

"Äntligen kan vi ta tag i stressen!" Citat från en chef på Resursbank okt 2019

Vi är väl upplysta om stress. En sökning på Google ger idag 1 240 000 000 träffar.

Trots denna överinformation är problemen kopplade till stress enorma:

- De senaste åren har sjukskrivningar p.g.a. stress ökat med 70 % *
- Kostnader för ohälsa kopplat till stress bara för landets 100 största företag: SEK 40 miljarder. **
- Personer som dör varje år av stressrelaterad ohälsa: 200. ***

Arbetsgivare likställer stress med problem och arbetar aktivt med att tona ner och försöka bli av med all form av arbetsrelaterad stress. Detta leder till att vi går miste om den värdefulla resurs som stress kan vara. Att motarbeta stressen bidrar inte heller till att problemen försvinner.

Med "Stressa hjärna" vill jag bidra med en nyanserad och mer konstruktiv syn på stress. Jag förklarar förutsättningarna för att den ska vara en tillgång, en positiv kraft som hjälper oss. I boken uppdaterar jag definitionen av stress (från att vara allmänt beskriven som en reaktion kopplad till faror och hot på stenåldern) och ger förståelse för förutsättningarna för att den ska hjälpa oss med helt vardagliga saker här och nu i vår moderna tid, saker såsom att göra vårt jobb och lösa vårt livspussel.

Vad kan/bör individen respektive arbetsgivaren påverka? I boken belyser jag arbetsrelaterad stress utifrån olika arbetsituationer och perspektiv. Vi får bland annat lära oss hur vi kan hantera utmaningar kring digitalisering och gränslösa arbetsförhållanden och hur man kan skapa ett sunt arbetsklimat som uppmuntrar till ett hållbart arbetssätt.

Hoppas att ni tycker att detta låter spännande!

Anna Zetterberg anna.zetterberg@motive.se +46 706 02 48 02 www.motive.se

Källor:

* Unionens arbetsmiljöbarometer 2018

** Euro Accident 2019

*** Statens beredning för medicinsk och social utvärdering SBU 2019