## **En dag om att hantera psykisk ohälsa på arbetsplatsen, IF Metall 2022-01-18**

**9.00 - 10.00 Introduktion till psykiatrin**

* Vilka är de vanligaste tillstånden, hur ser man att en människa mår dåligt, hur får man hjälp, vad kan vi alla göra för att hjälpa de drabbade, vilken behandling finns det?

**10.00 – 10.15 De vanligaste psykiska sjukdomarna**

* Depression, bipolär sjukdom, ångestsjukdomar, psykos, ätstörning, självskadebeteende

*10.15 – 10.30 Paus*

**10.30 – 11.40 De vanligaste psykiska sjukdomarna, fortsättning**

**11.40 – 12.00 Hur vet jag om den andre är nära att ta sitt liv och vad kan jag då göra?**

*12.00 – 13.00 Lunch*

**13.00 – 13.45 Stressutlösta tillstånd**

* Långvarig överbelastning -> utbrändhet, utmattningssyndrom
* Akut påfrestning -> kris, anpassningsstörning, akut stressyndrom, PTSD

**13.45 – 14.15 Utvecklingsrelaterade funktionsnedsättningar**

* ADHD, autism, intellektuell funktionsnedsättning

**14.15 – 14.45 De för arbetsplatsen mest destruktiva personlighetsavvikelserna**

* Narcissism, antisocial/psykopatisk, emotionell instabilitet, passiv aggressivitet

*14.45 – 15.00 Paus*

**15.00 – 15.15 Rättshaveristiskt beteende**

* Vad det innebär, vem drabbas, hur hantera det, hur skydda sig själv och organisationen

**15.15 – 16.00 Effektiva samtal och goda möten**

* Hur kan jag möta och samtala med människor som p g a kris eller andra skäl inte mår bra?
* Hur kan jag samtala med och hantera medarbetare som p g a stress, missnöje, samarbetssvårigheter, personlighetsproblematik och rättshaveristiska tendenser inte presterar vad som kan förväntas, varken vad gäller arbetsinsatsen eller i relation till kollegor och chef?

**16.00 – 16.45 Vad organisationen kan göra för att förebygga ohälsa och plocka fram det bästa ur sina medarbetare**

* Organisationens stresshantering, vad utmärker en frisk organisation, arbetsglädje, hur chefen kan ta hand om sig själv

**16.45 – 17.00 Avrundning och frågor**

*Michael Rangne*

*Specialist i psykiatri, överläkare*