



2020-02-13 08:00 CET

## Det finns positiv jobbstress

- Måttlig stress är bra för hälsan och för arbetet, säger Mamunur Rashid, doktor i arbetshälsovetenskap vid Högskolan i Gävle.

Mamunur Rashid

### Måttlig stress bra

Mamunur säger att det bevisligen är så att måttlig stress är bra för vår allmänna hälsa och har en positiv inverkan på våra dagliga aktiviteter.

- Avgörande för att göra det till en positiv stress, är att man tror sig kunna hantera denna stress, samtidigt som man har copingstrategier för det, säger Mamunur Rashid.

## **Att låta stressen bli en vän**

Om man har en stark tro på sitt arbete som meningsfullt, kan man till och med självmant välja att arbeta på en stressig arbetsplats.

Många läkare och sjuksköterskor väljer, till exempel, att arbeta på en akutavdelning fast de vet att det är stressigt arbetsmiljö där. De kan sin profession och har på så sätt kontroll och en realistisk tro på sig själva trots den stressiga miljön.

- De behöver också få korta stresspåslag för att klara vissa pressade situationer. De vet att de kan hantera stressen och vissa människor tycker också om utmaningar.

## **Att t o m framkalla lagom stress**

Ibland kan man till och med vara tvungen att framkalla lagom stress att utföra sitt arbete, säger Mamunur. Stressnivån beror också på hur du organiserar ditt arbete. Om man till exempel har en arbetsuppgift och samtidigt en deadline, måste man lägga upp ett arbetsschema, sätta ett mål - som kommer att minska stressen.

- Moderat stress hjälper oss att strukturera vårt arbete och att hålla vårt schema varje dag. Det innebär också att man kommer att prioritera sina arbetsuppgifter och på det sättet lösa dem på ett bättre sätt.

## **När stressen blir en fiende**

Men samma uppgift när du inte tror på att du ska klara av det, har för lite tid och ingen eller dålig support, kommer att leda till negativ stress. En negativ stress som kan innebära ångest och negativ kronisk stress kan vara orsaken till en förhöjd risk för många sjukdomar, inklusive hjärt-kärlsjukdomar.

- Så vi måste också vara mycket uppmärksamma på att människor har olika förmåga när vi delar ut arbetsuppgifter.

Mamunur vill se arbetsgivare satsa mer på utbildning i olika hanteringsstrategier för att minska negativ stress, något som han säger

definitivt skulle vara till nytta för arbetstagarnas hälsa och produktiviteten i ett företag.

- Du kan själv påverka din stress genom medvetenhet, kunskap och genom ett ändrat beteende. Men människor behöver också support när de är stressade och det är ett dokumenterat medicinskt faktum att stöd från arbetskamrater eller familj hjälper till att minska den negativa stressen, säger Mamunur Rashid.

### **Kontakt:**

Mamunur Rashid, doktor i arbetshälsovetenskap vid Högskolan i Gävle

E-post: [mamunur.rashid@hig.se](mailto:mamunur.rashid@hig.se)

Text: [Douglas Öhrbom](#)Foto Mamunur Rashid: [Anna Sällberg](#)

---

Högskolan i Gävle formar framtiden genom utbildning och forskning som löser samhällsutmaningar. I samverkan skapar vi en hållbar värld.Vi erbjuder ett 50-tal utbildningsprogram och cirka 400 kurser inom humaniora, samhälls- och naturvetenskap och teknik. Våra forskningsprofiler är byggd miljö och hälsofrämjande arbetsliv.

### **Kontaktpersoner**



#### **Anders Munck**

Presskontakt

Pressansvarig

[anders.munck@hig.se](mailto:anders.munck@hig.se)

+46707946523



**Douglas Öhrbom**

Presskontakt

Redaktör

dom@hig.se

073-273 36 56



**Anna Sällberg**

Presskontakt

Redaktör

anna.sallberg@hig.se

070-410 63 78