

Pressmeddelande

2009-12-28

Sex av tio anställda stressar på jobbet

En majoritet av de anställda, 58 procent, upplever stress på jobbet. Det visar en undersökning som hälsoföretaget Previa låtit göra. Sammanhängande ledighet, exempelvis nu under jul- och nyårshelgerna, är viktigt för att kunna göra ett bra arbete.

Sex av tio, eller 58 procent, av de anställda upplever stress på arbetet. 6 procent upplever stressen på jobbet som mycket hög. Endast 5 procent uppger att de upplever stressen på arbetsplatsen som mycket låg.

– Tid till vila och återhämtning är viktigt för att kunna göra ett bra arbete. Jul- och nyårshelgerna kan vara ett bra tillfälle att varva ned. Som arbetsgivare bör man om möjligt låta de anställda ha en sammanhängande ledighet, säger Urban Svensson, företagsläkare och medicinskt ledningsansvarig på Previa.

Att stressa under en kort period är inte farligt. Däremot är långvarig stress utan möjlighet till återhämtning skadlig för kroppen och kan leda till hälsoproblem och sjukdomar. Stress kan minska prestationsförmågan på arbetet och ta sig uttryck i sömnproblem, koncentrationssvårigheter eller humörsvängningar.

Statistiken kommer från en undersökning där hälsoföretaget Previa kartlägger hälsan hos 55 500 anställda per år hos arbetsgivare runt om i landet. Undersökningen rör områden som det allmänna hälsotillståndet, motionsvanor, psykosocial status och matvanor.

Tre tips till arbetsgivaren för minskad stress på arbetsplatsen

- 1. Se över tillgänglighetskulturen.** Undvik att mejla eller ringa medarbetare utanför arbetstid och freda lunchrasterna.
- 2. Skapa delaktighet.** Få medarbetarna att känna att deras arbete är meningsfullt och ge dem inflytande över sina arbetsuppgifter.
- 3. Okej att dra gränser.** Uppmuntra medarbetarna till att ta kontroll över sin arbetssituation genom att dra gränser, vara tydliga och våga säga nej.

För mer information:

Urban Svensson, företagsläkare och medicinskt ledningsansvarig: 070-319 43 76,

urban.svensson@previa.se

Katrin Malm, marknads- och informationschef: 08-627 43 60, 070-646 10 90, katrin.malm@previa.se

Previa är Sveriges ledande företag inom företagshälsa. Genom att erbjuda tjänster inom hälsa, arbetsmiljö, rehabilitering och ledarskap hjälper vi företag och organisationer att skapa goda resultat och öka sin konkurrenskraft. Previa har 1 000 anställda på 70 orter i hela landet och anlitas av 6 000 arbetsgivare med 914 000 anställda. Previa ägs av Trygghedsgruppen i Danmark och omsatte 885 miljoner kronor under 2008. Läs mer på www.previas.se

Bilaga: Resultat från Previas undersökning

Stress i arbetet		Procent
Ange din upplevda stress i arbetet under det senaste året.	0. Låg	5%
	1.	16%
	2.	22%
	3.	29%
	4.	22%
	5. Hög	6%