

## Dårlige e-postvaner påvirker jobbhelsen

Økt tilgjengelighet kan skape uheldige e-postvaner og påvirke den mentale helsen, ifølge en kvalitativ studie.



Den engelske organisasjonspsykologen Dr. Emma Russell har dybdeintervjuet 28 e-postbrukere i ulike bedrifter for å undersøke e-postvanene deres og mulige negative og positive konsekvenser av den. Mange av intervjuobjektene uttrykte frustrasjon over både forventningen om hele tiden å være tilgjengelig og å respondere raskt på innkommet e-post.

– Det er ikke veldig mange år siden vi brukte modem og logget oss på nettet et par ganger om dagen for å sjekke e-post. Med bredbånd har alt dette endret seg og folk kan sjekke e-post hele tiden, på nettbrett, smarttelefoner osv., uansett hvor de er. Mange synes det er vanskelig å finne ut av hvordan de skal tilpasse seg til dette konstante e-posttrykket. Man føler seg også presset til alltid å være tilgjengelig og respondere raskt, sier Russell til nettstedet PsychCentral.com.

Etter å ha analysert svarene blant deltakerne har Russell laget en liste over sju «e-postsynder» man bør tenke over og kanskje unngå for blant annet å redusere stress. Tre av rådene er: Unngå ping-pong-mail (mailer fram og tilbake til samme person i en lang kjede). Ikke bruk jobbmail utover arbeidstid. Avstå fra å bruke tid på e-post når man er sammen med andre.

Kilde: PsychCentral. Learn. Share. Grow. (<http://psychcentral.com/news/2014/01/20/ubiquitous-work-e-mails-may-harm...>).