**Politik til forebyggelse af stress på arbejdspladsen**

Frederikshavn Gymnasium & HF-kursus skal være kendetegnet ved engagement, arbejdsglæde, få

sygedage, effektivitet og gode resultater. For at nå vores mål vil vi derfor arbejde for at

undgå negativ stress på skolen. Vi vil styrke de forhold, der fremmer medarbejdernes

engagement og arbejdsglæde, så vi kan forebygge stress. Samtidig vil vi fortsat have fokus

på de forhold, som påvirker trivslen negativt.

Vi vil blandt andet sikre, at alle medarbejdere på skolen ved, hvad de skal gøre for at forebygge og

afhjælpe stressproblemer. Både medarbejdere og ledere skal reagere, hvis de observerer

tegn på stress. Stress er en reaktion på manglende balance mellem krav og ressourcer og

kan bl.a. give sig udslag i følgende signaler:

|  |  |
| --- | --- |
| **Fysiske signaler** | **Psykiske signaler** |
| - Træthed | - Koncentrationsbesvær |
| - Hjertebanken | - Hukommelsesbesvær |
| - Svedeture | - Manglende overblik |
| - Mavesmerter | - Arbejdsulyst |
| - Appetitløshed | - Humørsvingninger |
| - Indre uro | - Manglende engagement |
| - Søvnbesvær | - Aggressivitet |
| - Hovedpine | - Irritabilitet |
| - Smerter i nakke og ryg | - Ubeslutsomhed |
| - Kollaps | - Nedsat humoristisk sans |
| - Øget modtagelighed over for vira og infektioner | - Depression |
|  | - Øget brug af stimulanser |

Den enkelte medarbejder bør være opmærksom på sine fysiske og psykiske signaler og reagere, hvis der viser sig stresstegn. Medarbejderen bør gøre nærmeste leder opmærksom på problemet.

Konstaterer en medarbejder, at en kollega over en længere periode har vist reaktioner, der

kan signalere stress, er det en god idé at spørge kollegaen, om han/hun har det godt, og om

han/hun har brug for hjælp. Husk, at en kollega ikke spørger for at irritere, men af omsorg.

Har en leder oplevet, at en medarbejder over en længere periode har ændret adfærd eller

fysisk tilstand, er det en god idé at tage en samtale med medarbejderen. Samtalen skal

klarlægge, hvad problemet er - og hvad der kan gøres ved det.

Når en stressramt medarbejder eller kollega vender tilbage til arbejdet, har både lederen og

kollegerne pligt til at hjælpe medarbejderen i gang igen.

Nærmeste leder skal sørge for, at medarbejderens arbejde bliver disponeret, således at

medarbejderen får en blid start og finder et acceptabelt niveau.