



Man dör inte av stress, man slutar bara att leva


*Eller- Hur får man livspusslet att gå ihop när det hela tiden fattas
bitar?*

Selene Cortes

Huddinge 16 maj 2017

Psykisk ohälsa:

- Allt från psykisk sjukdom till lättare psykiska besvär som påverkar måendet och ens dagliga liv.
- 6 mån
- NPF

- 
- Skuld
 - Skam
 - Stigma

Vad beror stigma på?

- Kunskapsproblem: Okunskap
- Attitydproblem: + Fördomar
- Beteendepblem: + Diskriminering
- = **Stigmatisering**

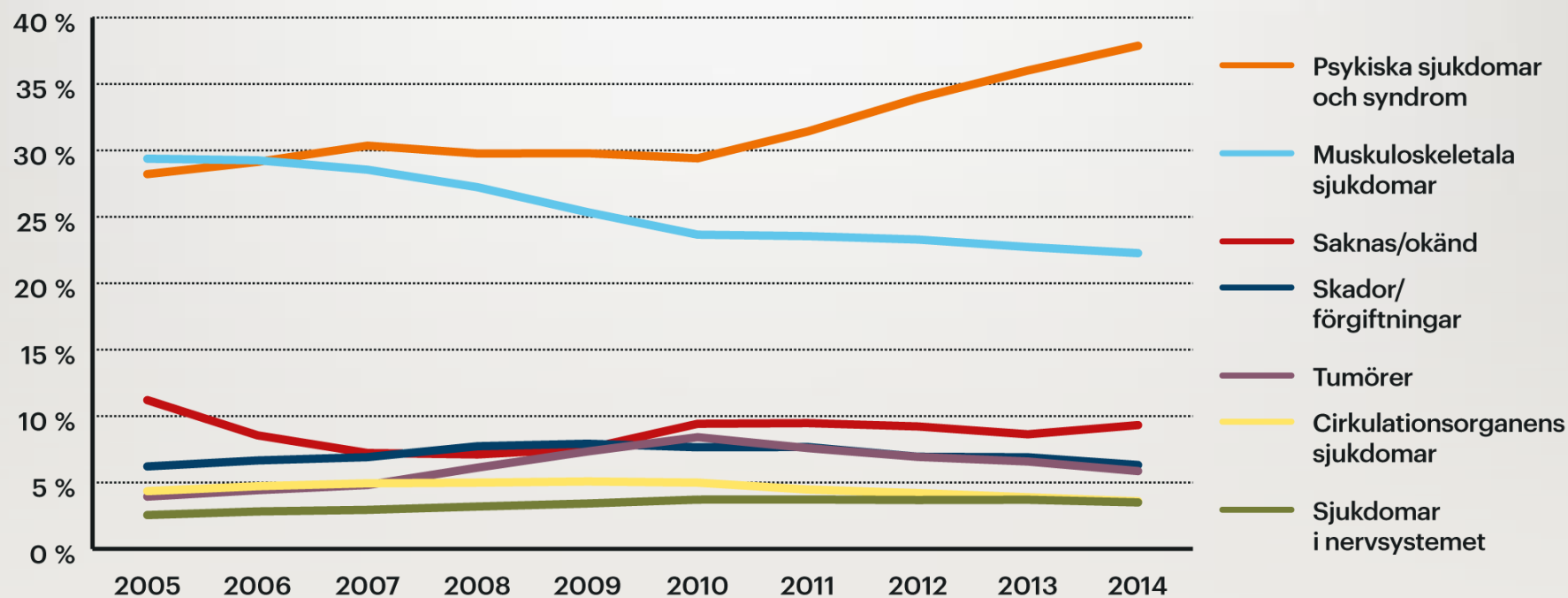


Psykisk ohälsa kostar

\$\$\$\$\$...

Psykisk ohälsa vanligaste sjukskrivningsorsaken

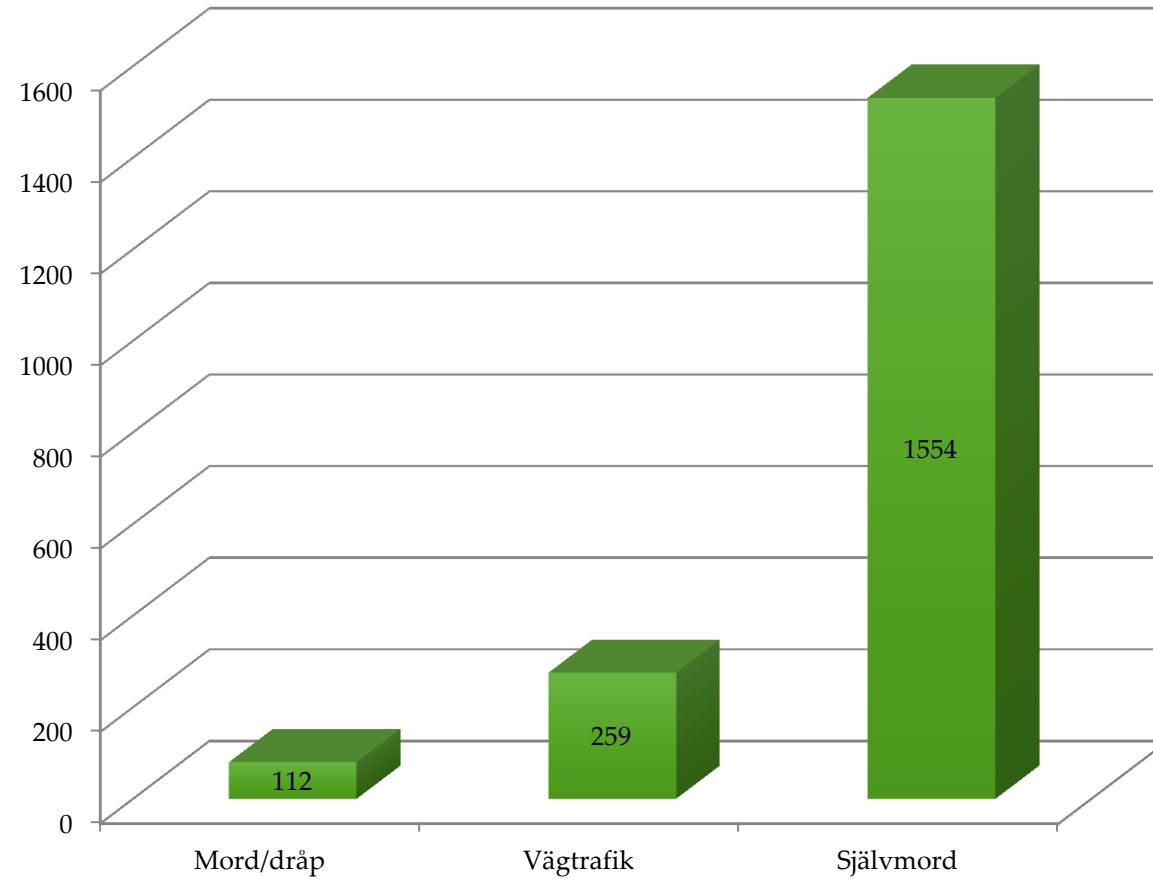
Källa: Försäkringskassan



Dödsorsaker 2015

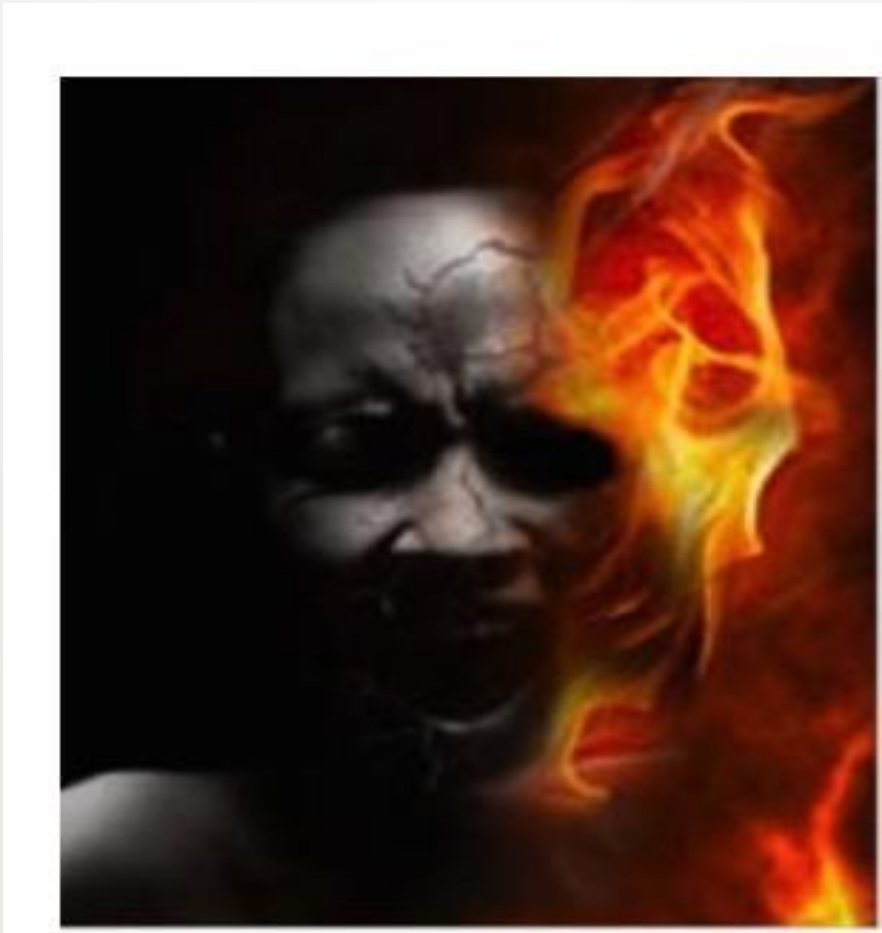
Källa: Brå, Trafverket och Socialstyrelsen

Bland självmorden är 1092 män och 462 kvinnor.



Psykisk ohälsa, -en kvinnofråga?

- Utmattningssyndrom (Diagnosticerad) 80 % kvinnor
- Självmord 70 % män
- Dubbelarbete
- Mansnormen





I don't look
sick?
Thank you!



It only took
5 layers of
make-up and
some heavy
pain killers

www.ThePainReliefFoundation.com



Man dör inte av stress

-man slutar bara att leva...

Hur vet man att man är sjuk?

- Trötthet
- Tankefunktion ur spel
(kognitiva förmågor=0)

Hur vet man att man är sjuk?

- Trötthet
- Tankefunktion ur spel
(kognitiva förmågor=0)
- Episodiskt



6 kriterier

- Sova
- Bjuda hem andra på middag
- Träna
- Prata med andra
- Sex
- Prata med sina barn




6 kriterier till

- Belastning
- Kontroll
- Belöning
- Relationer
- Rättvisa
- Värderingar



Vilka drabbas?

- Ambitiös
- Högt rättvisepatos
- Samvetsgrann
- Kompetent
- Högutbildad
- Stresstålig (?) mindre känsligt stresssystem

- 
- Koncentrationsförmåga
 - Minne
 - Kroppslig uttröttbarhet
 - Uthållighet
 - Återhämtning
 - Sömn
 - Överkänslighet för sinnesintryck
 - Upplevelsen av krav
 - Irritation och ilska

-KEDS



Tre fundamentala skyddsfaktorer

- Sömn
- Meningsfullhet
- Socialt stöd/sammanhang



Vad kan man göra?

- Behandling hjälper inte
- Det proaktiva arbetet är a och o
 - Lätt
 - Kostnadseffektivt

- 
- **Livsstilsförändringar**
 - **Insikt**



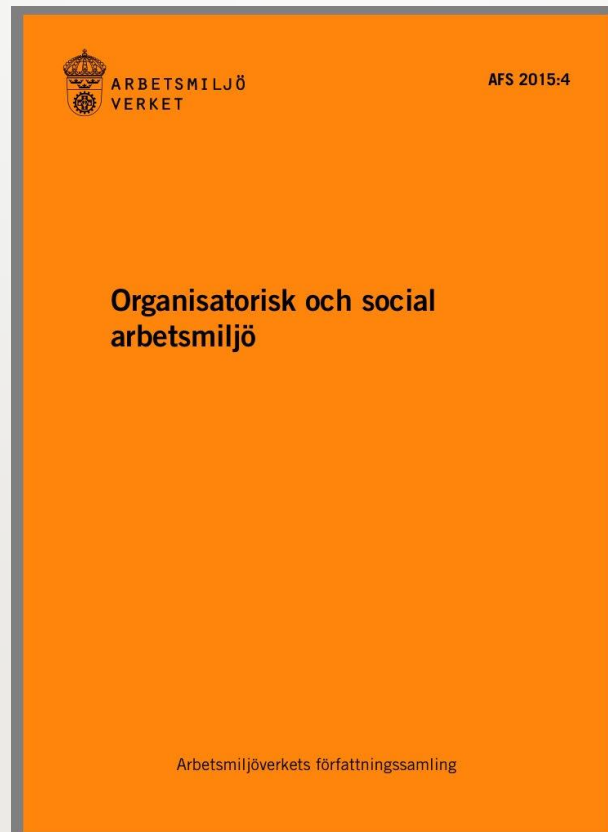
Vad hjälpte mig?

- En bra läkare som var *med* mig.
- Tid
- Rätt information
- Insikt och kunskap
- Att kunna vara ärlig
- Ett sammanhang där psykisk ohälsa inte var stigmatiserat utan möttes med intresse för funktion
- En chef som såg min förmåga och litade på mig
- En arbetsgrupp som såg min förmåga och stod bakom mig
- Respektfull dialog utan tofflor



Det psykosociala miljöarbetet

AFS 2015:4






Mål:

Att skapa en kultur



Det systematiska miljöarbetet bör innehålla:

- Ett mandat
- Värdegrund
- Policy/styrdokument
- Kartläggning
- Plan för implementering i alla organisationsnivåer
- Plan för implementering i det dagliga arbetet
- Uppföljning
- Utvärdering

- 
- **Sökes: Kreativ och snabb person som har förmågan att tänka utanför ramarna. ADHD-diagnos är meriterande, men inget krav**



Hur intelligent är du ?



Hur är du intelligent?

Vad tror du skulle behövas i din arbetsgrupp för att det skulle gå att prata öppet om psykisk ohälsa utan att riskera eftergifter?

Råd på vägen

- Tag reda på hur du fungerar
- Strukturer på arbetsplatsen
- Skaffa dig kunskap och reagera hellre ofta än inte
- Öppen arbetsmiljökultur
- Gör det pratbart, börja med dig själv
- Lägg dig i
- Lyssna hellre än prata



Ett psykosocialt miljöarbete:

- Är lätt
- Kostnadseffektivt
- Lönar sig
- Fullt görbart



Tack!