

PSYKOLOGISK SUNDHED PÅ ARBEJDET

- Hvad kan du selv gøre?

Psykologisk sundhed handler groft sagt om at trives og fungere godt. Det gælder også på arbejdet. Arbejdspladsen har et stort ansvar, men der er samtidig også meget, vi selv kan gøre for at fremme sundheden på arbejdspladsen.

Sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt deltog i 2017 som ekspert i DR-programmet Sundhedsmagasinet om 'Danmarks sundeste arbejdsliv'. Denne artikel er en opsummering af hans råd og anbefalinger til et bedre og sundere arbejdsliv.

HVOR SUNDT ER DIT ARBEJDSLIV?

Der er et utal af forhold, som kan indvirke på sundhed. Som psykolog vil man typisk interessere sig for: tanker, følelser, adfærd, krop, relationer og omgivelser. Et godt sted at starte er at stille sig selv nogle spørgsmål med fokus på netop disse områder.

OMRÅDE	SPØRGSMÅL
Tanker	<p>Hvad tænker du om dit job? Din arbejdsplads? Din chef og kolleger?</p> <p>Det handler om indstillinger og overbevisninger, der fremmer din sundhed. Man kan f.eks. både have sundhedsfremmende og sundhedshæmmende overbevisninger.</p>
Følelser	<p>Hvordan har du det med dit job?</p> <p>For at trives skal du have en overvægt af positive følelser i forhold til negative. Dvs. man kan sagtens opleve negative følelser i forbindelse med arbejdet, men de skal opvejes af positive følelser.</p>
Adfærd	<p>Hvad gør du helt konkret for at være sund på jobbet?</p> <p>Hvis du vil trives bedre, skal du ofte gøre noget aktivt. Din adfærd påvirker dine tanker og følelser. Via din adfærd kan du også skabe relationer og ændre dine omgivelser. Du</p>

	kan både tage imod sundhedsfremmende tilbud på din arbejdsplads, og du kan også selv tage initiativ til noget.
Krop	Hvilken fysisk aktivitet er der i løbet af en typisk arbejdsdag? Dit fysiske velbefindende og funktionsniveau er selvfølgelig en del af et sundt arbejdsliv. Det kan f.eks. dreje sig om kost, motion og hvile, osv.
Relationer	Hvem omgås du i forbindelse med dit arbejde, og hvordan har I det med hinanden? Dine relationer er altafgørende for din trivsel. Vi smitter hinanden med ansigtsudtryk, latter, humør og adfærd mv. Derfor er det vigtigt, hvem du omgås på arbejdet, hvordan du har det med dine kollegaer, og hvilken retning dine relationer trækker dig i.
Omgivelser	Hvordan er dit job skræddersyet til dig? Vores omgivelser puffer os i forskellige retninger – også uden at vi nødvendigvis er bevidst om det. Det kan i høj grad fremme eller hæmme vores sundhedsadfærd.

ANBEFALINGER

Her følger en række anbefalinger til, hvad du selv kan gøre for at få et sundere arbejdsliv og øge din trivsel og arbejdsglæde.

OMRÅDE	ANBEFALINGER
Tanker	Sundhedsfremmende overbevisninger Uanset hvor stort eller lille et råderum du har, kan du altid vælge, hvordan du vil forholde dig til dit arbejde. Dine holdninger påvirker dine følelser og din adfærd. Derfor kan det godt betale sig at lede efter mulighederne og værdsætte de gode ting, som trods alt findes – uanset om der også er problemer på arbejdspladsen.
Følelser	God positivitetsfordeling Lad ikke andre ødelægge din arbejdsglæde. Følelser smitter, så vælg hvilket humør du vil smitte andre med – og hvem du f.eks. vil holde dine pauser sammen med, for I kommer til at smitte hinanden på godt og ondt. For at trives, skal du cirka have 2-3 gange så mange positive følelser som negative.
Adfærd	Sundhedsfremmende adfærd Tag imod de sundhedstilbud, som findes på din arbejdsplads, og tag også meget gerne selv initiativ til noget sundt; helst noget, hvor du kan lokke dine kollegaer med.

Krop	<p>Fysisk velvære og funktion Kom veludhvilet på arbejde. Vær fysisk aktiv i løbet af din arbejdsdag. Pas på uhensigtsmæssige arbejdsstillinger. Hold pauser og sørg for at få noget sundt at spise undervejs.</p>
Relationer	<p>Beskyttende relationer Lær dine kollegaer godt at kende, og vær der for dem, når de har brug for hjælp. Så vil de sikkert også være der for dig, når du en dag får brug for nogen at dele dine sorger med.</p>
Omgivelser	<p>Sunde omgivelser Gør de ansvarlige beslutningstagere opmærksomme på, hvilke rammer du har brug for, for at kunne yde dit bedste uden at blive syg af arbejdet. Det kan være alt fra beskyttelsesudstyr til et hæve-sænke bord. Bed udtrykkeligt om tingene, for andre kan ikke nødvendigvis gætte dine ønsker og behov.</p>

OM FORFATTEREN

Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Ebbe har arbejdet i konsulentbranchen siden 1998. Her har han løst opgaver for både private og offentlige organisationer. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.