

## Exempel på orsaker till stress

Osund stress orsakas många gånger av brister i det som kallas organisatorisk och social arbetsmiljö, till exempel:

### ORGANISATORISKA ORSAKER

- Förändringar
- Hög arbetsbelastning
- Otydliga mål
- Otydliga uppdrag
- För svåra arbetsuppgifter
- Lågt inflytande
- Bristfälliga IT-system
- Bristfälligt ledarskap

### SOCIALA ORSAKER

- Bristande kommunikation
- Gnäll och skitsnack
- Samarbetssvårigheter
- Konflikter
- Normer
- Kränkande särbehandling
- Känsla av meningslöshet
- Risk för hot och våld