

Stress bryter ner hjärnan och därmed verksamhetens humankapital

Har du svårt att hänga med allt som händer på arbetet, inom familjen och i samhället? Går du runt med en känsla av otillräcklighet och att det finns en filterbubbla mellan dig och din omgivning som du inte riktigt kan ta på, men som ändå finns där och gör att du inte riktigt "får kontakt"?

Du kanske upplever dig som ett UFO när du sitter på bussen, tunnelbanan eller i bilen och funderar över var alla människor är på väg och om de egentligen känner meningsfullhet. Det kanske händer från gång till annan att du läser något som du egentligen tycker är intressant, men lyckas ändå inte tränga bakom orden och därför försvinner innehållet i det du läst som en flyktig dimma. Så när du ska gå och lägga dig kommer du inte riktigt ihåg vad du gjort under dagen och kan dessutom inte somna trots att hela kroppen känns utmattad.

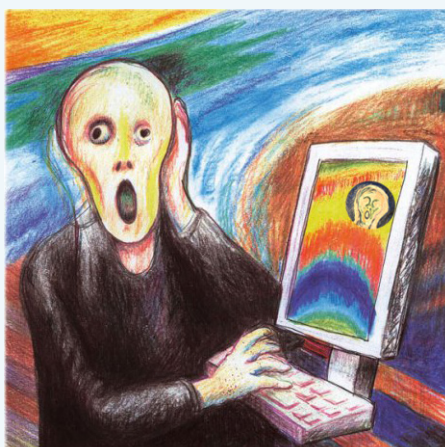
Utmattningssyndrom

Vår tids kanske största folksjukdom är relaterad till stress och det tillstånd många befinner sig i som kallas för utmattningssyndrom. Andra kallar det för att få ett *brott i hjärnan* eller att *gå i väggen*. Det som händer vid kontinuerlig stress är att *dendriterna* i hjärnan tappar kontaktytorna med nervcellerna.

För individen har symtomen medvetet/omedvetet funnits ett tag men så upplever de som drabbats värst att de plötsligt inte kommer ur sängen eller kan ta sig ur bilen. Vissa glömmer bort basala göromål som att skriva dit adressen på ett kuvert innan det postas eller att stänga av vattenkranen efter kvällens tandborstning.

Förutom att dendriterna och nervceller hamnar i otakt förefaller det vara så att stress bokstavligen krymper hjärnan och då i synnerhet hippocampus och frontalloberna som styr minne, inlärning och analysförmåga.

En *multitaskande* chef i ständig rörelse med höga ambitioner kan därför bli till en spontantänkande människa som inte riktigt har kontakt med sig själv och sin omgivning. Händer det är det stora



ekonomiska och mänskliga värden som står på spel.

Företeelsen eller sjukdomen är inte ny utan redan i slutet av 1800-talet, i samband med den industriella revolutionen, kände sig många människor som en del i ett kugghjul de inte kunde påverka.

Upplevelsen ledde till sjukdomar som samtidigt döpte till *asteni* och som har en symtombild mycket lik den som nu hänförs till stressrelaterade sjukdomar.

Det som oroar idag är att allt fler människor upplever långvarig stress och att allt fler också blir sjuka. Stressmottagningen uppger exempelvis att 30 procent av Försäkringskassans personal känner sig överbelastade och på gränsen till stressambrott.

Den multitaskande människan

För individen är det utmanande att hantera dagens förväntningar, krav och möjligheter utan att känna stress. Lösningen för att hinna med har blivit att bli en multitaskande människa med många järn i elden, vilket arbetsgivare och styrelser ofta finner beundransvärt.

Människor med höga förväntningar på

sig själva och sin omgivning kan, om det är en människa som bottnar i sig själv, utträtta storverk. Men handen på hjärtat, hur många är det? Är det inte så att flertalet styrs av omgivningens förväntningar och personliga drivkrafter som makt, prestige och erkännande?

Sverige har de senaste 100 åren genomgått en formidabel resa och förändring. Men frågan är om inte den största förändringen har skett de senaste 20 åren. Detta i samband med utvecklingen inom IT och ett ständigt fokus på ekonomi, som resulterat i en jakt på ännu större prestation, vinst och årlig ökning av BNP. Ingen klarar sig undan, alla drabbas – fattig som rik, utbildad som utbildad. Men gör det här oss lyckligare och kan vi fortsätta på inslagen väg? Ingen vet säkert.

Människan har en fantastisk förmåga att anpassa sig till nya förutsättningar. Problemet, eller om ni så vill utmaningen, är att anpassningen måste ske i ett perspektiv av några få tiotals år. Vi ska med andra ord omprogrammera vår hjärna som tagit miljontals år att utveckla på några få årtionden. Går det är det enastående. Men om stressen fortsätter öka riskerar vi att skapa arbetsplatser som vi själva inte klarar av att vara en del av. >>



Ledarskap och verksamhetsstyrning - en stressdämpare

Människor, i alla fall flertalet, mår bäst av att så att säga *ha ödet i sina egna händer*. En arbetsgivare som förstår detta kan vända en negativ utveckling vad gäller stress till en positiv och som till och med kan bli till en konkurrensfördel. Det handlar om att ge individen egenmakt och kontroll över sin egen kalender. Tillse att resurser och förutsättningar finns för att det ska gå att utföra en bra prestation och leverans. Att mål och arbetsuppgift upplevs som meningsfull och att det finns ett socialt sammanhang där individer hjälps åt så att helheten i organisationen blir större än delarna. En arbetssituation som inte ovanligt stämmer med entreprenörens och egenföretagarens.

Följdriktigt är det inte entreprenörer

och företagare som i första hand drabbas av utmattningssyndrom, trots ofta långa arbetsdagar. De som har störst risk att drabbas är alla som på olika nivåer är anställda och engagerade inom skola, vård och omsorg. Inte ovanligt drivna i offentlig regi. Så jobbar du som socialsekreterare, psykolog, lärare eller sjukvårdsspecialist är risken troligen större att drabbas av utmattning än i jämförelse med andra yrkeskategorier.

Varför det förhåller sig så är svårt att hitta entydiga orsaker till. Men ledar-

De som har störst risk att drabbas är alla som på olika nivåer är anställda och engagerade inom skola, vård och omsorg.

skap och verksamhetsstyrning har en inverkan som inte går att bortse ifrån.

En arbetsgivare och ledare som hjälper individerna i organisationen att hitta *flow* genom att ge en balans mellan egen färdighet och vad individen ser som en utmaning, blir för individen energigivande och reducerar därmed risken för negativ stress. I kombination med förmåga att kommunicera vad verksamheten förväntar sig av individen och vice versa, får organisationen en ökad genomförandeförmåga. Åtgärder som påfallande snabbt ger positivt avtryck i verksamhetens sjuktal såväl som i verksamhetens resultat- och balansräkning.

Kort om Hamrin & Partners

Vill du ha en strategi eller affärsplan utan lösa trådar. Handlar det om att förbättra ekonomin, effektivisera organisationen eller att ändra attityder hos chefer och medarbetare? Då är vi rätt partner för dig.

Som experter på förändringsledning, med förmåga att tänka utanför ramarna, utgör vi en kreativ kunskapsresurs åt dig. Du använder oss när du är i behov av:

- Värdeskapande inriktning och anpassa organisationen till nya förutsättningar
- Förankrad strategi
- VARFÖR, VAD till HUR
- Ledningsstöd och att förmå organisationen att gå från ord till handling.