

Kan tiltak på arbeidsplassen forebygge psykiske plager?

■ TOM SUNDAR *Utpostens redaksjon*

Ja, fremgår det av en kunnskapsoppsummering gjort av Kunnskapssenteret for helsetjenesten. Det viser seg at arbeidslivsbaserte tiltak som individrettet stresshåndtering trolig har effekt mot angst, stress og utbrenthet i visse yrkeskategorier.

Oppsummeringen konkluderer med at det er flere funn i favør av de arbeidslivsbaserte tiltakene stressmestring og fysisk trening (1). Studiene er i hovedsak utført på helsepersonell og politi.

Utgangspunktet for oppsummeringen er spørsmålet: Hva er effekten av arbeidslivsbaserte tiltak for å fremme psykisk helse til ansatte? Oppsummeringen bygger på tre systematiske oversikter som inkluderer 39 enkeltstudier, deriblant 29 randomiserte kontrollerte studier og ti kontrollerte før- og etter-studier. De tre oversiktene omhandler følgende temaområder:

- Stresshåndteringstiltak for helsepersonell
- Psykologiske tiltak og fysisk aktivitet for ansatte i politiet

OECD anslår at én av fem ansatte har psykiske helseplager. Kan tiltak på arbeidsplassen bidra til å virke forebyggende? ILLUSTRASJONSFOTO: J. FREEMAN-WOOLPERT/SXC



- Fleksible arbeidsordninger for alle typer ansatte i yrkeslivet

Analysen viste blant annet at individrettet stresshåndtering reduserte risikoen for angst hos helsepersonell sammenlignet med ingen intervensjon. Fysisk trening og psykologiske tiltak reduserte risikoen for depresjon hos ansatte i politiet sammenlignet med ingen tiltak eller å stå på venteliste for å få tiltaket. Flexibel arbeidsstart førte til bedret livskvalitet sammenlignet med fast oppstartstid.

Arbeidsliv og psykisk helse

Deltakelse i arbeidslivet har positive virkninger for ansatte som inntekt, sosial kontakt og mestring, men arbeid kan også ha negative effekter på den psykiske helsen. I følge OECD har én av fem ansatte psykiske helseproblemer. Internasjonal forskning antyder en prevalens på seks prosent av kvinnelige ansatte og syv prosent av mannlige ansatte som har depresjonssymptomer. Hvor mange ansatte som har eller utvikler psykiske lidelser kan variere på tvers av arbeidsplasser, ut fra de ansattes sammensetning på demografiske variabler som kjønn, alder, sosial status, etnisk tilhørighet, utdanning og yrkesbakgrunn samt

ut fra de ulike arbeidsforholdene som eksisterer på arbeidsplassen.

Utvikling av psykiske lidelser hos ansatte har mange og sammensatte årsaker. Forhold i arbeidslivet kan være én faktor. I Norge er det uvisst hvor mange ansatte som utvikler psykiske lidelser som følge av arbeidslivs faktorer. Det er heller ikke kjent hvor stor risiko det er for at ansatte utvikler psykiske lidelser innen ulike yrker og arbeidssteder.

Internasjonalt er det dokumentert at enkelte yrker, som for eksempel politiyrket, innebærer økt risiko for stress, depresjon og fysisk skade. Skiftarbeid kan medføre økt risiko for søvnproblemer. Helsepersonell som i jobben utsettes for arbeidsrelatert stress har dermed økt risiko for å utvikle angst, depresjon, utbrenthet og få redusert livskvalitet.

Kunnskapssenterets konklusjon

- Arbeidslivsbaserte tiltak som individrettet stresshåndtering reduserer muligens risikoen for angst hos helsepersonell.
- Det er usikkert om arbeidslivsbaserte tiltak som «mental image training», fysisk trening eller stresshåndteringsprogram påvirker angst, depresjon og post-traumatisk stress hos ansatte i politiet.
- Det er usikkert om fleksible arbeidsordninger som gradvis pensjonering og ufri-villig deltidsarbeid påvirker psykisk helse.

Man fant ikke dokumentasjon for å kunne si hvorvidt arbeidslivsbaserte tiltak har effekt på andre utfall som mestring, daglig fungering, jobbfungering, produktivitet, fravær, arbeidsuførhet, sykefravær, uheldige hendelser og kostnader.

Dokumentasjonen fra de tre systematiske oversiktene har lav kvalitet, påpeker imidlertid rapporten fra Kunnskapssenteret. Derfor er det behov for nye og oppdaterte systematiske oversikter som inkluderer enkeltstudier av nyere dato.

REFERANSE

1. Dalsbø, TK, Dahm, KT, Austvoll-Dahlgren, A, Knapstad, M, Gundersen, M., Reinart, LM. Arbeidslivsbaserte tiltak for psykisk helse hos ansatte. Rapport fra Kunnskapssenteret nr. 11–2013. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, 2013.