

Psykiske helse og arbeid

Psykolog Torkil Berge

Dersom du har psykiske helseproblemer, for eksempel depresjon eller angst, kan du ha behov for hjelp til å holde deg i arbeid eller til å vende tilbake etter langtids sykefravær.

Sykmelding med vekt på fravær og hvile brukes ofte ved sykdom. Ved depresjon og angstlidelser er nærvær og aktivitet viktig. Det gir hverdagen form og struktur, med mindre rom for passivitet, bekymring og tunge tanker. God tilrettelegging av arbeidet, for kortere eller lengre perioder, og bruk av gradert sykmelding, kan her være et viktig virkemiddel.

Jobben kan være en kilde til selvrespekt, trygghet og tilknytning. Samtidig kan en arbeidsplass preget av mistriksel og konflikter forårsake betydelig stress. Dette gjelder også når arbeidspresset er urimelig høyt, og når man har lite kontroll over arbeidssituasjonen sin. Tilrettelegging av arbeidet er viktig både når forhold på jobben bidrar til de psykiske plagene, og når depresjon eller angst svekker evnen til å fungere i arbeid.

Psykiske plager kan svekke arbeidsevnen

Depresjon, angst og søvnproblemer virker negativt inn på arbeidsevnen. For det første påvirkes forholdet til andre, enten det er kolleger eller kunder, ved at man kan bli mer tilbaketrukket, engstelig, pessimistisk eller irritabel. For det andre kan man bli mindre produktiv på grunn av redusert energi. Noen blir ukonsentrerte og trette, mens andre får lav selvfølelse og har vansker med å ta beslutninger. Behovet for tilrettelegging avhenger av hvor sterkt du er plaget.

Ved depresjon mister man interesse og initiativ, og mange fremhever dette som det som rammer arbeidsevnen mest. Det er også vanlig med vansker med konsentrasjon og hukommelse, og med å fullføre oppgavene. Man kan være bekymret hele tiden, ikke få sove og er utslitt om morgenen. Dessuten kan man kritisere seg selv for ikke å strekke til. Man prøver kanskje å bite tennene sammen og tvinge seg gjennom arbeidsdagen, og opplever det som et personlig nederlag ikke å få det til. Samtidig er man gjerne engstelig for hva kolleger og ledelse tenker.

En dialog med arbeidsstedet kan være til hjelp

De som får en dialog med arbeidsstedet om å redusere arbeidsmengden, endre arbeidsoppgaver eller jobbe redusert, takler ofte situasjonen bedre. Da blir jobben mer håndterlig, og opplevelse av mestring styrker selvfølelse og motvirker psykiske plager.

Noen beskriver helhjertet støtte fra sine overordnede og god tilrettelegging av arbeidsbetingelser og arbeidstid, noe som gjør det mulig å fortsette i jobb. Andre beskriver arbeidsplasser med dårlig miljø og lite støtte. Hvordan er dette på jobben din?

Å ha en fortrolig på arbeidsplassen betyr ofte svært mye. Enkelte forteller om kolleger som bistår dem med arbeidsoppgaver når de går i stå, og som de kan få råd og hjelp fra. Men når de er fullt sykmeldt, mister de ofte kontakten med disse støttepersonene. Hvem er dine støttepersoner på jobb?

Problemene med lang tids sykefravær

Det er vanskelig å hvile seg frisk av depresjon og angst. Å være fullt sykmeldt kan gjøre de psykiske plagene tyngre, fordi man blir sittende hjemme med seg selv og tunge tanker.

Personer som har erfaring med depresjon eller angst, forteller også at det er mange hindringer for å komme tilbake etter en lang sykmeldingsperiode. Jo lenger man er borte, desto større blir disse barrierene. Samtidig er det gjerne vanskelig snakke med ledere og kolleger om situasjonen. Når man føler seg nedfor, har man ikke lyst til å belaste andre. Da er det lett å isolere seg. Det kan bli en ny barriere for tilbakevending.

Plan for tilbakevending til arbeid

Dersom sykmelding er nødvendig, er det positivt at du velger en løsning med gradert sykmelding fremfor full sykmelding. Denne løsningen innebærer at du utfører en del av arbeidet ditt og får lønn for det, og at det utbetales sykepenger for den resterende delen. Du kan enten ha redusert arbeidstid, eller være full tid på jobb, men bare yte for eksempel 50 prosent av det du normalt ville gjøre. Da opprettholder du kontakten med arbeidsplassen, og får mulighet til å kombinere behandlingstiltak med tiltak på jobben. Dermed styrker du også effekten av behandlingen.

I samtalene med behandler og sykmeldende lege, kan dere drøfte hvordan du kan møte barrierer for tilbakevending til arbeid på en god måte. Sammen kan dere sette opp en konkret plan for hvordan du vil gå frem.