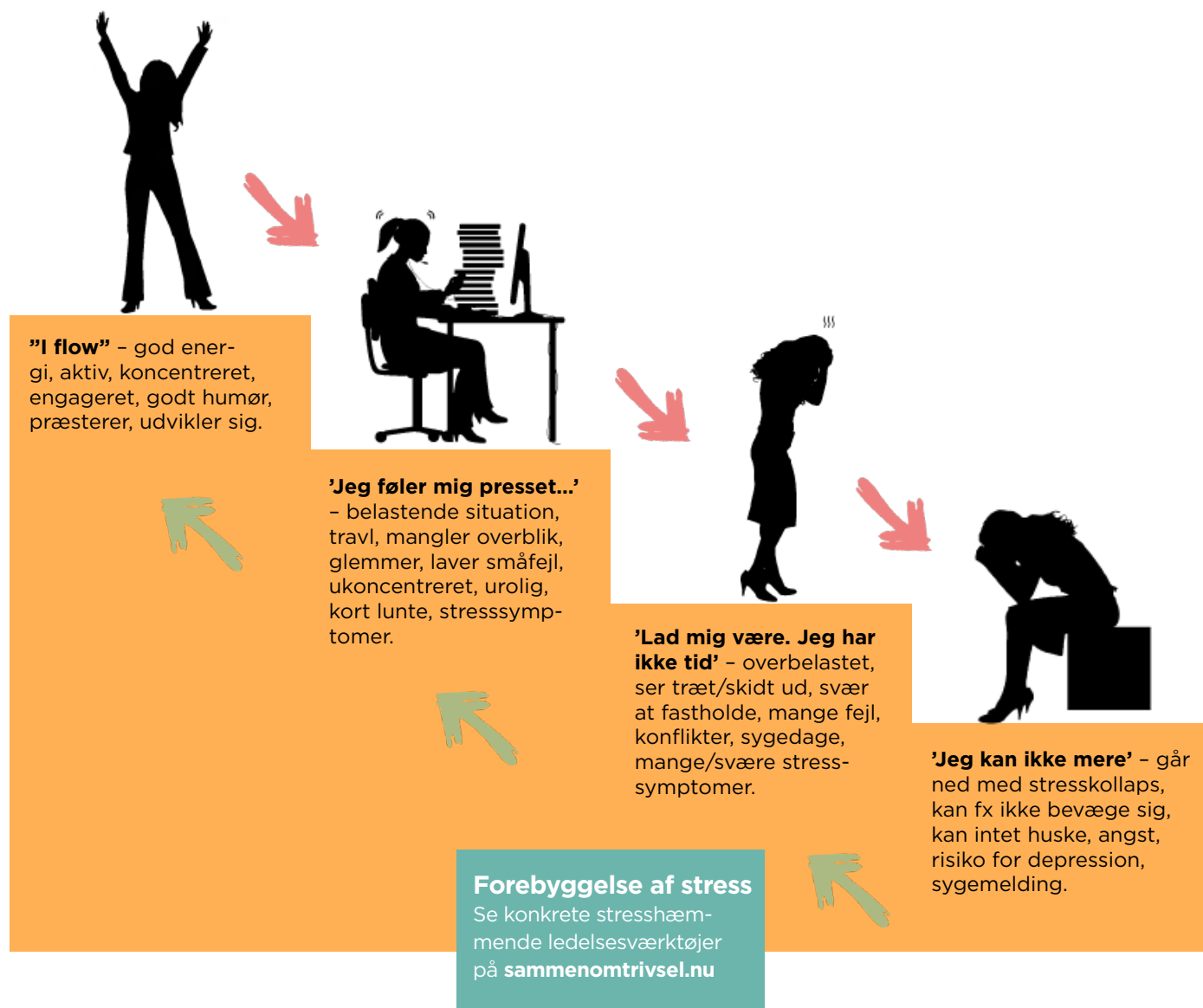


VÆRKTØJ TIL LEDERE OG MEDARBEJDERE:

STRESSTRAPPEN



Hvorfor får vi stress?

Stress opstår, når der er ubalance mellem krav og ressourcer over længere tid. Det kan være på arbejdet, men privatlivets krav og kriser kan også have indflydelse på stress.

Stress er ikke et udtryk for at have travlt. Man kan sagtens have travlt, uden at det fører til stress. Og omvendt kan man sagtens være stresset uden at have travlt.

Så længe vi oplever, at vi nok skal klare situationen – eller tænker, at det går nok, selvom vi ikke klarer det – så bliver vi sjældent stressede.

- **'I flow'**: Vi kender alle de dage, hvor det kører for os, og vi får en masse fra hånden. Vi jonglerer mange opgaver, går effektivt fra møde til møde, får omprioriteret dét, vi ikke når og får også lige fikset et par uforudsete problemer. De dage føles skønne, og vi er 'i flow' med os selv, og det vi laver.
- **'Jeg føler mig presset...'** Vi reagerer først med stress, når vi enten udefra bliver belastet med mere, end vi kan klare (opgaver, konflikter, forandringer, kriser). Eller når vi indeni begynder at frygte for, hvad der vil ske, hvis vi ikke klarer det.

Hvor vi ellers er 'i flow' og i ét med det, vi laver, så træder vi nu ud af situationen, ser på den udefra og bekymrer os om det, vi har gjort eller ikke fået gjort, eller hvordan det mon vil gå. Det er således ofte både situationen og de tanker, vi gør os om situationen, der er med til at belaste os og få os til at føle os pressede.

Forebyg stress

Hvis vi ikke får reageret i tide og håndteret den pressede situation, vil stressen udvikle sig, og vi får det dårligere og dårligere, og stresssignalerne bliver tydeligere og tydeligere. Vi ender med at blive overbelastede og risikerer at få et stress-kollaps.

Den forebyggende indsats ligger på de to første trin. Her har vi mulighed for at arbejde med det, der allerede fungerer godt. Vi kan også reagere og justere på ting i arbejdet, når vi opdager, at en situation udvikler sig til at være belastende for en eller flere medarbejdere.

Andre gode værktøjer på sammenomtrivsel.nu

- **Tag fat i din egen stress:** Du kan selv gøre noget for at undgå stress.
- **Stressforebyggende faktorer:** Læs hvad arbejdspladsen kan gøre for at forebygge stress.
- **Signaler om stress:** Se de typiske fysiske, psykiske og adfærdsmæssige signaler.

Mestringsstrategi

Det man gør, når man bliver presset, stresset eller kommer i en eller anden form for krise.

Summen af ressourcer og belastninger

Menneskelig faktor

- Personlighed
- Temperament
- Genetisk profil
- Opvækst
- Forventninger
- Livsstil

Graden af stress

Graden af stress

Det er individuelt, hvor stressede vi bliver af en belastende situation. Graden af stress afhænger på den ene side af de ressourcer, og de belastninger/stressfaktorer, vi oplever, og på den anden side afhænger den af, hvem vi er og vores erfaringer og strategier i livet.