

VÆRKTØJ TIL LEDERE OG MEDARBEJDERE:

# SIGNALER OM STRESS



**Stress er en helt naturlig reaktion, når vi oplever en belastende situation. Stress viser sig på tre forskellige måder, nemlig ved at vi får det *fysisk dårligere*, at vi *ændrer vores opførsel*, og at vi oplever *ubehagelige følelser*.**

## Tjek de tre typer af signaler og kryds af ved dem, du genkender.

Tænk evt. tilbage på en tid, hvor du følte dig stresset.

- Viser du mange tegn på stress? Så bør du gøre noget ved det.
- Hvis du kan krydse mange ting af i skemaet, kan du evt. gå videre og udfylde skemaet **Stressfaktorer**. Det kan give dig en idé om, hvad det er, som presser dig.
- Næste skridt kan være at tage en snak med din leder.
- Gå til egen læge, hvis du har alvorlige tegn på stress, fx forhøjet blodtryk.

### Fysiske signaler

- Hovedpine
- Spændinger i nakken
- Ryster på hænderne
- Sitren i muskler
- Uro i kroppen
  
- Kvalme
- Uro eller ondt i maven
- Nedsat/ingen appetit
- Diarré eller forstoppelse
  
- Hjertebanken
- Sveder mere
- Kort åndedræt
- Trykken for brystet
- Svimmelhed
- Forhøjet blodtryk
  
- Træthed
- Svært ved at falde i søvn
- Sover dårligt
- Vågner pludseligt
  
- Ofte syg
- Opblussen af kronisk lidelse

### Ændret adfærd/opførsel

- Spiser mindre/mere mad
- Spiser mere slik/søde sager
- Drikker mere kaffe/sodavand
- Drikker mere alkohol
- Tager mere medicin
  
- Irritabel/opfarende
- Flere konflikter
- Dårligt humør
- Indesluttet
- Humørsvingninger
- Nedsat humoristisk sans
- Rastløs/kan ikke sidde stille
- Impulsiv
- Melder fra til sociale arrangementer
  
- Mangler overblik
- Laver flere fejl
- Kan ikke koncentrere sig
- Hopper mellem opgaver
  
- Inddrager pauser
- Har flere sygedage

### Følelsesmæssige signaler

- Nervøs
- Bange/angst
- Magtesløs
- Opgivende
- Deprimeret
  
- Hudløs
- Følsom
- Sårbar (over for kritik)
- Let ved tårer
  
- På vagt
- Rastløs
- Træt
- Irriteret
- Frustreret
  
- Uduelig
- Utilstrækkelig
- Inkompetent
- Langsom
- Ukoncentreret
- Skyldfølelse