



LANDSKAP TRÄDGÅRD JORDBRUK
Rapportserie

Stresshantering för lantbrukare – en informationskrift



Sveriges Lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsplanering, trädgård- och jordbruksvetenskap
Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi (AEM)

Rapport 2010:23
ISSN 1654-5427
ISBN 978-91-86373-30-6
Alnarp 2010

En skrift om stress för människor som arbetar med lantbruk och deras anhöriga. Syftet är att ge några verktyg för att kunna hantera stressfyllda arbetsituationer och därmed minska risk för hälsoproblem och olycksfall.

Skriften har sammanställts av Rosmari Emanuelsson
AEM, Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi, Alnarp
Kontakt: rosmari.emmanuelsson@ltj.slu.se
Faktaundersökning: Medarbetare vid AEM
Grafisk Form: Elisabets von Essen
Formgivare: Rosmari Emanuelsson
Fotografier: Ann Ekström, sida 23
Rosmari Emanuelsson, sida 8, 10 och 12
Elisabeth von Essen, framsida, sida 4, 13, 18, 21 och 25

Skriften har finansierats av SLO-fonden vid Kungliga Skogs- och Lantbruksakademien.

Innehållsförteckning

Inledning	5
Bakgrund	6
Vad är stress?	6
Orsaker till stress	7
Lantbrukare och stress	9
Hur kan stress för lantbrukare minskas?	11
Hur fungerar stress?	14
Vad kan göras åt stress?	15
Konsekvenser av långvarig stress	16
Våld i familjen	16
Metoder för att minska stress	17
Hur kan omgivningen hjälpa någon som mår dåligt av stress?	25
Kontakter	26
Bilagor	27
Möjliga tecken på stress	27
Lista på möjliga stressfaktorer i lantbruksföretag	28
Hälsoproblem som kan orsakas av långvarig negativ stress	29
Lästips	30
Referenser	31



Inledning

Livet på landet förknippas ofta med en frisk och hälsosam miljö, där man följer naturens och årstidernas växlingar. Det är emellertid en miljö som innehåller stora risker för olycksfall och ohälsa. Stress, ensamarbete och pressad ekonomi bidrar till de många olycksfallen bland lantbrukare. Stressen är extra hög under lantbrukets högsäsonger som vid vårbruk och skörd. Att skapa ökad kunskap om stress, dess negativa konsekvenser samt hur man känner igen stresssymptom är viktigt. Ännu viktigare är att förebygga stress och att ha strategier för att hantera stressen när den dyker upp i lantbrukarens vardag. Denna skrift är tänkt att vara till hjälp för lantbrukaren själv, men också ett inspirationsmaterial till lantbrukarfamiljen och andra som möter lantbrukaren i sin vardag.

Samtliga uppgifter i denna skrift är hämtade från källor som är angivna i referenslistan.

Bakgrund

Vad är stress?

De flesta vet hur stress känns och vet någorlunda vad som orsakar stress. Att försöka skapa ett helt stressfritt liv är varken realistiskt eller önskvärt, eftersom positiv stress också gör att vi utvecklas som människor.

Att tillfälligt hamna i en stressfull situation behöver inte vara skadligt, det kan till och med leda till en förbättrad prestation. Däremot kan övermäktiga krav och känsla av att inte kunna klara av situationen leda till negativ stress. Långvarig stress, utan möjlighet till återhämtning, kan vara skadlig och leda till ohälsa.

Få ord har ökat så mycket i användning som ordet stress. Det är svårt att ge en bestämd beskrivning av innebörden, kanske för att stress är något som inte står still utan förändras hela tiden. Barn vet många gånger vad stress betyder, de tänker ofta på olika former av tidsbrist. Vuxna har en mer varierad bild av betydelsen av stress. En bra beskrivning av stress är de själsliga och kroppsliga reaktioner som kan bero på yttre eller inre påfrestningar och som ger förändringar i olika funktioner med möjlig sjukdom som följd.

Sammantaget kan man säga att stress ofta förekommer i vårt dagliga liv. Det är tydligt att stress ibland leder till

rent fysiska följder, bland annat i celler. Kroppsliga reaktioner på stress kan vara frisättning av hormoner, aktivering av nervsystem och muskler eller påverkan av vårt immunförsvar.

Det är viktigt att poängtera att stressupplevelser är högst individuella. Människor reagerar väldigt olika på en och samma situation. Reaktionerna kan också variera från ett tillfälle till en annat.

Orsaker till stress

Det finns en mängd orsaker till stress, vilka kan delas upp i flera grupper. Vissa faktorer gäller kontakter och kommunikation med andra människor, andra är av mental karaktär som hur man tänker eller löser problem. Omgivningen som den fysiska miljön kan medföra anledningar till stress. Även skillnader mellan kvinnor och män har betydelse, beroende på arv eller könsroller. Här nedan följer några exempel.

Sociala faktorer och fysiska förändringar i livet

Relationer till andra människor är en av de vanligaste orsaker till stress, både för kvinnor och män. Samspel med partner, barn och andra människor, konflikter, förluster av olika slag som dödsfall, separation, skilsmässa eller förlust av arbete är exempel på sociala faktorer som kan orsaka stress. Krav i arbetet, skötsel av ekonomi, tidsbrist, beslutsfattande, problemhantering, försörjning och samhällsåtaganden är några andra exempel.



En gammal harv
från en annan tid.

Fysiska stressorer kan vara övergångar från barndom till vuxenliv och senare till ålderdom, från singelliv till partnerskap, från arbete till pension samt förändringen som sker när man får barn och blir förälder. Dålig kost, brist på motion, sömnstörning eller sjukdom och skada kan också orsaka stress.

Den fysiska miljön

Den fysiska miljön är ofta svår att göra något åt. Några exempel är väder och årstidsberoende faktorer såsom; översvämning, torka, eldsvådor och stormar. Faror och utmaningar i samband med resor eller förflyttningar kan också vara stressande.

Tankar och inre dialog

Hur vår hjärna tolkar och bearbetar olika händelser i livet varierar från person till person. Hur vi tänker och resonerar med oss själva går till stor del att påverka och detta kan vi dra nytta av. Om negativa tankemönster kan brytas är det möjligt att minska stressen (se sida 24). Naturligtvis finns det också många orsaker till stress i livet som vi inte kan påverka genom tankar.

Könsskillnader och könsroller

Kroppen och hjärnan hos män och kvinnor har utvecklats för att säkra vår överlevnad. Kvinnor och män reagerar olika och på olika faktorer. Män oroar sig oftare för arbete, försörjning och prestation. Kvinnor oroar sig oftare för relationer och familj. Familjestress är därför vanligare hos kvinnor än den stress som arbetslivet innebär.

Se sidan 27 i bilagor över möjliga tecken på stress.

Lantbrukare och stress

En hel del faktorer är annorlunda för lantbrukare än för andra yrkesgrupper. Utvecklingen för lantbruksföretag är att de blir allt färre och allt större. Strukturomvandlingen går från mindre familjeföretag till större lantbruksföretag. Denna utveckling av lantbrukares företag, är en stor förändring för många. Detta medför ofta ett större ekonomiskt ansvar och risktagande, ibland även personalansvar och många arbetstimmar.

Med allt färre lantbrukare ökar både ensamarbetet och avstånden mellan gårdarna. Många lider av brist på ledighet, det är svårt att ta ledigt, speciellt på gårdar med djurproduktion. Eftersom de allra flesta lantbrukare bor på sin arbetsplats är det svårt att lämna jobbet och koppla av efter arbetsdagens slut

Olika förväntningar från samhället kan påverka lantbrukaren att öka till exempel ekologisk produktion och att behålla ett öppet landskap. Oförutsägbara förutsättningar beroende på EU-bidrag, lagar och förordningar, förändrad pris- och räntenivå kan orsaka oro och stress. Tillsammans med andra faktorer som väderförhållanden: torka, storm och översvämning kan situationen upplevas som ohållbar.

Barntillsyn kan ibland vara svår att ordna på landsbygd.



Det finns perioder på lantbruk som är intensiva med stor tidsbrist vilket ofta leder till stress och då också ökad olycksfallsrisk.

Relationsproblem och familjebekymmer drabbar även lantbrukare, men ofta är lantbruk också något av en livsstil där familjen är involverad. Hela familjen påverkas av lantbruket och lantbruket av familjen. Separation och skilsmässa kan innebära att lantbruket går i konkurs och gården som kanske har gått i arv i generationer måste säljas.

Se sidan 28 i bilagor för stressfaktorer i lantbruksföretag.

Lantbrukare i Sverige och i andra länder utsätts ofta för mycket stress och höga psykiska krav. I Australien är självmordsfrekvensen dubbelt så hög för manliga lantbrukare som för den vanliga befolkningen. Det finns studier som visar att lantbrukarkvinnor har sämre stimulans och mindre kontroll över sitt arbete samt mer oro över framtiden än manliga lantbrukare.

Långvarig stress har också koppling till ökad risk för såväl fysisk som psykisk ohälsa.

Hur kan stress för lantbrukare minskas?

Det finns särskilda omständigheter för lantbrukare som kan uppmärksammas och hanteras för att minska stress. En del faktorer går inte att göra något åt, men det kan ändå vara viktigt att bli medveten om dem.

Ekonomiskt läge

Hur ser det ekonomiska läget ut för ditt företag? Har utgifterna överstigit inkomsterna? Är företaget lönsamt? Det är viktigt att kontrollera hur företagets ekonomi ser ut med jämna mellanrum. Om företaget går med underskott kan förlusten bli mindre ju tidigare man känner till situationen. Anlita lantbruksekonomiska rådgivare eller gå själv utbildning i företagsekonomi.

Företagsplanering

Företagsplanering kan göras med olika tidsperspektiv, både kort- och långsiktiga. Planering är viktig för att öka produktiviteten och för att klara av familjens försörjning. Med en god planering minskar stressen i hög grad, både för den ansvarige och för familjen.

Papper, papper....
varför inte ta hjälp?





Vem ska ”ta över” gården?

Hur ska ägandet se ut i framtiden (exempelvis en kommande försäljning eller att någon i familjen tar över)? Det är viktigt för hela familjen att veta vad som förväntas av var och en, så att man kan planera sin framtid. Det är ofta känsligt att prata om, men det kan minska stressen för familjen.

Personal

Personaladministration innefattar nyanställning och kompetensutveckling. Personalomsättning kan vara en stor kostnad för företaget och därför är det viktigt att värna om de anställda. Ledarskap och teamwork är betydelsefullt där kommunikation är en central del.

Datorkunskaper

Det är ingen tvekan om att allt större del information om marknaden, priser på insatsmedel, avräkningspriser och väderprognoser sker genom IT. Även kontakt med omvärlden sker allt mer via datorn, exempelvis kommunikation med säljare och köpare. Datorer är ett bra hjälpmedel för bokföring och ekonomiska översikter.

Marknadsföring

Marknadsföring kan vara ett sätt att höja priset för lantbruksprodukterna. Det har blivit allt viktigare på senare tid när avräkningspriser och priser på insatsmedel varierar kraftigt. Resultatet av marknadsföring kan bli bättre lönsamhet, vilket medför mindre oro för ekonomin.

Hur fungerar stress?

Det är vanligt att stress byggs upp över en tid. En stressfaktor läggs till en annan. Då blir summan av delarna mer än helheten. Orsaker till stress kan växla, och vara i ständig förändring. En situation är svår att förstå om man inte vet vad som finns bakom. Ögonblicksbilder avslöjar bara en liten del av situationen.

Orsaker till stress går många gånger in i varandra och det är ofta otydligt var en faktor slutar och var en annan tar vid. Faktorer som orsakar stress kan vara uppbyggda i rangordning och bestå av överordnade och underordnade delar. En familj kan ses som en del i en helhet. Familj-

jen ingår i en överordnad del: grannskapet, kommunen, landskapet och så vidare. Familjen består även av mindre delar som till exempel föräldrar och syskon.

Medvetenhet och förståelse av situationen

En vanlig svårighet är att upptäcka och förstå situationen. Men innan man kan göra något åt situationen måste man bli medveten. Genom att ställa sig själv några frågor kan man upptäcka hur man reagerar;

- **När** blir jag så stressad att det blir ett problem för mig?
- **Vad** är det som jag blir stressad av?
- **Vilka tecken eller signaler** får jag när det börjar bli ”för mycket”?

Vad kan göras åt stress?

En fördel är att stress kan vara hanterbar. Även om förmågan att hantera stress bara är en del av lösningen är den till stor hjälp. En hanterbar nivå av stress är ibland till nytta istället för skada. Nedan beskrivs hur stress bearbetas i olika steg.

Bli medveten om och förstå situationen



Använd metoder för att minska stressen



Gör kloka förändringar

Konsekvenser av långvarig stress

Stressfulla händelser kan sätta igång en rad förändringar i kroppen. Alltifrån påtagliga reaktioner som koncentrations- och sömnstörningar, förkylningar och infektioner, utmattning och ångest till biokemiska förändringar kan uppstå. Reaktionerna på stress varierar från person till person, men ingen är immun mot stress, oavsett hur lättäm eller sorglös man är. Plötsligt en vacker dag kan stress påverka en människa kraftigt, speciellt om han eller hon konfronteras med en obekant och särskilt besvärlig situation som han eller hon kanske inte har förmåga att klara av.

Stress är en del av den dagliga tillvaron. Effekterna kan vara alltifrån lätta och positiva till allvarliga och skadliga. Stress kan vara ett resultat av stora händelser i livet, eller helt enkelt ackumulerade vardagsbekymmer. Negativ stress följs ofta av betydande minskning av produktiviteten. Faktorer som påverkar arbetsförmågan kan vara obeslutsamhet, brist på energi, utmattning och försämrad koncentrationsförmåga.

Se sidan 29 i bilagor över exempel på olika hälsoproblem.

Våld i familjen

En mindre känd och inte så omtalad konsekvens av stress är att det kan leda till sämre humör, aggressioner samt ökad benägenhet att tillgripa våld. Detta är en problematik som kan bli följden av stress oavsett miljö eller

bransch och inget som är känt som ett större problem i lantbruket. Problematiken tas dock upp i detta sammanhang för att bidra till kunskaper om kopplingen mellan stress, aggressioner och våld samt för att dessa konsekvenser ska kunna förebyggas genom aktiv stresshantering och stressprevention.

Både kvinnor och män kan använda våld. Den som brukar våld är ansvarig för sina egna handlingar och för att stoppa våldet eller söka professionell hjälp. Oavsett hur en partner uppträder, även om så våldsamt, kommer inte problemen att lösas genom att svara med våld. När våld förekommer leder det ofta till förvärrat och vanemässigt våld. Häftigt humör kan bemästras genom strategier för att tackla problem på ett rationellt och konstruktivt sätt.

Våld kan ta form i många skepnader som fysiskt, känslomässigt och verbalt, socialt, finansiellt, religiöst eller sexuellt. Socialt våld kan betyda att inte tillåta sin partner att välja sina egna vänner, ofta prata nedlåtande om sin partners familj eller vänner, medvetet få sin partners familj eller vänner att känna sig ovälkomna, förolämpa, skämma ut eller förringa inför andra människor, bevaka och kontrollera sin partner.

Metoder för att minska stress

Det finns en rad faktorer som kan vara till hjälp för att sänka stressnivån, här kommer förslag på några. Vissa faktorer är mer fysiskt inriktade, andra är av psykisk natur.



Motion kan vara en promenad eller en joggingtur.

Göra smarta val

När man är stressad är det lätt att glömma små saker. Om man är stressad gör man kanske inte samma val som man skulle gjort om man inte var stressad. Ibland kan de minsta saker få stor effekt för vilken grad av stress vi utsätts för. Bara genom lätt motion som att promenera eller cykla kan man minska stresshormoner i kroppen.

Bra sömnvanor

Det är vanligt att människor som utsätts för stress får sömnstörningar. För att upprätta bra sömnvanor kan nedanstående tips vara till hjälp.

Under dagen

Dela upp dagen, håll fasta måltider, utför rutiner vid bestämda tider. Motionera lite varje dag. Bestäm tid för att lösa problem, undvik oro på kvällen och natten. Undvik att sova på dagen. Gå till sängs och stig upp vid regelbundna tider.

På kvällen

Avsluta dagen. Om det finns problem så skriv ner dem och titta på dem nästa dag. Lätt motion i början av kvällen kan vara bra för sömnen, men undvik intensiv motion sent på kvällen. Skapa en rutin för att varva ner. Undvik att dricka drycker med koffein (kaffe, te och energidrycker). Rök helst inte innan du ska somna och använd inte alkohol för att somna. Se till att sovrummet är bekvämt med lagom temperatur. Ät inte en stor måltid innan du ska lägga dig men ett lätt mellanmål kan vara bra för att komma till ro.

Vid läggdags

Skapa en ritual genom att göra samma sak varje kväll innan du ska somna. Det kan vara ett varmt bad, dusch eller avslappnande musik. Då lär sig kroppen och förbereder sig på att somna. Gå och lägg dig när du är sömning och läs inte eller se på tv. Ha inte hetsiga diskussioner eller gräl i sängen.

Under natten

Om du vaknar under natten och inte somnar om inom en halv timme, kan det vara bra att stiga upp och göra

något distraherande, men avslappnande. Gå och lägg dig igen när du känner dig trött. Stig upp vid samma tid varje morgon och sov inte längre för att ta igen förlorad sömn. Om det finns ljud som väcker dig kan öronproppar vara till hjälp. Undvik sömntabletter, de skapar inte bättre sömn på lång sikt.

Användning av alkohol

Det är vanligt att människor som har problem med stress börjar använda alkohol för att slappna av. Alkohol försvårar förmågan att ta itu med problem och att hantera stress. Det kan också leda till missbruksproblem och kan ha en negativ inverkan på sömnen.

Strukturerad problemlösning

Människor som är stressade känner sig ofta överväldigade av problem. Att gå metodiskt till väga för att lösa problem är till stor hjälp och ger möjlighet till kontroll över problemen. Börja exempelvis med ett lätt problem som är möjligt att lösa. Bena upp, sortera problemen och bestäm därefter i vilken ordning de ska hanteras. Analysera sedan delarna och bearbeta en bit åt gången. Tänk efter hur du har löst problem tidigare. Lista upp personliga styrkor, stöd och resurser som finns tillgängliga.

Vårda relationer

När människor är stressade, och som mest behöver stöd av andra, försummas ofta relationer. Ansträng dig att ta



kontakt med människor, gärna de som är i samma situation. Ett bra utbyte lättar ofta på trycket och man kan känna sig mindre isolerad och hjälplös.

En fridfull plats bland maskrosor.

Minska oro genom avslappning

Människor som är stressade har ofta spänningar. Följden blir att spänningar är så vanliga att man inte lägger märke till dem. Det första steget är att bli medveten om spänningarna och var de sitter. Vid avslappning släpper spänningar i muskler och då skickar nerverna i musklerna en annan typ av signaler till hjärnan. Hjärnan slutar skicka paniksignaler till nervsystemet.

Stilhet

Leta upp en plats där du kan känna lugn och ro och inte blir störd (stäng av mobilen). Dra dig tillbaka en stund, hämta andan och försök slappna av där.

Mindfulness

Ett annat sätt att minska stress är en metod som kallas mindfulness. Metoden är mycket gammal, men används allt mer på senare tid. Mindfulness går ut på att bli medvetet närvarande i nuet och att välja hur man agerar på det som händer i tankar, känslor och kropp i varje ögonblick.

Koffein och uppiggande drycker

Koffein stimulerar centrala nervsystemet. Kaffe, te och andra energidrycker orsakar ibland problem med att slappna av. Det kan för ångestfyllda människor förvärra symtomen avsevärt och leda till mer stress.

Att säga nej

Människor som utsätts för mycket stress tar ofta på sig för mycket. Säg bara ja till saker som är realistiska att hinna med. Stanna upp och fundera på vad som är viktigt och betydelsefullt för dig. Ibland lägger man ner för mycket energi på det som inte är så viktigt och glömmer att prioritera det som är mest väsentligt.

Tips på vidare läsning finns på sidan 30.

Bryta tankemönster

Att tänka negativt är en fara som inte ska ignoreras. Negativa tankar följs ofta av känslor som osäkerhet, hopplöshet, hjälplöshet, att vara överväldigad, ledsen eller förtvivlad. Här är några exempel på negativa tankar och hur du kan hantera dessa.

Tillvaron ur ett annat perspektiv. Fotografi taget från ballongflygning.



Exempel på tankemönster

- **Läsa andras tankar** som ”de tycker att jag är misslyckad”. Man kan ju faktiskt inte veta vad andra människor tänker. Om det verkligen är viktigt att veta måste man fråga vad de tycker.
- **Katastroftankar** som ”allting går dåligt för mig”. Någon gång lyckas man. Då är det viktigt att inte glömma eller förminska det.
- **Generalisera** genom att tänka ord som ”alltid, aldrig, ingen eller alla.” Istället för att tänka lite mer nyanserat som ”ibland går det dåligt” eller ”några tycker att”.
- **Spå i framtiden** som ”det kommer att gå dåligt”. Det är ju faktiskt inte möjligt att veta hur det kommer att bli i framtiden.
- **Sätta upp regler** som ”jag ska”. Dessa tankar skapar orealistiska förväntningar. Att tänka lite snällare mot sig själv som ”jag ska försöka göra mitt bästa”.
- **Svart- eller vittänkande** som ”allting andra gör blir rätt”. Istället för att tänka ”ibland misslyckas jag”.



Hur kan omgivningen hjälpa någon som mår dåligt av stress?

Det är inte alltid lätt att hjälpa någon som mår dåligt av stress eftersom den drabbade ofta är ointresserad, saknar energi, motivation och kan vara irriterad. Vissa personer är inte vana vid att prata mycket, särskilt inte om sig själv, så att få gång ett samtal kan vara svårt.

Tips för att hjälpa någon som mår dåligt av stress:

- Tala diskret om att du har märkt en förändring i temperament och personlighet.
- Försök att bryta personens isolering, se till att hålla kontakten, uppmana personens familj och vänner att göra det samma.
- Föreslå att personen söker kontakt med någon professionell om inget annat hjälper.

Kontakter

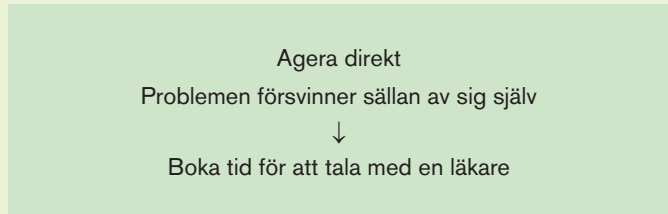
- **LRF** har bonde- och djuromsorgsgrupper, bondekompis och bondenätverk.
Sök lokal LRF-hjälp.
webbplats: www.lrf.se
- **Röda Korset**
telefon 0771-900 800, alla dagar 14-22
- **Jourhavande medmänniska**
telefon 08-702 16 80, alla dagar 21-06
webbplats: www.jourhavande-medmannisk.com
- **Jourhavande präst eller pastor**
telefon 112, varje natt 21-06
- **BRIS**
Ger stöd till barn, telefon 0200-230 230,
må-fr 15-21, lör-sön 15-18
webbplats: www.bris.se
- **Sjukvårdsupplysning**
Förmedla kontakt. Sök lokal sjukvårdsupplysning.
- **Nationella hjälplinjen**
telefon 020-22 00 60, alla dagar 13-22
- **Mansjouren**
telefon 08-30 30 20
webbplats: <http://mansjouren.net>
- **Nationella Kvinnofridslinjen**
telefon 020 - 50 50 50, bemanning dygnet runt
webbplats: <http://www.kvinnofridslinjen.se>
- **Psykisk akutmottagning**
Sök lokala mottagningar.
- **SOS-centraler**
Förmedlar kontakter. Telefon 112

Bilagor

Möjliga tecken på stress

- Dålig aptit
- Dålig koncentration eller dåligt minne
- Flämtande andning utan fysisk aktivitet
- Försämrade effektivitet i arbetet
- Halsbränna
- Hudirritationer eller eksem
- Humörsvängningar
- Huvudvärk eller migrän
- Liten sexuell lust och/eller svag sexuell prestation
- Magsmärtor
- Nervös diarré
- Ofta förekommande ilska eller frustration
- Skärrad eller lättskrämd
- Spänningar eller smärta i muskler
- Svetteningar, skakningar eller nervositet
- Svårigheter att somna eller sova
- Täta toalettbesök
- Varaktigt utmattning
- Ängslig, bekymrad eller överväldigad
- Överkonsumtion av alkohol eller receptbelagd medicin
- Överreaktion på småsaker

Om du har ett eller flera av dessa symtom och de påverkar dig så negativt att ditt liv inte fungera som vanligt/normalt:



Lista på möjliga stressfaktorer i lantbruksföretag

- Svårt att betala räkningar
- Brist på pengar för att täcka familjens behov
- Svårighet att få långsiktig överblick
- Svårt att hinna utföra arbetet
- Besvärligt att få tag i arbetskraft
- För höga utgifter för arbetskraft
- Familjekonflikter pga jordbruket, exempelvis skötseln eller driften
- Svårighet med familjemedlemmars delaktighet i planer och mål för lantbrukets framtid
- Planering saknas för ägandet av jordbruket i framtiden ("vem ska ta över gården")
- För lite ledighet och semester för familjemedlemmar
- Svårighet att använda dator, sköta marknadsföring eller saluföra jordbrukets produkter

Hälsoproblem som kan orsakas av långvarig negativ stress

- Alkohol, drogmissbruk och beroende
- Allergi och hudsjukdomar
- Astma
- Depression
- Diarré eller förstoppning
- Förkylning och infektioner
- Hjärtsjukdomar
- Högt blodtryck
- Högt kolesterolvärde
- Immunsystemrelaterade sjukdomar
- Irriterad tarm
- Koncentration och minnesstörningar
- Magsår
- Matsmältningsbesvär
- Muskelkramp eller muskelsmärta
- Nervförsämrande sjukdomar
- Rörelsestörning
- Slaganfall
- Sömlöshet
- Uppstötningar
- Urinvägsinfektion
- Utmattning
- Ångest

Lästips

Hjärnstress – kan det drabba mig?
av Christina Doctare

Hälsans Mysterium av Aaron Antonovsky

Kris och utveckling av Johan Cullberg

Människan är en berättelse av Clarence Crafoord

Naturkraft av Mats Ottosson och Åsa Ottosson

Stress och den nya ohälsan av Peter Währborg

Vem bestämmer i ditt liv av Åsa Nilsson

Äntligen måndag av Torild Carlsson

Referenser

Ashfield, J. (2004). Taking Care of Yourself and Your Family. A resource book for good mental health. Peacock Publications. Australia.

Kolstrup, C., Lundqvist, P. och Pinzke, S. (2008). Psychological Working Environment Among Employed Swedish Dairy and Pig Farm workers. Journal of Agromedicine. Vol. 13(1), 23-36.

Mattingly, M.J. & Walsh, W.A. (2010). Rural Families with a Child Abuse Report are More Likely Headed by a Single Parent and Endure Economic and Family Stress. Carsey Institute. Issue Brief No. 10, Australia.
www.carseyinstitute.unh.edu/publications/FS-Mattingly-Childabuse.pdf

Thelin, A.G. (1998). Working environment conditions in rural areas according to psychosocial indices. Ann Agric Environ Med. 5, 139-145.

University of Sydney. (2008). Managing the Pressures of Farming. Australian Centre for Agricultural Health and Safety, University of Sydney, Australia.
www.aghealth.org.au/pressures

Währborg, P. (2009). Stress och den nya ohälsan. Natur&Kultur.

