

Stockholms
universitet

Perspektiv på arbetsmiljö, stress och hälsa

14 februari 2016

Hugo Westerlund, fil.dr., professor i epidemiologi

- Föreståndare för Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet
- Stockholm Stress Center, ett Forte centre of excellence
- Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska institutet (Avd. för försäkringsmedicin)

© Professor Hugo Westerlund, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet

Stockholms
universitet

Stressar vi oss sjuka idag?

Högre krav i arbetet

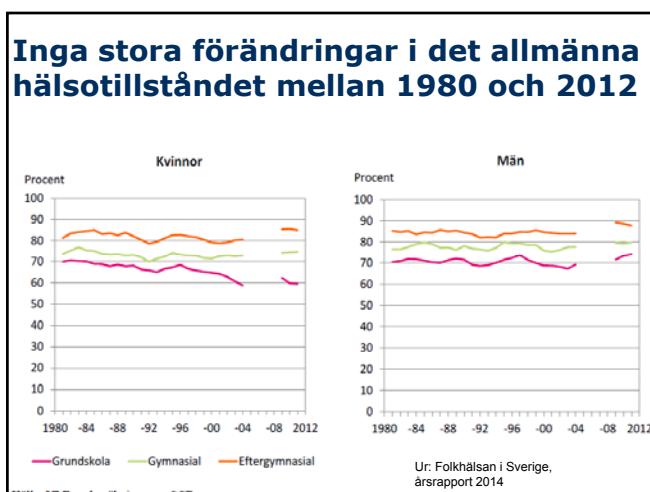
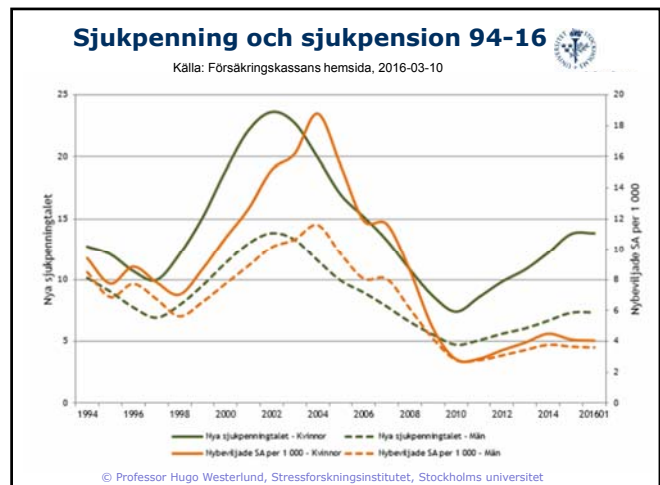
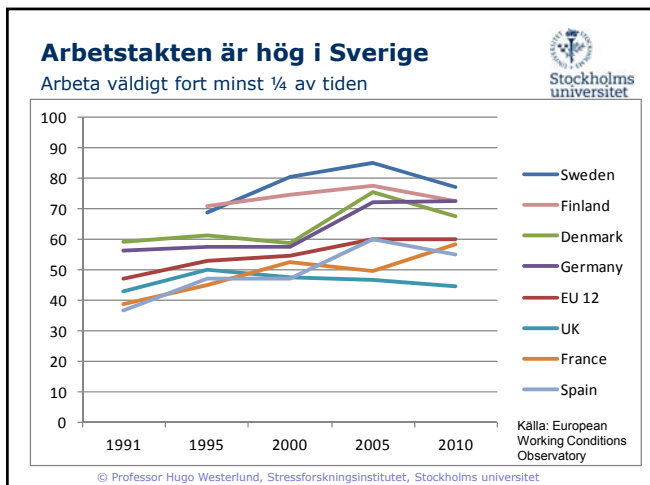
↓

Människor blir mer stressade

↓

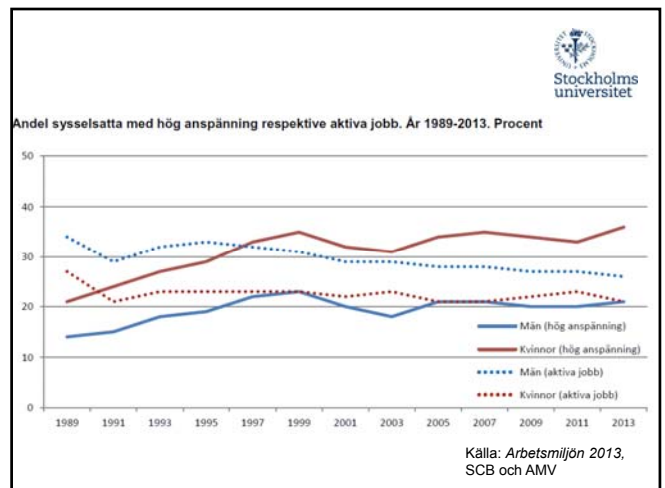
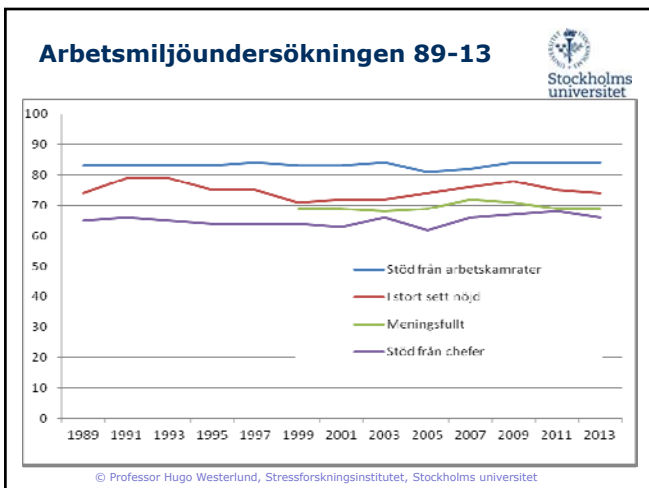
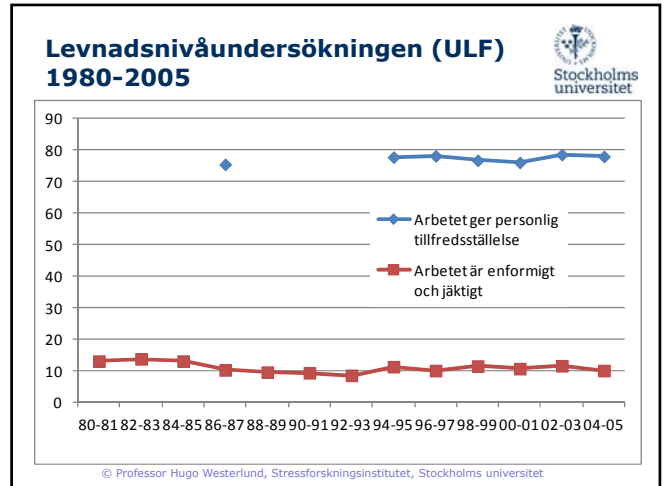
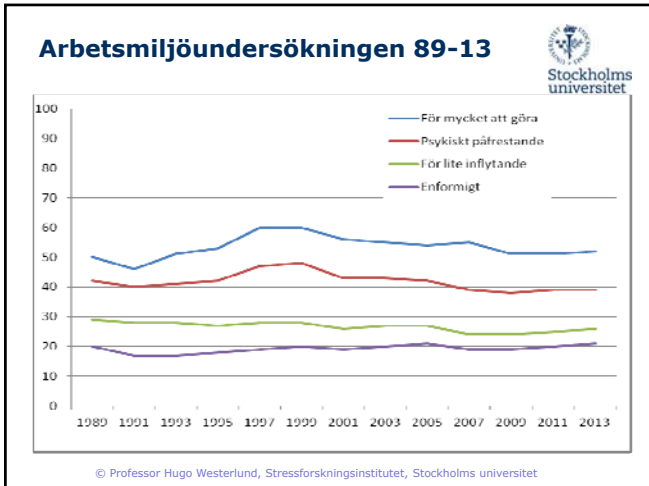
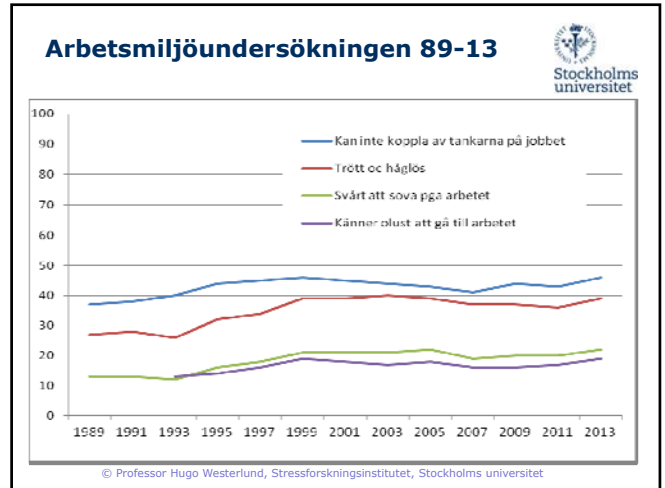
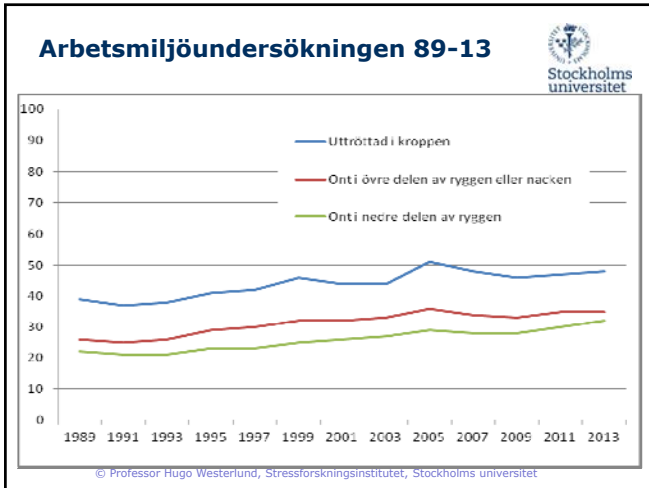
Fler blir sjuka

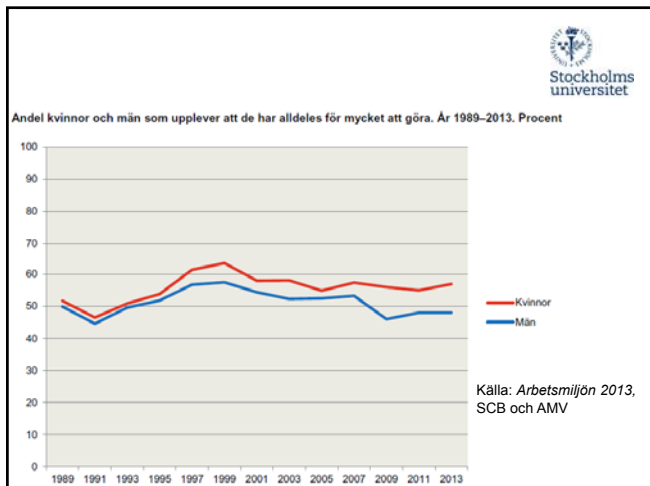
© Professor Hugo Westerlund, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet



Stockholms
universitet

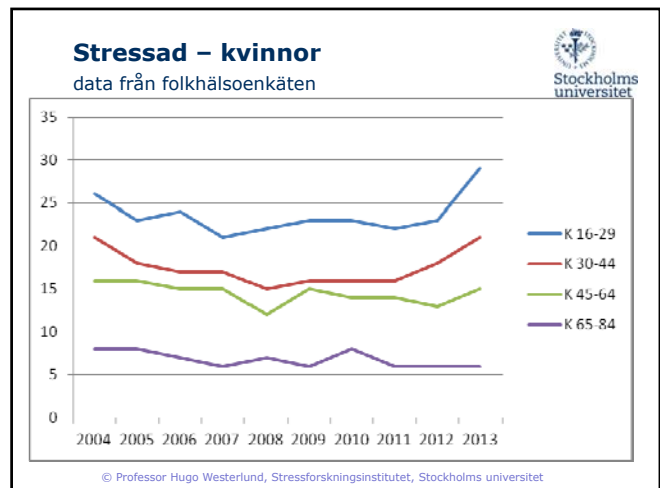
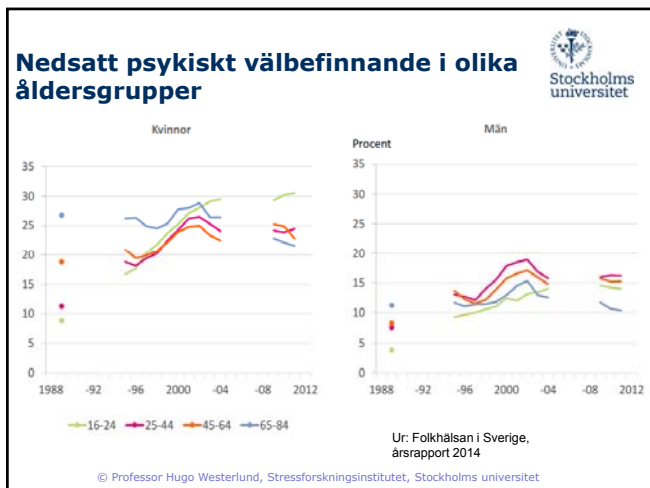
Är det arbetets fel?





Stockholms universitet

Stressproblemen ökar mest hos de unga kvinnorna



Stockholms universitet

Stress har många orsaker

- Arbetsstress
- Höga krav från omgivningen
- Höga krav från oss själva
- Dålig ekonomi
- Sjukdom
- Konflikter i familjen
- Skilsmässor och dödsfall
- Giftermål och att få barn
- Fysiska påfrestningar
- Ångest och oro
- Ensamhet och maktlöshet
- O.s.v.

© Professor Hugo Westerlund, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet

Stockholms universitet

Sjuk av stress?

- Risken för många sjukdomar ökar vid långvarig stress
- Risken för att uppleva stress ökar om man är sjuk
- Alla som stressar mycket blir inte sjuka
- Alla som blir sjuka har inte stressat mycket
- Sjukdom har oftast många orsaker

© Professor Hugo Westerlund, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet

Var det bättre förr?



- I harmoni med naturen!
 - ett naturligt liv?
 - ingen stress?
- Hårt fysiskt arbete
- Kallt, dragigt och rökigt inomhus
- Oro för nödår
- Undernäring vanligt
- Infektionssjukdomar
- Fylleri och våld
- Krig och despotiskt förtryck
- Men ingen stress???



© Professor Hugo Westerlund, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet

Har då stressen ökat?



- Psykiska och stressrelaterade besvär har ökat
 - framförallt hos yngre kvinnor
- Utbredd uppfattning om att arbetslivet blivit mer stressigt
- 90-talet innebar en tuff omställningsperiod
 - hög arbetslöshet under första hälften
 - kraftigt ökad kostnadsmedvetenhet inom offentlig sektor
 - sjukskrivningarna steg när konjunkturen återhämtade sig
- Om hårt arbete vore det största folkhälsoproblemet
 - så skulle japanerna dö väldigt unga
 - men de lever längst i världen!
 - även svenskar arbetar hårt och lever länge
- Stressen har blivit mer synlig när vi blivit friskare
- Ökade krav att vara fullt frisk, högpresterade och stresstålig
 - på arbetet, men också i livet som helhet
 - en ny typ av stress?

© Professor Hugo Westerlund, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet

Arbetslivets utmaningar



- Framtidens arbetskraft är stressad och har många symptom
- Arbetskraften blir allt äldre
- Svårare dra gränser mellan arbete och privatliv
- Kanske inte enbart arbetslivets fel – men något arbetslivet måste hantera
- Stor variation i ohälsa mellan de bästa och de sämsta arbetsplatserna



Foto: Bengt A. Lundberg © RAA

© Professor Hugo Westerlund, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet

Goda (och onda) cirklar



- Stresshantering kan hjälpa enskilda individer, men
- en bra arbetsmiljö är bra för alla:
- Chefen, medarbetarna
- och produktiviteten!
- En välmående chef
- fungerar bättre
- och får mer välmående medarbetare
- som minskar stressen för chefen.



© Professor Hugo Westerlund, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet

TACK FÖR ER UPPMÄRKSAMHET!

hugo.westerlund@su.se

© Professor Hugo Westerlund, Stressforskningsinstitutet, Stockholms universitet