig själv. Använd den som din egen coach eller tillsammans med din chef eller affärspartner. **Bestäm dina egna delmål och milstolpar och skapa den struktur som passar dig bäst.**

Sveriges Kommuner och Landsting

1. ÄLTA POSITIVT
Ta vara på livets vardagliga glädjeämnen. Tänk aktiva tankar om att solen värmer skönt, att kaffet doftar gott eller att det känns gott att hålla ditt barns hand i din på vägen hem från dagis.
2. REPRISERA BRA TANKAR
Repetera tankarna! Älta allt som är bra i tillvaron. Kom ihåg att hjärnans lyckocenter aktiveras varje gång du tänker en positiv tanke.
3. TA BORT DET NEGATIVA
Ha beredskap ifall de negativa tankarna kommer. Det kan handla om att göra 50 armhävningar, gå ut på en promenad, sätta på en maskintvätt eller hitta på något annat så att du blir upptagen och distraherad.
4. RING EN VÄN
Ta hjälp av vänner som har en positiv attityd. Ring och prata med någon som är positivt lagd!
5. FÖRMINSKA ALLT DÅLIGT
Om du drabbas av en motgång: se till att inte förstora upp det som har hänt. Fråga dig själv om det verkligen är så illa!
6. LEV PÅ HOPPET
Tänk positivt i ett längre perspektiv. Skapa dig en bild av en ljus framtid, även om du stöter på motgångar på vägen. Hoppet är viktigt och det är du själv som måste inge det.
7. BERÖM DIG
Var nöjd med dig själv. Slösa med beröm och tänk på allt som du har gjort bra.
8. TÄNK POSITIVT
När du vaknar: Tänk att den här dagen ska bli en riktigt bra dag. När du lägger dig: Tänk att den här dagen var riktigt bra.
9. VAR NÖJD
Jämför dig inte med andra. Att snegla på lyxyachterna med helikopterplatta i Monacos hamn gör lätt att man känner att man halkat efter.
10. KÄNN DIG RIK
När du funderar kring din tillvaro: Ta fasta på den rikedom som inte handlar om pengar. Det som är verkligt viktigt i våra liv har ingen prislapp. Statusjakt genom prylar handlar om försök att fylla tomrum som handlar om annat.
11. MOTIONERA DIG GLAD
Motionera för att hjälpa dina positiva tankar på traven. Fysisk ansträngning leder till en kemisk reaktion där bland annat glädjesubstanserna serotonin och endorfin frigörs. Dessutom tar motion död på stresshormoner.
12. SOV OCH ÄT BRA
Skapa rätt förutsättningar för att orka vara positiv: Sov åtta timmar per natt och ät hälsosamt.

Tänk positivt

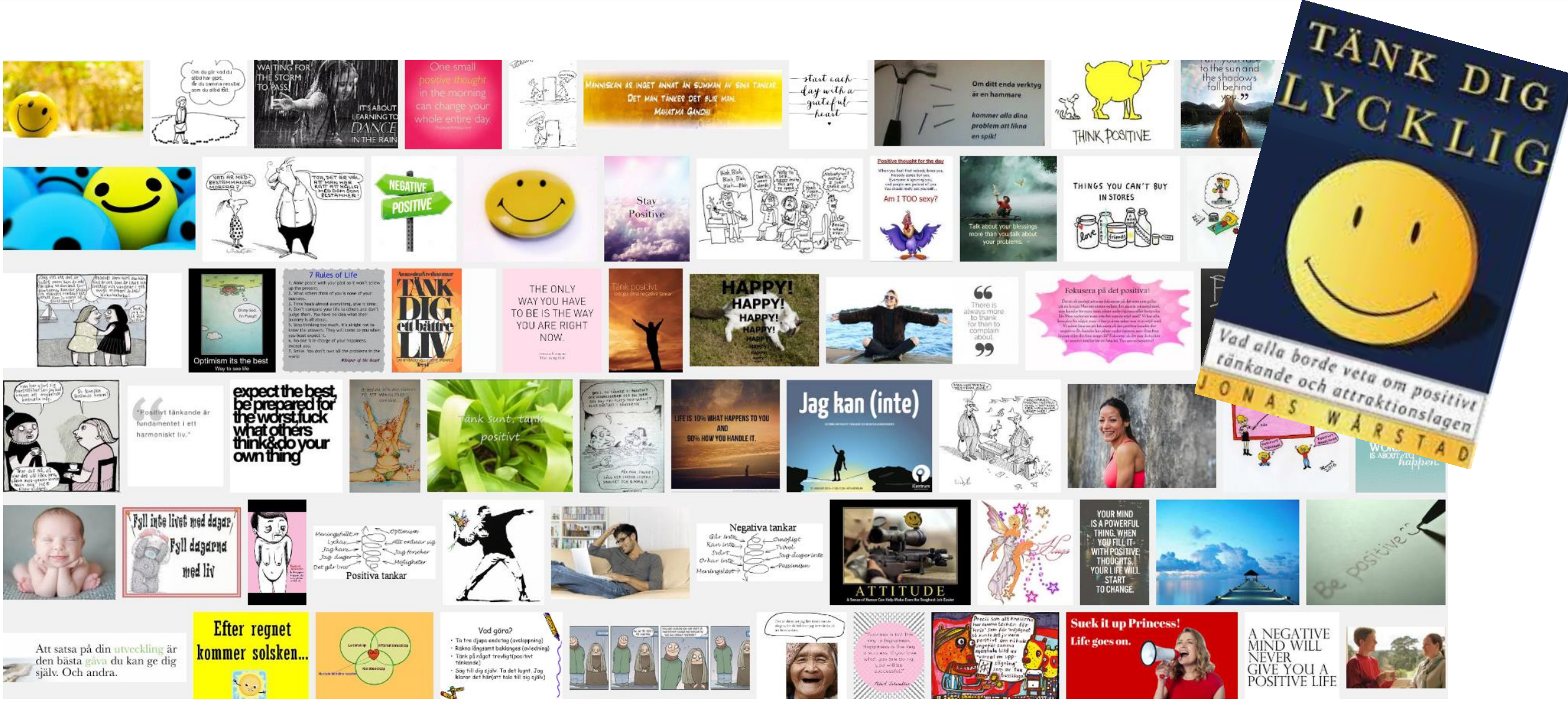
Ungefär 1 590 000 resultat om du googlar

Är glaset halvfullt eller halvtomt?

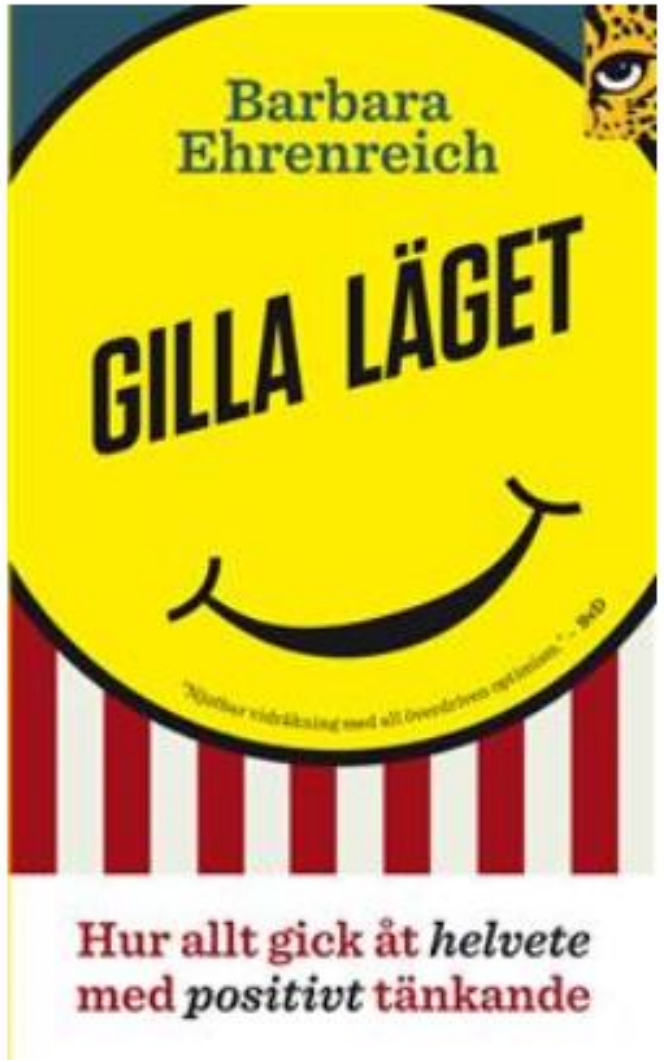
Sveriges Kommuner och Landsting

Varför mår vi inte bra?

Sveriges Kommuner och Landsting



Sveriges Kommuner och Landsting

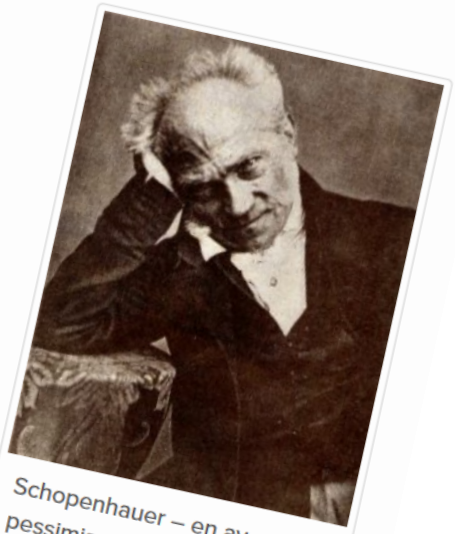


Gå en kurs i negativt tänkande

29 augusti 2016

Det finns ju redan så många böcker och kurser i positivt tänkande, kan det då inte vara på tiden med en kurs i negativt tänkande?

Den frågan har jag ställt på Sensus många gånger, mest på skämt. Kanske för att jag själv är en gammal cyniker och pessimist. Det var först i somras som jag råkade hitta boken ”Motgiftet; lycka för pessimister” som jag började ta frågan på allvar. Jag blev då varse att det faktiskt finns en relevant kritik av idén om positivt tänkande, men också förslag på hur vi kan hitta alternativ. Författaren Oliver Burkeman visar i boken hur man kan våga acceptera livets ofullkomlighet och lära sig leva med osäkerhet, misslyckanden och det imperfekta. Bland annat behandlas den stoiska och buddhistiska filosofin. Och så hade jag ju redan läst Barbara Ehrenreichs underhållande bok ”Gilla läget – hur allt gick åt helvete med positivt tänkande”. Hon visar bland annat på hur positivitetshetsen kan användas för att döva människors rättmätiga ilska över orättvisor och klasskillnader. Med allt detta i tankarna kändes en kurs i negativt tänkande inte så konstig längre, snarare som ett välbehövligt komplement.



Schopenhauer – en av pessimismens tungviktare.

Sensus, kursstart 5 okt 2016

Sveriges Kommuner och Landsting

Det löser sig aldrig!

Sveriges Kommuner och Landsting

Barnet
Människan - - - - Miljön/Samhället

Diagnos - - - - Anpassning av samhället

Sveriges Kommuner och Landsting

theguardian
Winner of the Pulitzer prize

UK world sport football opinion culture economy lifestyle fashion environment tech money travel
browse all sections

home › science

Neuroscience
The Observer

Why the modern world is bad for your brain

In an era of email, text messages, Facebook and Twitter, we're all required to do several things at once. But this constant multitasking is taking its toll. Here neuroscientist Daniel J Levitin explains how our addiction to technology is making us less efficient

Daniel J Levitin Q&A

Daniel J Levitin

Sunday 18 January 2015 08.30 GMT

Comments
428

Advertisement
spg
Starwood Preferred Guest
Find your suite spot.
Step up to a suite or villa and get more from your stay.
BOOK NOW

Most popular

Sveriges Kommuner och Landsting

Mycket tid framför skärm splittrar barns liv

Övervikt, koncentrationsproblem, hämmad språkutveckling etc kan bli följden

HUGO LAGERCRANTZ, senior professor, Karolinska institutet; Astrid Lindgrens barnsjukhus; chefredaktör, Acta Paediatrica
hugo.lagercrantz@ki.se

Barn tillbringar allt mer av sin tid framför en skärm: tv och dvd, dator, surfplatta, smarttelefon, dataspel och så vidare. I USA har många tv såväl i vardagsrummet och i köket som i barnets sovrum [1]. Också i Sverige blir det allt vanligare med flera tv-apparater i hemmen. Skolbarn i USA tillbringar genomsnittligt ca 6 timmar varje dag vid en skärm, varav 4 timmar framför en tv och 2 timmar med en dator [2].

Vi ligger nog inte särskilt långt efter. I och med att såväl förskolor som skolor börjar införa surfplatta som läroverktyg kommer skärmtiden att öka ytterligare. Ungdomar i Europa är uppkopplade till internet och sociala nätverk i genomsnitt 12 timmar i veckan [3].

Många tror att barnen blir smartare

Många föräldrar och lärare är entusiastiska och tror att barnen blir smartare. Förvisso har det visat sig att vuxna som surfar mycket stimulerar centra i hjärnan, som har med kognition och beslutsfattande att göra. Kirurger som ägnat mycket tid till dataspel sedan de var unga blev skickligare att operera via robot än de som inte gjort det [4]. Svenska barn som överköljs av engelska ord blir sannolikt bättre på engelska än exempelvis franska och tyska barn, som får det mesta serverat som dubbat på skärmen.

Det är inget tvivel om att barn och ungdomar i dag är betydligt mer orienterade om vad som händer i världen tack vare tv och internet. Att ifrågasätta barns ökande användning av datorer, läsplattor och mobiltelefoner är lika reaktionärt som när man ifrågasatte introduktionen av telegrafen, telefonen och radion.

Men redan de gamla grekerna var kriskriftform i stället för att ihågkommas utantill.

Vi outsourcar vårt minne till hårddisk

Det är kanske just detta som är problemet, enligt den amerikanske ekonomijournalisten Nicholas Carr [5]. I och med att vi outsourcar en stor del av vårt minne till en hårddisk blir vårt minne sämre. Om den sociala kommunikationen sker huvudsakligen via Facebook och dylikt, blir vi sämre på att kommunicera direkt med varandra. Vår empatiska förmåga avtrubbas då vi inte förstår de emotionella signalerna.

> »Däremot stjäl det tid från barnens naturliga lekar, fantasidrömmar och samvaro med föräldrar, syskon och lekkamrater.«

Sedan vi levde i jägarsamhället i forntiden är vi hela tiden beredda på om ett djur prasslar i buskarna, en fisk skvalpar i vattnet eller fiender hotar oss. Vartenda läte, lukt- eller synintryck av ett tänkbart jaktbyte ger oss en dopaminkick så att vi blir alerta. I våra hjärnor har vi en kontinuerlig aktivitet, som håller oss i ständig beredskap (hjärnans »mörka energi») [6]. Så fort det händer något fokuserar vi aktiviteten till hjärnans alarmcentra.

I dag uppmärksammar vi i stället klicket när ny e-post anländer till vår dataskärm, sms-pling i smarttelefonen och »breaking news« på tv-skärmen [5]. Vuxna människor kan väl delvis koppla bort alla dessa distraktioner, men barn har svårare att göra det, varvid deras tillvaro fragmenteras alltmer.

ADHD och mycket tv-tittande

Det är inte helt lätt att vetenskapligt visa hur skärmtittandet påverkar hjärnan och beteendet. På grundval av djurexperimentella studier kan man anta att synaptogenes och uppkopplingen av nervkretsar påverkas [7].

I en omfattande prospektiv studie har barnläkaren Dimitri Christakis i datametropolen Seattle visat att 3-åringar som tittat mer än 3 timmar per dag på tv blev mer ouppmärksamma och okoncentrerade när de sedan började skolan än de som tittat mindre på tv [1]. Man kunde se en direkt dos–responseffekt.

Att pedagogiska dvd-program som Baby Einstein och Baby Mozart skulle ha en positiv effekt på språkinlärning kunde inte visas i en undersökning av barn under 2 års ålder; tvärtom visade de sig ha en negativ effekt på de yngsta barnen.

eftersom orsaken till ADHD anses vara huvudsakligen genetisk. Det är dock möjligt att tillståndet förvärras hos barn med anlag för ADHD.

Baby Einstein och Baby Mozart

Språkutvecklingen försenas av för mycket tv-tittande. Man skulle kunna tro att pedagogiska dvd-program såsom Baby Einstein och Baby Mozart borde ha en positiv effekt på språkinlärning. Det kunde dock inte visas i en undersökning av 1 000 barn under 2 år. Tvärtom visade de sig ha en negativ effekt på de yngsta barnen [1].

Kroppsvikten ökar genomsnittligt med 1 kg per timmes dagligt tv-tittande hos barn [8]. Det beror inte bara på att barnen rör sig mindre, utan också på att barnet framför en tv-skärm inte känner någon naturlig mättnad, utan fortsätter att småäta. Tv-reklam för hamburgare,

SAMMANFATTAT

Många barn tillbringar det mesta av sin vakna tid framför skärm.
Detta fragmenterar tillvaron och kan leda till koncentrationsproblem, försämrad språkutveckling och läsförmåga samt övervikt.
Den amerikanska barnläkarakademin re-

Ingen blir dum av internet

Barnläkaren Hugo Lagercrantz argumentation för skärmkulturens förment skadliga effekter för barn håller inte. I stället för att hänvisa till "naturen" är det dags att lyfta fram humanistisk forskning, skriver filmvetaren Tommy Gustafsson.

14 april 2015 kl 08:19, uppdaterad: 15 april 2015 kl 15:28

Rekommendera
Tweeta 86
Kopiera aktuella adresse

Läs tidningen digitalt

Den senaste veckan har det blossat upp en debatt om huruvida om det är skadligt för barn och ungdom att tillbringa mycket tid framför en skärm. Hugo Lagercrantz, professor i barnmedicin, har med vetenskaplig pondus uttalat sig i SR Ekot (31/3), skrivit debattartiklar i Svenska Dagbladet (2/4, 7/4) samt haft replik på SVT opinion (8/4) där han hänvisar till sina egna efterforskningar i ämnet, med uppmaningen att

Sveriges Kommuner och Landsting

Nån som drabbats av utmattningsdepression?

Gilla Bli den första bland dina vänner att gilla detta.

Kommer man nånsin tillbaka??

Jag hamnade i en djup utmattningsdepression för några år sen sen, men har jobbat heltid ca 1,5 år nu. Jag är 32 år, har två små barn, 3 och 4,5 år, en underbar man, och ett jobb jag trivs med. Jag har förstått att det tar tid att komma tillbaka, men undrar ibland om jag nånsin kommer göra det!? Jag är trött, så fruktansvärt trött. Jag är inte deppig eller nerstämd, men känner att min energi inte är densamma.. Jag kan inte ge allt när det behövs. Jag vill inte vara så här!! Jag undrar om det är "normalt" att känna så här eller om jag ska kolla upp min kropp igen (för nån läkare som säger att det inte är nåt fel på mig :/) ??

Är det någon som har erfarenheter?? Hur ska det vara efter? Vad är "normalt"?

/Camilla!
Camilla

★★★☆☆ KOMMENTERA

15 FEBRUARI 2012 / LÄSTS 20970 / ANMÄL

Kommentarer

Kommunal arbetaren

LIV & HÄLSA

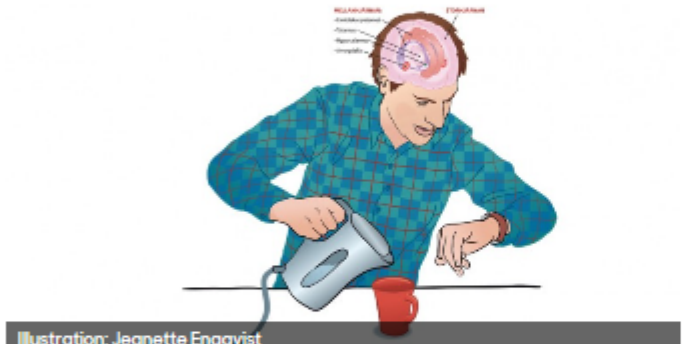


Illustration: Jeanette Engqvist

Så skadas din hjärna av stress

2015-02-06 | Personer med utmattningssyndrom har visat sig få försämrat minne och svårt att koncentrera sig. Skadorna på hjärnan kan läka, tror forskarna. Men det tar tid.
– Det kan ta upp till några år, säger stressforskaren Aleksander Perski.

46k 27

FAKTA

Stressade hjärnor förlorar kontakten

När människan känner stress förmedlar mellanhjärnan information till storhjärnan (ljusrosa i illustrationen) som fattar beslut och tolkar situationen. För utbrända personer har stressen varit påslagen under så lång tid att mellanhjärnan inte längre kontaktar storhjärnan. Resultatet blir bland annat försämrat minne, dålig beslutsförmåga och sömnproblem.

ÖSTERSUND Publicerad 2011-02-21, 13.10

"Det handlar om verkliga hjärnskador"

Lär senare 84201 delningar Dela på facebook Dela på twitter

Utbrändhet kan ge mätbara hjärnskador och din personlighet är helt avgörande för risken att du drabbas. Psykologen Agneta Sandström har publicerat en avhandling som kan förändra samhällets syn på en av vår tids största folksjukdomar.

Sveriges Kommuner och Landsting

SvD NYHETER

NYHETER | NÄRINGSLIV | KULTUR | OPINION | SPORT | RESOR | MAT&VIN

STOCKHOLM | SVERIGE | VÄRLDEN | BÖRS | SKOLVALET | WEBB-TV | IDAGSIDAN

Psykisk ohälsa fortsätter öka

Psykisk ohälsa har blivit den överlägset vanligaste orsaken till sjukskrivningar. Nästan fyra av tio sjukskrivna har den diagnosen och det är framför allt bland kvinnor mitt i livet som den psykiska ohälsan ökat kraftigt. Försäkringskassan ska nu snabbutreda orsakerna samtidigt som socialförsäkringsminister Ulf Kristersson (M) öppnar för en satsning på företagshälsovården.

Rekommendera 640

Tweeta 70

Kopiera sidans adress

arbetarskydd

Hem | Åsikter | Arbetsmiljöverktyg | Annonsera | Prenu

Arbetsskador | Olyckor | Forskning | Hälsa och ledarskap | A

Fler blir psykiskt sjuka inom vård och skola

Av: Anna de Lima Fagerlind

Publicerad 16 december 2013 13:56

Risken att bli psykiskt sjuk är högre för de som jobbar inom skola och omsorg, visar en ny studie från Försäkringskassa

Psykiska diagnoser är den vanligaste orsaken till sjukskrivning bland kvinnor och den näst vanligaste bland män. Men risken för att drabbas skiljer sig åt mellan olika yrken, visar Försäkringskassans studie.

De som arbetar med olika typer av välfärdstjänster eller personliga tjänster, som vård, skola och omsorg, löper högre risk att bli sjuskrivna med en psykisk diagnos.

Läs mer

- Förbandslå jobbet för t
- Stress och ohälsa öka
- Otydlig org dubblar risk sjukskrivnir

Taggar

Sveriges Kommuner och Landsting

Göteborgsposten
3 juni 2014

GÖTEBORGS-POSTEN TISDAG 3 JUNI

Vi måste värna välfärdsarbetarna

Kvinnor inom skola, vård och omsorg har hög sjukfrånvaro. De förtjänar en bättre arbetsmiljö.

Kvinnor inom välfärdsyrken i offentlig sektor. Det är en av de grupper på arbetsmarknaden som har högst sjukfrånvaro, enligt en aktuell rapport från Försäkringskassan.

I en intervju i Dagens Nyheter säger Ulrik Lidwall, analytiker på Försäkringskassan: "De som blir sjuka mest arbetar ofta med att ta hand om andra, om våra barn, våra, gamla och sjuka. Det är enormt viktiga tjänster för samhället och man kan tycka att arbetsgivarna borde ta bättra hand om sina anställda. Man behöver ingen tjustig teoretisk modell för att förstå vad som kan hända när man är får få på en arbetsplats och när man har för mycket att göra."

ATT DET SER ut så här är egentligen ingen nyhet. Men det är oroande att den höga sjukfrånvaron bland dessa grupper ligger kvar år efter år – och till och med ökar – utan att kommuner och landsting agerar tillräckligt för att komma till rätta med problemet. I stället blir situationen på många håll allt värre.

Ett flertal kommuner arbetar med lärare, förskollärare och fritidspedagoger med hörselskydd och studier har visat att ner-

barnmorska är på plats under hela värkarbetet. Men på många sjukhus är ett sådant förfarande i dag en utopi.

SÅ VAD ÄR lösningen? Rimligtvis fler händer. Ansvariga politiker och tjänstemän måste komma till insikt om att kortsiktiga besparingar som går ut på att dra in personal i längden kan bli mycket dyrköpta då allt fler går in i väggen. Ge också ställda inom skola, vård och omsorg utökade

Teckning: MARIO BR

Sveriges Kommuner och Landsting

Stor psykisk ohälsa i barnomsorgen

Publicerad 2014-04-10 13:25

Foto: Hasse Holmberg/TT

Fritidspedagoger och förskollärare är kraftigt överrepresenterade när det gäller sjukskrivningar för psykiska diagnoser.

Enligt statistik från Försäkringskassan är det nästan dubbelt så vanligt med sjukskrivningar för dessa yrkesgrupper än för arbetsmarknaden i helhet. Det har också skett en ökning med 27 procent på fem år.

– Här får vi svart på vitt en situation som vi larmat om länge. Det är en väldigt allvarlig situation. Man går på knäna och jag är orolig, säger Lis Sirén, ordförande i Lärarförbundet till TT.

”Chefer måste ta ansvar för ökande psykiska ohälsan”

Publicerad 2015-04-16 00:05

Det finns starka mänskliga, företagsekonomiska och samhälleliga skäl att vända trenden med ökande sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa, skriver debattörerna.

Foto: KMI Ima

Rapport i dag. Sjukfallen i psykisk ohälsa ökar kraftigt, och frånvaron på grund av psykiatriska diagnoser utgör nu 40 procent av samtliga sjukskrivningar. Höga krav, otydliga roller och dåligt ledarskap på arbetsplatserna är viktiga förklaringar. Nu måste cheferna ta ansvar för en bättre arbetsmiljö, skriver åtta forskare.

ANNONS:
Datscha gra
Prova Datscha
kostnadsfritt i
Beställ ditt te
datscha.se/pro
Boka konferens!
Välkommen till Säby Säteri
eller Haga Slott för ditt
nästa möte
www.sejour.se

Dramatisk ökning av stressrelaterade sjukskrivningar

Publicerad 2015-04-01 13:28

Stress är den vanligaste orsaken till sjukskrivning.

Terje Pedersen/TT

På bara två år har antalet stressrelaterade sjukskrivningar ökat med 73 procent. Diagnosen är vanligast bland kvinnor mitt i livet. ”Ibland blir det en dubbel arbetsbelastning att sköta hem och arbete”, säger Ulrik Lidwall på Försäkringskassan.

ANNONS:
Investera i fastigheter
Bli delägare i utvalda fastighetsprojekt med god avkastning.
http://tessin.se
Hur ska en faktura se ut?

Sveriges Kommuner och Landsting

ARBETSMILJÖ VERKET

Vad letar du efter?

Arbetsmiljöarbete och inspektioner | Hälsa och säkerhet | Inomhusmiljö | Produktion, industri och logistik | Om oss

Fler pressmeddelanden

Ny föreskrift om organisatorisk och social arbetsmiljö

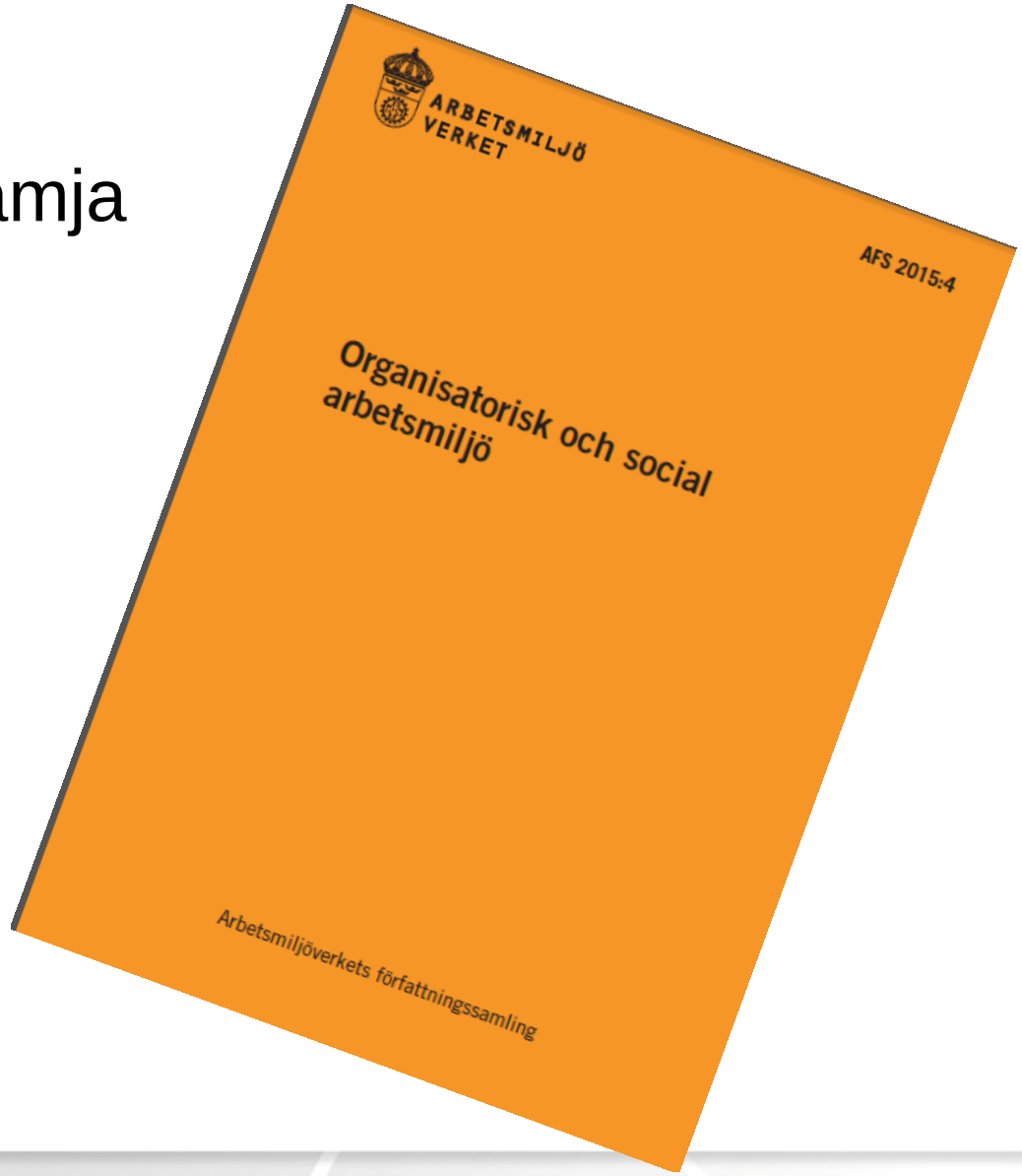
22 SEPTEMBER 2015 PRESSMEDDELANDE

Idag har Arbetsmiljöverket beslutat om en ny föreskrift om organisatorisk och social arbetsmiljö. Regler om bland annat arbetsbelastning, arbetstider och kränkande särbehandling ingår i föreskriften. Målet är att minska den arbetsrelaterade ohälsan.

Arbetsmiljöverkets nya föreskrift förtydligar att dialog mellan chefer och anställda är viktig för att uppmärksamma risker såsom kränkande särbehandling och ohälsosam arbetsbelastning på arbetsplatsen. Foto: Arbetsmiljöverket

Sveriges Kommuner och Landsting

Hur ska chefer agera och vilka stödstrukturer behövs för att främja hälsa?



Sveriges Kommuner och Landsting

Arbetsmiljöverkets föreskrift och allmänna råd

AFS 2015:4

Kunskaper

6 § Arbetsgivaren ska se till att chefer och arbetsledare har nedanstående kunskaper:

1. Hur man förebygger och hanterar ohälsosam arbetsbelastning.
2. Hur man förebygger och hanterar kränkande särbehandling.

Arbetsgivaren ska se till att det finns förutsättningar att omsätta dessa kunskaper i praktiken.

Arbetsbelastning

9 § Arbetsgivaren ska se till att de arbetsuppgifter och befogenheter som tilldelas arbetstagarna inte ger upphov till ohälsosam arbetsbelastning.

Det innebär att resurserna ska anpassas till kraven i arbetet.

Sveriges Kommuner och Landsting

Organisatorisk och social arbetsmiljö
Arbetsmiljöverkets föreskrift och allmänna råd
AFS 2015:4

Arbetstid

12 § Arbetsgivaren ska vidta de åtgärder som behövs för att motverka att arbetstidens förläggning leder till ohälsa hos arbetstagarna.

Kränkande särbehandling

13 § Arbetsgivaren ska klargöra att kränkande särbehandling inte accepteras i verksamheten. Arbetsgivaren ska vidta åtgärder för att motverka förhållanden i arbetsmiljön som kan ge upphov till kränkande särbehandling.

Sveriges Kommuner och Landsting

Psykisk ohälsa och arbete

Vem kan arbeta med en psykiatrisk diagnos, var kan man arbeta, med vad kan man arbeta, hur arbetar man och varför arbetar man trots besvär?

De flesta med en psykisk diagnos eller psykiska symtom är inte sjukskrivna

–Vem som behöver vara sjukskriven för en viss sjukdom beror mycket på arbetets krav och flexibilitet

En meningsfull sysselsättning en av de bästa hälsofrämjande faktorerna

Sveriges Kommuner och Landsting

Återgång i arbete efter en sjukskrivning för psykisk ohälsa

Det vetenskapliga stödet för effekten av interventioner och rehabilitering är svagt, få studier finns och säkra resultat är svårt att uppnå

De studier som har effekt har involverat arbetsplatsen

Rehsam 2014

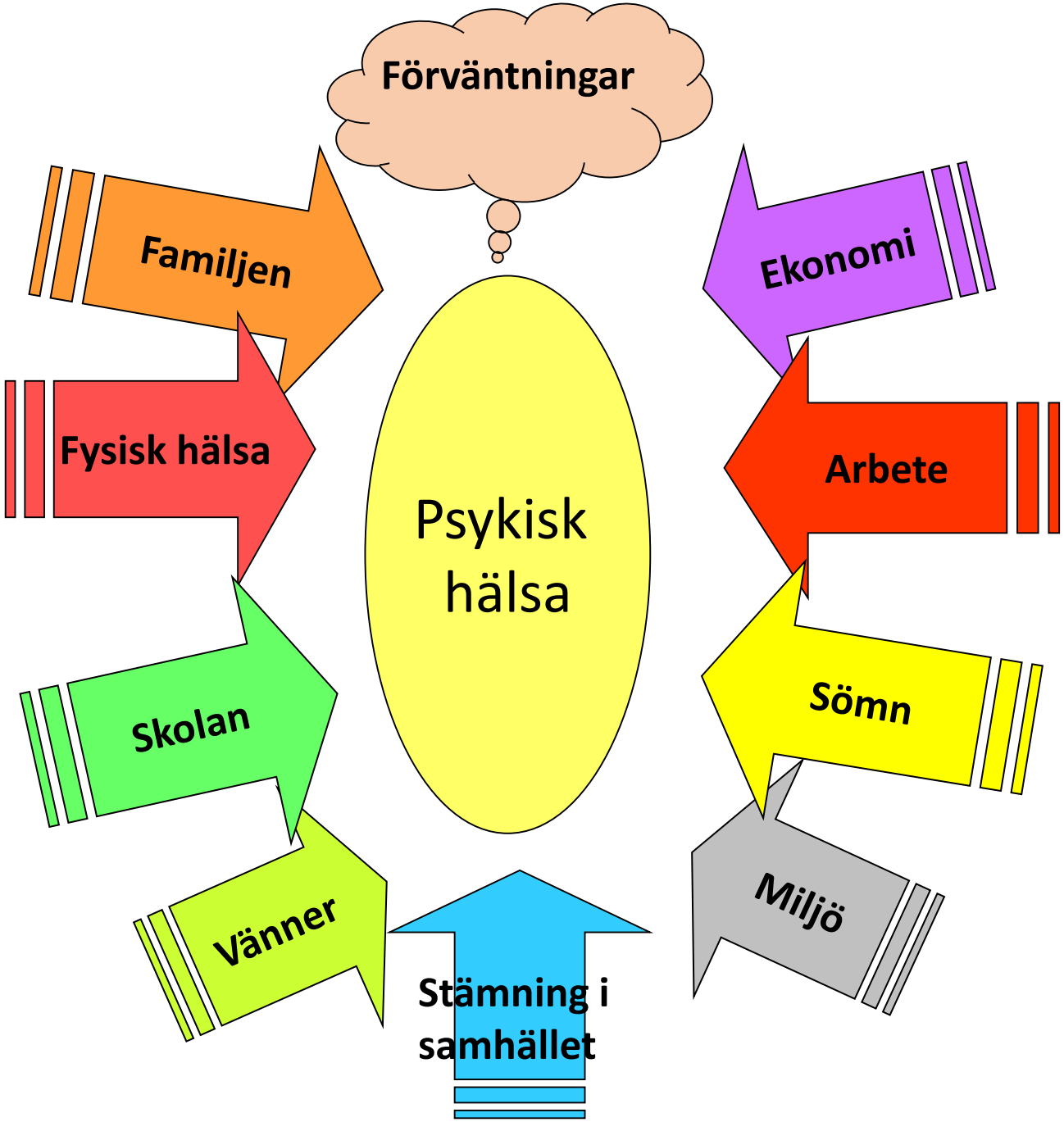
Sveriges Kommuner och Landsting

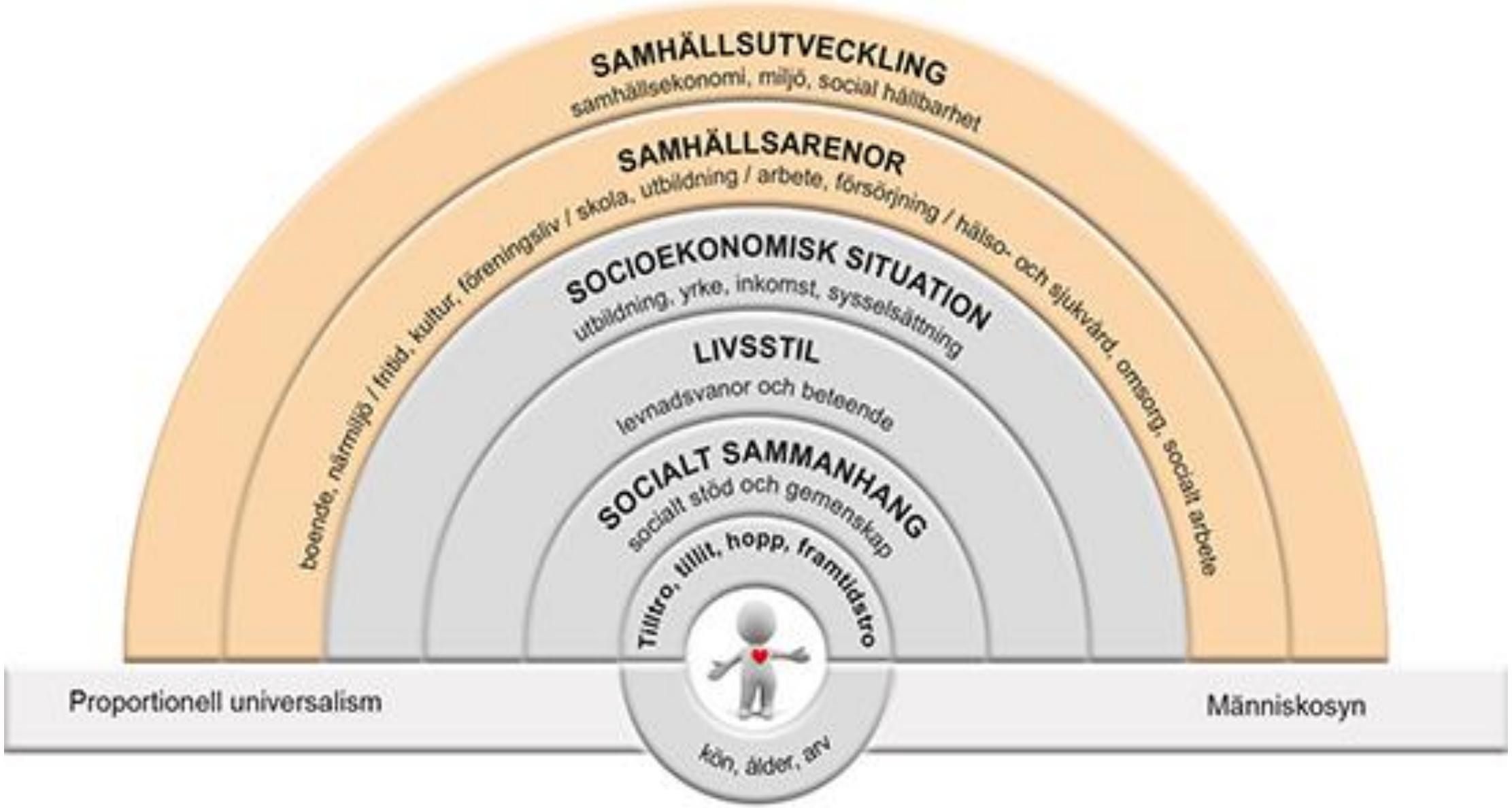
Samhället och hjärnan

+

=

Sveriges Kommuner och Landsting


Förväntningar
Familjen
Ekonomi
Fysisk hälsa
Psykisk hälsa
Arbete
Skolan
Sömn
Vänner
Miljö
Stämning i samhället



Sveriges Kommuner och Landsting

Sveriges Kommuner och Landsting

Tala med din chef
Kommunicera
Säg ”Nej”
Förändring
Ta hand om kroppen
Vila

Sveriges Kommuner och Landsting

UPPDRAG Psykisk Hälsa

Sök

Om oss | Kunskap & styrning | Barn & unga | Vuxna & äldre | Asylsökande & nyanlända

Start / Vuxna & äldre / Arbetsliv – främjande och förebyggande arbete för psykisk hälsa

Vuxna & äldre

- Arbetsliv – främjande och förebyggande arbete för psykisk hälsa
  - Vägen till väggen – metodstöd för chefer och medarbetare
  - Utveckling av internetbehandling av stress
  - Kollegiala reflekterande samtalsgrupper
  - ReDO-metoden – en hjälp vid stressrelaterad ohälsa
  - Kommun, landsting och region sökes till pilotprojekt
  - Intervju med Ulla Peterson om kollegiala samtalsgrupper
- SIP – Samordnad indviduell plan för vuxna
- IMR-appen
- Primärvård
- Hjälp att hantera nedstämdhet, oro eller stress?

Arbetsliv – främjande och förebyggande arbete för psykisk hälsa

Under hösten 2016 arbetar Uppdrag Psykisk Hälsa i samarbete med Linköpings universitet, Lunds universitet och Linnéuniversitetet med att utveckla och sprida metoder för att effektivt förebygga sjukskrivning på grund av stress och utmattning och att underlätta återgång i arbete.

En hälsofrämjande arbetsplats och tidiga insatser för att minska arbetsrelaterad psykisk ohälsa är viktigt i arbetet med att minska sjukskrivningarna. I arbetslivet idag uppvisar drygt en av tjugo anställda symptom på utmattningssyndrom och sannolikheten att insjukna i depression före 70 år är 27 procent för män och 43 procent för kvinnor. Samtidigt visar forskningen att kvinnor och män med liknande arbetsvillkor utvecklar i lika hög grad depressionssymptom respektive symptom på utmattning.

Rickard Bracken

etsliv-framjande-och-forebyggande-arbete-for-psykisk-halsa/pilotprojekt-utfallsbaserad-

Äldre och psykisk hälsa

99 Tidiga främjande och förebyggande insatser är viktiga i

Sveriges Kommuner och Landsting

Vuxna & äldre

- Arbetsliv – främjande och förebyggande arbete för psykisk hälsa
  - Vägen till väggen – metodstöd för chefer och medarbetare
  - Utveckling av internetbehandling av stress
  - Kollegiala reflekterande samtalsgrupper
  - ReDO-metoden – en hjälp vid stressrelaterad ohälsa
  - **Kommun, landsting och region sökes till pilotprojekt**
  - Intervju med Ulla Peterson om kollegiala samtalsgrupper
- SIP – Samordnad indviduell plan för vuxna
- IMR-appen
- Primärvård
- Hjälp att hantera nedstämdhet, oro eller stress?

Kommun, landsting och region sökes till pilotprojekt

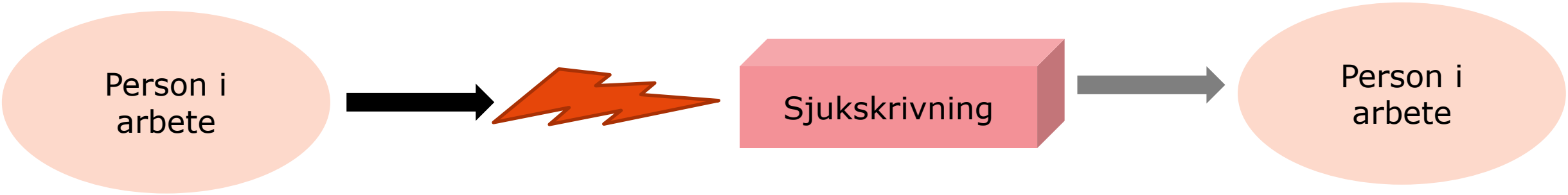
Kommuner och landsting/regioner bjuds under november 2016 in att under 2017 delta i ett nationellt utvecklingsprojekt för att genom tidiga insatser minska risk för sjukskrivning på grund av exempelvis stressrelaterad ohälsa.

Projektet är en del i ett långsiktigt utvecklingsarbete med målet att stärka arbetsgivares möjligheter och incitament att agera tidigt. Det första steget är att genomföra en pilot där intresserade utförare erbjuds att via utfallsbaserade avtal förebygga och förkorta sjukskrivningar.

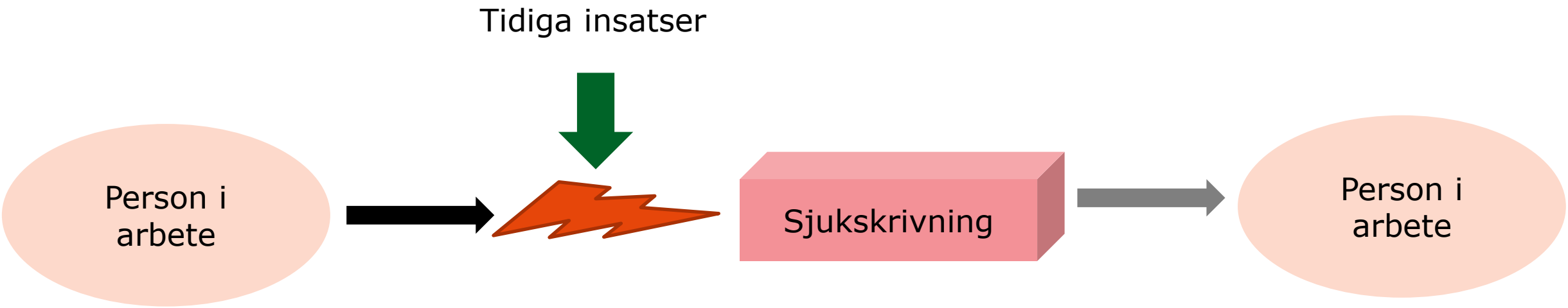
Denna typ av avtal innebär att utföraren tar en del av kostnaderna för de fall insatser levereras som inte ger mätbar effekt, vilket alltså är en riskdelning mellan arbetsgivare och utförare. **En lämplig omfattning för piloten bedöms vara 3-5 deltagande kommuner/landsting/regioner.** Urvalet görs baserat på

Rickard Bracken

Sveriges Kommuner och Landsting



Sveriges Kommuner och Landsting



Sveriges Kommuner och Landsting

En människa . . .

Ministern: "Jag var sjukskriven för utmattningsdepression"

06:00 | 14-11-25 Kommentera 1 Skriv ut TIPSA

Lyssna

Sjukvårdsministern Gabriel Wikström (S) har själv erfarenhet av psykisk ohälsa. Enligt honom är långsiktighet det viktigaste att satsa på.

Sveriges Kommuner och Landsting

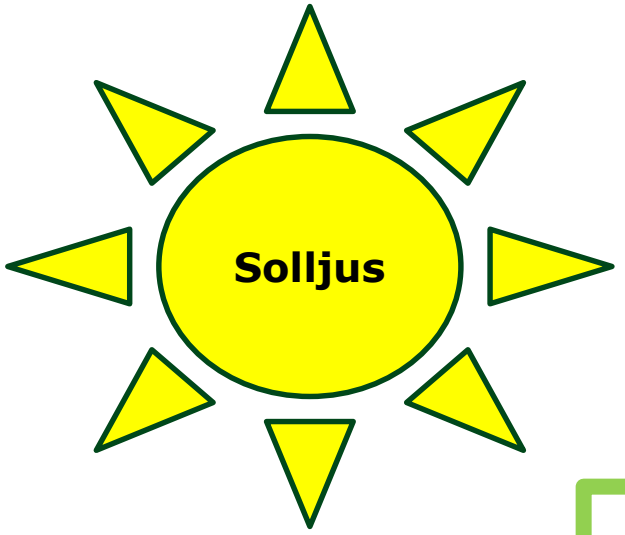
Stark eller svag…

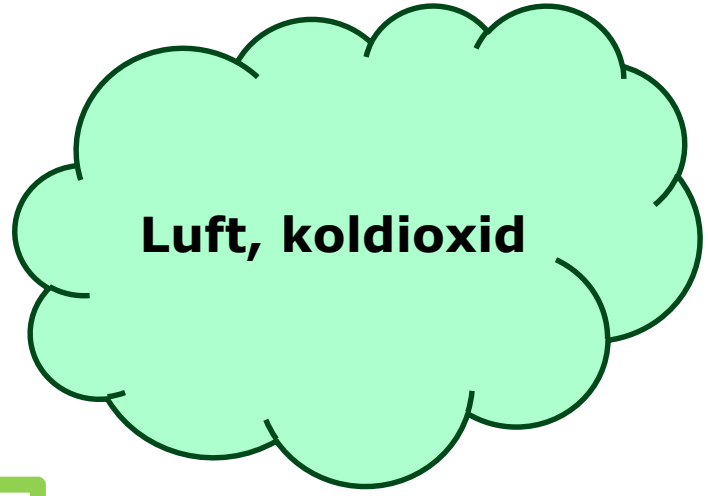
Du eller jag…

Sveriges Kommuner och Landsting

När vi planterar ett frö…

Sveriges Kommuner och Landsting





Vad behöver ett frö för att gro?

Sveriges Kommuner och Landsting

Sveriges Kommuner och Landsting

Faktorer som främjar psykisk hälsa och välbefinnande

Gott ledarskap (rättvist, stödjande, inkluderande)
Kontroll i arbetet (inflytande och stimulans)
Balans mellan arbetsinsats och belöning
Tydliga mål
Anställningstrygghet
Balans mellan arbete och fritid.

Balans i vardagen
Känna tillhörighet
Ha en uppgift, vara viktig

Sveriges Kommuner och Landsting

Läkartidningen 2010

KLINIK OCH VETENSKAP

KLINISK ÖVERSIKT

LÄS MER Fullständig referenslista och engelsk sammanfattning http://ltarkiv.lakartidningen.se

Stress som orsak till psykisk ohälsa

»Stressrelaterad ohälsa är en av de vanligaste orsakerna till långtids-sjukskrivning.«

smärta, nedstämdhet och oro. En sådan sorg- eller krisreak-
tion kan påminna om sjukdom, men har endast i undantags-
fall sjukdomsvalör. Det är först om reaktionen blir mycket
djupare eller pågår mycket längre än förväntat som vi talar
om sjukdom, närmare bestämt en anpassningsstörning.
Akut livshotande stress kan ge upphov till långvariga psy
kiska störningar, tex ett posttraumatiskt stressyndro
(PTSD), men även icke-livshotande stress kan ge upphov
sjukdom i form av utmattningssyndrom om stressen är lå
varig och inte ger möjlighet till tillräcklig återhämtning
stressrelaterad psykisk ohälsa kan dessutom komplicer
en egentlig depression, som i sin tur påverkar förloppet o
betsförmågan.

MARIE ÅSBERG, läkare, professor emeritus i psykiatri, Karolinska institutet; verksam, Stressrehab, institutionen för kliniska vetenskaper, Karolinska institutet/Danderyds sjukhus

MARGARETA RODHE, överläkare, rehabiliteringsmedicinska kliniken, Danderyds sjukhus; chef, Stressrehab, Danderyds sjukhus, Stockholm

ANDERS WAHLBERG, leg psyko-

SAMMANFATTAT

Ökningen av sjukskrivningar 1997–2003 berodde till stor del på ökad stressinducerad psykisk ohälsa.

Medan stressande händelser kan framkalla akuta och posttraumatiska stressyndrom, ger kronisk stress utan tillräcklig återhämtning upphov till utmattningssyndrom.

Utmattningssyndrom kännetecknas av stark trötthet, kognitiva problem och sömnstörning. Det uppstår efter långvarig belastning och ger initialt prodromalsymtom som smärtor och värk, vegetativa störningar, irritabilitet och koncentrationssvårigheter. I akutfasen uppträder ofta hypertoni, yrsel eller bröstsmärtor eller allvarliga kognitiva problem. Återhämtningsfasen kan vara lång med bestående stressintolerans.

Utmattningssyndromets fysiologiska bakgrund skiljer sig från depression med nedsatt känslighet i HPA-axeln (hypotalamus–hypofys–binjurebarkaxeln) och en annan typ av sömnstörning.

KEDS

Karolinska Exhaustion Disorder Scale 9

Avsikten med detta formulär är att ge en bild av ditt nuvarande tillstånd. Vi vill alltså att du försöker gradera hur du mått de senaste två veckorna.
Formuläret innehåller en rad olika påståenden om hur man kan må i olika avseenden. Påståendena uttrycker olika grader av obehag, från frånvaro av obehag till maximalt uttalat obehag.
Sätt ett kryss i rutan framför det svarsalternativ som du tycker bäst stämmer med hur du mått de senaste två veckorna. (Se exemplet här nedan.)

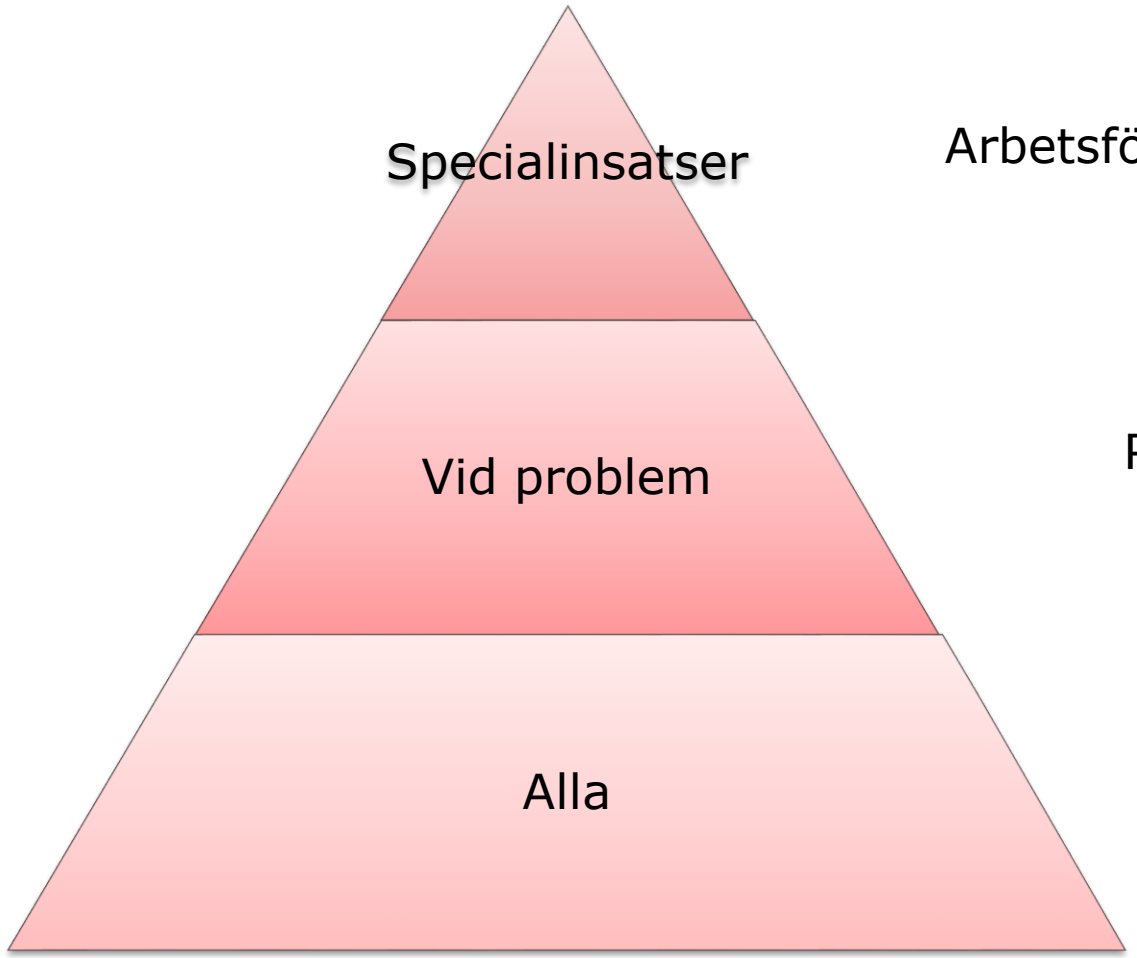
Kristina Wahlberg, Ulla Peterson, Aniella Beser, Åke Nygren, Marie Åsberg
Institutionen för kliniska vetenskaper, Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus
Rehabiliteringsmedicinska universitetskliniken, Danderyds Sjukhus AB

aniella.beser@ds.se

1 Koncentrationsförmåga

Här ber vi dig ta ställning till din förmåga att hålla tankarna samlade och koncentrera dig. Tänk igenom hur du fungerar vid olika sysslor som kräver olika grad av koncentrationsförmåga, t ex läsning av komplicerad text, lätt tidningstext och TV-tittande.

- ❑ 0 Jag har inte svårt att koncentrera mig utan läser, tittar på TV och för samtal som vanligt.
- ❑ 1
- ❑ 2 Jag har ibland svårt att hålla tankarna samlade på sådant som normalt skulle fånga min uppmärksamhet.
- ❑ 3
- ❑ 4 Jag har ofta svårt att koncentrera mig.
- ❑ 5
- ❑ 6 Jag kan överhuvudtaget inte koncentrera mig på någonting.



Arbetsförmedling, kommun, psykiatri….

Primärvård, Företagshälsovård, studenthälsa

Arbetsgivare, skola, arbetsförmedling

Sveriges Kommuner och Landsting

Tre delar:

Egenvård o förebyggande:

- Självhjälpsprogram, www.ehälsostudie.se
- Program till arbetsplatserna

Insatser vid lindrigare tillstånd

- KBT på nätet, plattformen för stöd och behandling
- Utbildning till primärvården och forskning, Koordinatorer

Allvarliga problem och funktionsnedsättning

- Specialinsatser för de som står långt från arbetsmarknaden

Sveriges Kommuner och Landsting

Psykisk hälsa – tillsammans fixar vi det!

Kultur
Fritid

Arbete

Förskola – skola

Hälso- och sjukvård

Företagshälsovård

Försäkringskassa

Arbetsförmedling

Socialtjänst

Familj – Vänner- Samhälle

www.uppdragpsykiskhalsa.se

Sveriges Kommuner och Landsting

Varför har kvinnor i högre grad psykisk ohälsa?

Biologi

Socioekonomiska skillnader

Arbetsbelastning på jobbet,

Arbetsbelastning hemma

Ojämlikhet i samhället, samhällsstruktur

Uttryckssätt – beskriver besvär olika

Sökmönster – mer benägna söka hjälp

Sveriges Kommuner och Landsting