



Mental hälsa Nordea



FALCK

Hur ska vi leva...

...för att må bra, vara tillfreds, känna oss glada och orka?

- "Additionsstress" När vi jämför oss med den sammanlagda summan av alla andras, till synes, perfekta liv samt alla våra egna krav.


$$1+1=3$$





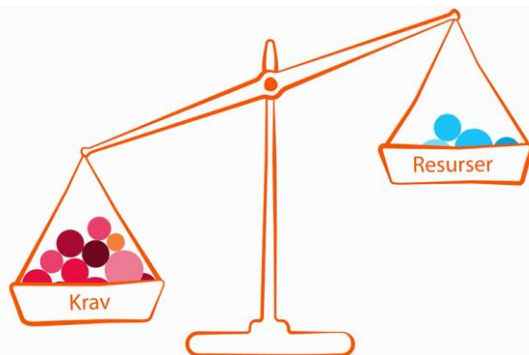
Påverkar den mentala hälsan

- För mycket att göra
- Stor och ökande informationsmängd
- Överbelastning av våra sinnen
- Ständiga förändringar
- Osäkerhet om framtiden
- Högt tempo
- Ökat splittring
- Ökad stress
- Sämre sömn

Mindfulnesscenter

Har du tillräckligt med kontroll/resurser för att hantera kraven i arbetet?

- Arbetsbelastning
- Tidsramar
- Svårighetsgraden av arbetet
- Osäkerhet i arbetsuppgifter
- Kognitiv belastning
- Känsломässig belastning



- Arbetsätt och arbetsverktyg
- Kompetens och bemanning
- Rimliga och tydliga mål
- Feedback om arbetet
- Möjligheter för kontroll på jobbet
- Möjligheter till återhämtning
- Socialt stöd från chefer och kollegor

Inventera dina krav och resurser

- **Vilka resurser finns tillgängliga?**
 - **Vilka resurser kan du påverka?**
 - **Kan du få resurser i form av stöd?**
 - **Vad behöver du för att utöka dina resurser?**
-
- **Vilka krav är verkliga?**
 - **Vilka krav kan du påverka?**
 - **Vad blir de faktiska konsekvenserna av att inte hantera kraven?**
 - **Hur kan du minska dina krav?**



Alla har olika kapacitet, det kan även
variera hos individen då livet förändras...

Vad är good enough?



Det
så got

mariahelander.se



FALCK

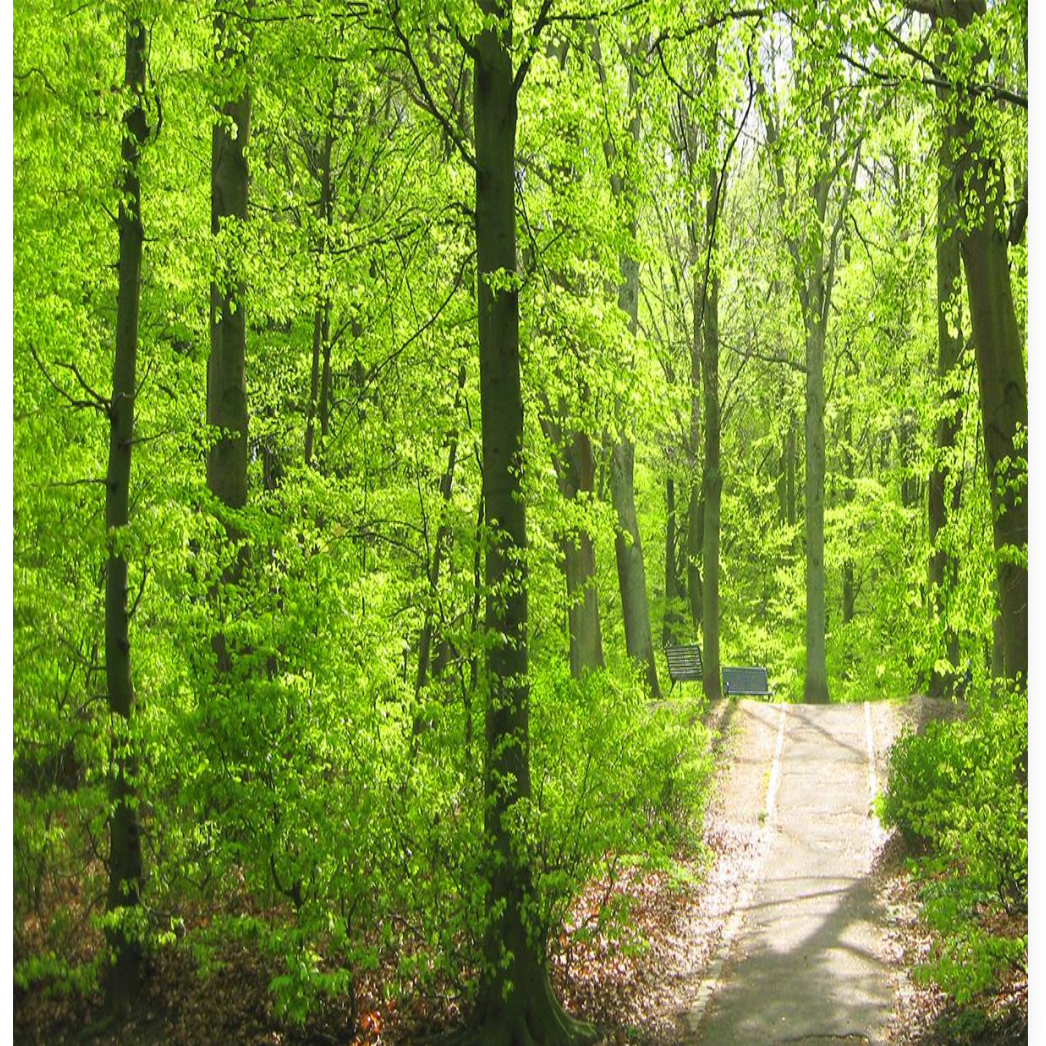
Förmåga till återhämtning



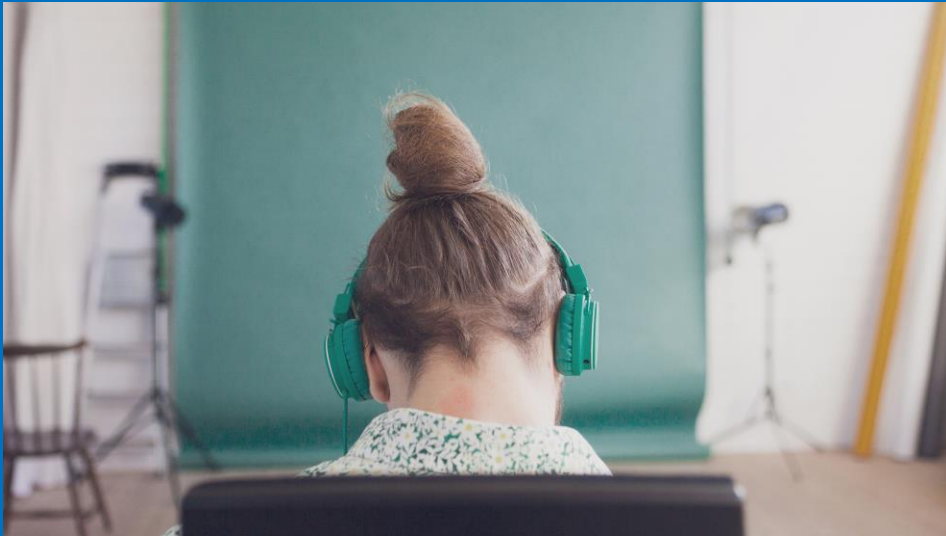
Bildkälla: iecl.com

Tips för ökad resilience

- Sociala kontakter – gör något för andra
- Rör dig framåt – mot dina mål
- Värderad riktning
- Inställning – hur hantera det som sker
- Acceptans – lägg energin på det du kan påverka
- Agera – bli inte passiv
- Håll utkik efter möjligheter
- Bekräfta en positiv syn på dig själv
- Ta hand om dig själv – bekräfta dina behov
- Prata – sätt ord på ditt mående



Hur hantera mental hälsa/ ohälsa i arbetslivet?



Individuellt	Med hjälp av chef
<ul style="list-style-type: none">• Försumma inte dina symtom• Prioritera• Var medveten• Checklistor• Ta igen sig• Ta en kaffepaus• En kort promenad• Drick ett glas vatten• Koppla bort, prata med en kollega• Gör något mindre krävande	<ul style="list-style-type: none">• Diskutera - vad är stressande?• Öka dina resurser!• Vad ska jag prioritera?• Återhämta sig under arbetstid?• Rådgivning• Kognitiva verktyg - till exempel röstanteckningar, påminnelser och checklistor

Tips från verkligheten


- Exempel på insatser som görs för att stärka mental hälsa ute på Nordeakontoren



Tips för ökat välbefinnande

- Ta vara på dagsljuset
- Fysisk aktivitet och näringsrik mat
- Sov och prioritera återhämtning
- Omge dig med människor som ger energi
- Undvik stress du kan påverka
- Meningsfull sysselsättning och personlig utveckling



- 
- Acceptera obalansen – livet blir aldrig perfekt
 - Värderingar – vad är viktigt på riktigt för mig?
 - Förenkla och prioritera
 - Vad längtar jag efter?
 - Framtidstro



Andas

Tack!

