

# Alenearbejde kan resultere i stress

Overvågningsarbejde kan være stressfremkaldende, men man kan selv gøre noget for at holde stressniveauet nede, siger erhvervspsykolog Gurli Monrad Mortensen.



## ARBEJDSMILJØ

Af journalist Lone Völcker,  
Dansk Fjernvarme

Stress forbindes ofte med at have travlt, at have for meget at lave. Den almindelige opfattelse er, at stress er noget, folk får af alt det, de ikke når. Men der er mange forskellige årsager til, at mennesker rammes af stress. For nogle kan det være overvågningsarbejde, hvor man typisk er alene, og hvor forudsigeligheden er lille.

- Overvågningsarbejde kan være meget stressfremkaldende. Kroppen er i hvile en stor del af tiden, men samtidig i en form for alarmberedskab, fordi der pludselig kan opstå en situation, der kræver, at man handler meget hurtigt, siger erhvervspsykolog Gurli Monrad Mortensen, Crecea.

Hun forklarer, at det i den situation er vigtigt, at man er godt inde i, hvad det er man overvåger. At man ved præcis, hvad man skal gøre i en given situation. Og at man ved, hvem man skal kontakte, hvis noget går galt.

- Et alt for velfungerende værk kan i virkeligheden være et problem, fordi man sjældent har brug for at udnytte sine kompetencer. I værste fald kan det medføre et tab af færdigheder og skabe passivitet, usikkerhed og magtesløshed. Så er det særlig vigtigt, at procedurerne gennemgås, udfordres og afprøves med jævne mellemrum. Og man skal sørge for at have et netværk på andre værker. At der er nogle, man kan ringe til for at tale med eller spørge til råds.

### Værdsæt dine fejl

En fare ved at arbejde meget på egen

hånd er, at man kommer til at tvivle på sine egne evner. Så melder spørgsmålene sig: Er jeg overhovedet god nok til det her? Skulle jeg hellere lave noget andet?

- Når man mødes med kolleger, måske fra andre værker, kan det være en god ide at aftale, at hver især kommer med en historie om noget, der ikke er lykkedes. Det virker altid godt at dele tvivl og få luft for sin usikkerhed.

- Når jeg er ude for at holde foredrag spørger jeg tit de tilstedeværende, om de husker at værdsætte de fejl, der bliver begået i organisationen. Vi lærer jo i virkeligheden mest af vores fejl, og jeg mener, vi skal skønne på dem for at undgå gentagelser og for at blive bedre til at løse opgaverne, siger Gurli Monrad Mortensen.

### Flere får stress

Hun oplever, at stadig flere udvikler stresssymptomer, og at det gælder bredt inden for alle arbejdsområder.

- Hverdagen bliver mere og mere kompleks, og kravene til folks arbejde er steget markant. Vi er meget mere under pres end tidligere, og vi skal reelt lave mere nu, end da arbejdstiden var længere. Mænd og kvinder rammes i lige høj grad af stress, men der er forskel på, hvordan de to grupper håndterer situationen. Mænd lider af et "Tarzan-syndrom" som gør, at der går meget længere tid, før de reagerer på symptomerne og søger hjælp.

- Mange af dem, der kommer her, er ikke selv opmærksomme på, at det er stress, der er problemet. De er typisk blevet henvist til en arbejdspsykolog,

fordi de har forskellige symptomer. Måske bliver de lettere irritable, kan ikke sove, eller de har en generel følelse af ikke at slå til. De fleste bliver lettede over at få at vide, at det skyldes stress, og at der kan gøres noget ved det, siger Gurli Monrad Mortensen.

### Motion kan hjælpe

Det kan lade sig gøre at håndtere stress, hvis man er opmærksom på det. Gurli Mortensen forklarer, at stress opstår på baggrund af en bevidst eller ubevidst oplevet trussel, man ikke har tilstrækkelige ressourcer til at eliminere. Kroppen sættes i en fysiologisk alarmberedskabstilstand, som tilføjer energi til at kunne reagere ud fra vores urinstinkter: kamp, flugt eller fastfrysning. Tilstanden er forbundet med ubehagelige følelser, samt påvirker tanke- og handlemønstre, når vi kommer i en presset situation.

- Det var praktisk i stenalderen, hvor livet primært bestod i at skaffe føde og sikre artens overlevelse. Det er imidlertid et problem, hvis vi ikke får forbrugt al den energi fysisk i vores arbejde. Det vil mærkes som anspændthed i musklerne, blodbanen vil være fyldt med fedtsyrer, og vi vil til stadighed producere stresshormoner, som kan gøre det umuligt at få tilstrækkelig sammenhængende søvn. Det bliver vi syge af på kort og på langt sigt. Derfor er det en god ide at sørge for at få noget motion – både mentalt og fysisk. Løb eller gå en tur. Foretag dig noget, du har lyst til, som adskiller arbejde og fritid – og det kræver både prioritering og kreativitet på enkeltbetjente værker.

Det vigtigste er, at få sit stressniveau ned hver dag, så adrenalinen ikke får lov til at pumpe rundt i kroppen til ingen nytte, forklarer Gurli Monrad Mortensen.

### Arbejdsgivers ansvar?

Selv om den enkelte kan gøre meget, mener Gurli Monrad Mortensen ikke, at man udelukkende kan betragte stress som et individuelt problem.

- Det er i høj grad også arbejdspladssens problem. Ifølge arbejdsmiljøloven skal det være sikkerhedsmæssigt og sundhedsmæssigt forsvarligt at gå på arbejde. En stor del af arbejdet på et fjernvarmeværk består i at overvåge driften, det er der ikke så meget at gøre ved. Men man kan sørge for sammen at etablere forhold, der mindsker belastningen og øger kontrollen over de "trusler", der kan opleves. For eksempel sørge for, at medarbejderen har mest mulig indflydelse på sin egen arbejdssituation, og at der samtidig er støtte og udviklingsmu-



- Det er ikke ualmindeligt at få stress af overvågningsarbejde, men man kan selv gøre noget for at afhjælpe problemet. For eksempel dyrke motion, siger erhvervspsykolog Gurli Monrad Mortensen.

ligheder fagligt og socialt, siger Gurli Monrad Mortensen.

- Hvis der ikke tages fat om problemet, kan konsekvensen være, at medarbejderen brænder ud eller på langt sigt udvikler en hjerte-karsygdom. Det tager måske 15-20 år, før stress kan risikere at resultere i en

blodprop, men vi ved, at det kan være konsekvensen.

En anden og mindre dramatisk konsekvens er, at medarbejderen vælger at forlade arbejdspladsen, fordi han ikke trives.

lv@danskfjernvarme.dk