



**Psyken på overarbejde
– hva' ka' du gøre?**

Indhold

Hvornår kommer man under psykisk pres?	3
Hvad kan øge det psykiske pres på dit arbejde?	4
Typiske reaktioner	6
Hvordan forløber en krise?	7
Hvad kan du selv gøre?	9
Hvem kan hjælpe?	10

Mange står med et stadig større pres for, at opgaveløsningen – med stadig flere hastende ad hoc-opgaver – skal være hurtigere og kompetent. Nogle oplever, at de så skal gå på kompromis med deres faglige stolthed; andre får balanceproblemer mellem arbejds- og privatliv – og andre igen føler, at arbejdspladsen tømmer dem for energi. Det giver risiko for stress og udbrændthed.

Samtidig kan omorganiseringer, nye opgaver, ændrede kompetencekrav eller en ny chef gøre medarbejderne frustrerede og usikre. De bliver måske bange for, de mister deres job. Enkelte føler, det er så belastende, at de får stress. Eller en depression. Særlig hvis man også prøver at tackle andre problemer, f.eks. en skilsmisse eller en alvorlig sygdom, er man i farezonen.

Er du i en svær situation, kan du her i pjecen få konkrete råd, der kan hjælpe dig videre. Den giver dig indsigt i, hvad det vil sige at være under hårdt psykisk pres, og et overblik over, i hvilke situationer presset ofte er størst.

Hvornår kommer man under psykisk pres?

Når vi kommer ud for voldsomme oplevelser eller store forandringer i vores liv, slår hverdagens erfaringer ikke til, når vi skal forstå os selv og verden omkring os. Den måde, vi plejer at forstå tingene på, bryder sammen, og vi bliver forvirrede og bange.

Voldsomme oplevelser sætter vores psyke under pres. Det er forskelligt, hvordan vi reagerer på presset, men reagerer psyken meget stærkt, taler vi om en krise. Det vigtige er imidlertid ikke, hvad vi kalder det, men at kunne lægge mærke til det psykiske pres hos sig selv og andre.

Kriser eller psykisk pres kan f.eks. opstå, hvis:

- du mister en ven eller et familiemedlem
- du eller en af dine nærmeste bliver alvorligt syg
- du kommer ud for en ulykke – f.eks. en trafikulykke
- du ser andre komme alvorligt til skade

Det er ikke kun voldsomme begivenheder, der kan sætte psyken under pres. Mere almindelige hændelser kan også være så hård en belastning, at de udløser et sådant pres. Det kan f.eks. være:

- at blive skilt
- at gå på pension
- at blive fyret

Også hændelser og oplevelser på arbejdspladsen kan give så meget pres, at det medfører en stor psykologisk belastning eller en decideret krise. Det kan f.eks. være, hvis:

- der er besparelser og nedskæringer på arbejdspladsen
- der er mange konflikter eller mobning på arbejdspladsen
- du bliver tildelt en anden stilling
- du ikke anerkendes for dit arbejde
- du kommer tilbage fra orlov, f.eks. ved barsel

Vi reagerer som sagt forskelligt, men hændelserne herover kan betyde, at din selvforståelse og identitet sættes under pres, så du mister selvtillid og begynder at tvivle på, om du er god nok.

Hvad kan øge det psykiske pres på dit arbejde?

Din arbejdsplads har et ansvar for, at dit arbejdsliv ikke medfører fysiske og psykiske skader. Belastninger på arbejdet, der står på i længere perioder, kan medføre både nedslidning og psykiske kriser.

En belastning kan være meget andet end en stor arbejdsbyrde, og mange forhold kan spille ind, både personlige og arbejdsrelaterede. Nogle personlige faktorer, der kan være med til at øge presset, er:

- Hvis du er ung og nyuddannet
- Hvis arbejdsresultaterne får indflydelse på dit selvværd
- Hvis du har svært ved at sige fra
- Hvis du er meget ambitiøs og har meget høje krav til dig selv
- Hvis du er meget pertentlig og gerne vil gøre tingene perfekt
- Hvis du har det bedst med at have kontrol over tingene

Eksempler på arbejdsmæssige faktorer, der kan skabe stort psykisk pres eller udløse kriser, er:

- Hvis der er mobning eller konflikter på arbejdspladsen
- Hvis din chef ikke anerkender dit arbejde
- Hvis der er usikkerhed om, hvad målsætningen er
- Hvis du mangler viden i dit arbejde
- Hvis du oplever modsatrettede krav fra forskellige sider

Jo flere af punkterne du kan krydse af, jo mere grund er der til at være opmærksom på tegn på, om presset er ved at blive for stort.

Hvordan reagerer du på belastninger?

Alt afhængig af temperament og viden kan vi tackle belastninger på arbejdet på forskellige måder. Her er et overblik over nogle forskellige reaktioner. Der er ikke nogen af dem, der er bedre end andre, men du kan måske genkende dig selv i nogen af dem og få øje på nye måder at reagere på.

Den konfronterende reaktion

"Det problem skal jeg nok få bugt med."

Den distancerende reaktion

"Jeg venter – der er nok nogen, der finder en løsning."

Udadvendt reaktion

"Jeg har brug for at tale med nogen om mine tanker og følelser."

Indadvendt reaktion

"Jeg har brug for at være i fred med mine tanker og følelser."

Den overansvarlige

"Hvad har jeg gjort forkert? Hvordan kan jeg lære at undgå at gøre det samme i fremtiden?"

Den uansvarlige

"Hvad er problemet? Jeg kan ikke se noget problem."

Den intellektuelle

"Hvad er målsætningen, og hvilke løsningsmodeller er der?"

Håbsorienteret reaktion

"Jeg tror og håber, vi får det bedste ud af det."

Forsvarsmekanismer

Når presset bliver for stort, har vi et beredskab, der beskytter os mod psykisk smerte. Det kan sammenlignes med immunforsvaret, der sørger for at modvirke sygdomme. På samme måde beskytter vores forsvarsmekanismer os, så vi kan bevare den psykiske balance.

Vi kan ikke selv styre vores forsvarsmekanismer. De sætter ind automatisk for at beskytte os, så vi ikke bliver bange eller kede af det. Her er nogle eksempler på forsvarsmekanismer.

Idealisering

"Før i tiden var det hele meget bedre."

Devaluering

"Der er da heller ikke nogen, der kan finde ud af noget som helst."

Benægtelse

"Hvorfor skulle jeg blive degraderet – det går jo fint."

Overføring

"Det er også, fordi de andre kludrer i det."

Når vi er pressede, tager vi automatisk forsvarsmekanismerne i brug. Det gør os mere ufleksible, modvillige og kritiske, og vi mønstrer ikke den åbenhed og varme, vi normalt møder verden med. Selvom forsvarsmekanismerne beskytter os, er de ikke hensigtsmæssige på lang sigt, fordi de forhindrer os i at udvikle os, og de binder en masse energi, som vi kunne bruge på andre ting.

Hvis du kan genkende forsvarsmekanismerne hos dig selv eller hos dine kolleger, kan det være tegn på, at arbejdet sætter jer under pres.

Typiske reaktioner

Selvom vi reagerer forskelligt på belastende oplevelser, er der ingen tvivl om, at langt de fleste reagerer. Det er mere reglen end undtagelsen, hvis du reagerer med stærke følelser og måske har svært ved at genkende dig selv, når du bliver udsat for store forandringer eller voldsomme oplevelser.

Uanset reaktionerne er almindelige, kan de virke skræmmende. Mange oplever, at de mister kontrollen over deres følelser, og det gør dem bange. Her kan du se nogle eksempler på typiske reaktioner.

Kroppen reagerer

Nogle af de kropslige tegn kan være hovedpine, sitren, smerter i brystmusklen, svaghed i benene, kulderystelser og rastløshed, hjertebanken, tørhed i munden, ondt i maven, kvalme, opkastning, diarré, besvimelsesanfald og appetitløshed. Mange oplever også, at de sover dårligt.

Tankerne kører rundt

Du har svært ved at koncentrere dig og har problemer med at huske. Tankerne vælter frem, og du har svært ved at få ro. Hvis du har været udsat for en voldsom hændelse, vil du også kunne opleve, at den spilles om og om igen og bliver vendt og drejet. Du hører lydene og ser billederne for dig som en indre film, der kører igen og igen.

Følelserne svinger

Dit humør svinger meget. Det ene øjeblik er dine følelser meget intense. Det næste kan du nærmest ikke føle noget. Følelserne kan være vrede, frygt, ensomhed skyldfølelse, selvbebrejdelser, sorg, nedtrykthed eller ubehag ved ting eller personer, der kommer for tæt på.

Det sociale liv bliver en belastning

Du kan også opleve, at du har svært ved at deltage i det almindelige liv med din omgangskreds og familie. Du føler dig sårbar og bliver let irriteret på andre. Du føler dig på afstand af den almindelige verden og trækker dig måske fra den sociale kontakt. Derfor kan du komme til at føle dig ensom.

Hvordan forløber en krise?

Hvis det psykiske pres udvikler sig til en krise, har du brug for tid til at komme dig igen. Det er svært at sige, hvor længe det varer, inden en krise er ovre. Forløbet er forskelligt fra person til person. Men du skal regne med at gennemgå fire faser, som kan variere i styrke og varighed.

Er du ikke i en egentlig krise, men under hårdt pres, kan du måske genkende tendenser fra faserne herunder. Og måske vil du opleve, at du springer lidt frem og tilbage mellem et par faser undervejs.

Alt er kaos

Chokfasen kalder man de første timer efter en voldsom oplevelse. Her må du bruge al din psykiske energi på at orientere dig i tilværelsen. Nogle kan virke helt upåvirkede, men bag facaden er alt kaos. Andre reagerer meget voldsomt f. eks. ved at græde og fare omkring eller gå i panik. Andre igen forsøger helt at benægte det, der er sket.

I følelsernes vold

Reaktionsfasen er en mindre kaotisk fase, hvor du reagerer på smerten over den hændelse, du har været udsat for. Det er i denne fase, dine fysiske og psykiske reaktioner er stærkest. Du føler dig meget sårbar, og følelserne kan skifte mellem sorg, vrede og afmagt. For nogen varer fasen nogle uger, for andre varer den flere måneder.

Du bearbejder oplevelserne

Bearbejdningsfasen kommer du til, når smerten med tiden kommer på afstand, og der bliver plads til at bearbejde hændelsen og følelserne. Du får mere distance til det, der har udløst krisen, og får et mere nuanceret syn på det. Mange tager fat på både arbejde og andre gøremål. For de fleste varer fasen mellem et halvt og et helt år.

Du ser fremad

Nyorienteringsfasen er karakteristisk ved, at du her føler, tingene er ved at falde på plads for dig. Du er klar til at orientere dig på ny: Du har lagt smerten bag dig. Krisen er gennemarbejdet og har måske givet dig større styrke og modenhed. Og en større forståelse for livets vilkår.

Hvad kan du selv gøre?

Hvis du kan genkende beskrivelserne, er du måske en af dem, der har brug for at stoppe op og erkende, at det pres, du oplever, kan ende i en krise, hvis det får lov at udvikle sig. Når du er nået frem til, at noget må gøres, har du allerede taget det første skridt i at stoppe den udvikling.

Her er nogle råd, som kan være hjælpsomme på din vej op efter en nedtur.

Sørg for at koble af

Giv dig selv lov til at slappe af. Gør dig umage med at finde den måde, der bedst kan få dig til at slappe af. Om det er en løbetur, en bog eller noget helt tredje. Sørg for at foretage dig nogle rolige aktiviteter, før du går i seng.

Stå op, hvis du ligger vågen og anspændt. Men husk også, at kroppen får hvile, selvom du ligger vågen, blot du forsøger at slappe af i kroppen.

Forsøg også at skabe nogle oaser, hvor du gør noget godt for dig selv både i og uden for arbejdet.

Prøv at gøre ting enkle

Træf ikke vigtige beslutninger, mens det hele kører rundt i hovedet på dig. Det er f.eks. ikke nu, du skal sige dit job op. Lav eventuelt en oversigt over de ting, du kan gøre noget ved – og dem, der ligger uden for din kontrol. Og prøv så ikke at bekymre dig om de ting, du alligevel ikke kan gøre noget ved. Det vil være en god idé at skabe ro på de områder, hvor du har mulighed for det.

Opsøg hjælp på arbejdet

Find ud af, hvilke muligheder der er for at få hjælp. Det kan være, du skal tale med din chef eller dine kolleger. Det kan også være en god idé at tage kontakt til tillidsrepræsentanten på dit arbejde.

Overvej om de krav, der stilles til dig på arbejdet, er for store, i forhold til hvad du har kræfter til. Find ud af, hvem der kan hjælpe med at mindske arbejdsbyrderne i en periode.

Find fortrolige

Det er vigtigt, at du har en eller nogle få fortrolige at tale med. Det kan mindske de ubehagelige tanker og følelser.

Acceptér, at det er normalt at reagere både fysisk og psykisk. Mange mennesker har svært ved at slippe kontrollen og give følelserne plads.

Bliv aflastet i hverdagen

Bed om hjælp til praktiske gøremål. Det er ikke altid, man selv kan se, hvad man har brug for. Måske skal du bede nogen om hjælp? Har du nogen, som kan hjælpe dig, når du har brug for det? Det kan være familie, venner, kolleger eller naboer.

En sygemelding kan være en løsning

Måske har du brug for at sygemelde dig i en periode for at komme til kræfter igen. Du skal ikke have dårlig samvittighed over at være sygemeldt. Tværtimod er det vigtigt, at du bliver ordentlig rask, før du starter igen.

Husk, at der kan være regler på din arbejdsplads om, at sygdom, som varer længere end f.eks. 10 dage, skal dokumenteres ved lægeerklæring. I så fald har du pligt til at skaffe én. Du kan spørge din tillidsrepræsentant eller dit personalekontor, hvis du er i tvivl om reglerne på din arbejdsplads.

Tilbage til arbejdet

Hvis du har været sygemeldt fra jobbet i længere tid og skal i gang igen, kan det føles uoverskueligt at vende tilbage. Hvad skal du sige til kollegerne? Skal du fortælle om sygdommen eller lade som ingenting? Især hvis du ikke rigtig har haft kontakt med kollegerne, kan det være en overvindelse at komme tilbage.

Situationen kan være lige så vanskelig for dem. Ofte ved folk ikke, hvad de skal sige og undgår derfor kontakt. Dét kan gøre, at du bliver isoleret og føler dig udenfor.

Du bør måske ikke kræve det samme af dig selv, som du plejer. Måske kan du få lov til at starte på nedsat tid eller med en mindre arbejdsbelastning?

Hvem kan hjælpe?

Hvis du kan se, at dit arbejde sætter dig under pres, og at du risikerer at blive syg af det, er der flere ting, du kan gøre. Du kan du tage kontakt til DJØF og få en snak med en konsulent. Her kan du få hjælp til, hvordan du kan få sagt fra eller få hjælp til at lægge en plan for, hvad der skal ske i fremtiden. Også tillidsrepræsentanten på din arbejdsplads kan være behjælpelig med råd og vejledning. Han eller hun kan hjælpe med at undersøge, hvilke tilbud din arbejdsplads har, som du kan benytte dig af. Det kan være coaching, stresskurser eller psykologordninger.

Det er vigtigt, at du fortæller nogen, hvordan du har det. Dels fordi det ofte hjælper at tale med nogen, dels fordi det er svært for andre at hjælpe, hvis de ikke ved, at du har det svært.

DJØFs tilbud til dig

Hvis du oplever et pres på arbejdet og har brug for en professionel sparringspartner, er du velkommen til at ringe til DJØFs konsulenter på telefon 33 95 97 00 mandag til fredag kl. 9.00 - 16.00.

Der kan være mange overvejelser, når du ønsker at handle på det pres, du er under: Det kan f.eks. være at få orden på tanker, ansættelsesretlige spørgsmål, generelle jobovervejelser m.m., og vi vil gerne hjælpe dig.

Vi kan også give dig råd om, hvor du kan henvende dig for yderligere hjælp og rådgivning, ligesom vi i særlige tilfælde og efter en konkret vurdering kan henvise dig til en af vores erhvervpsykologer.