

## Stress nej tak!



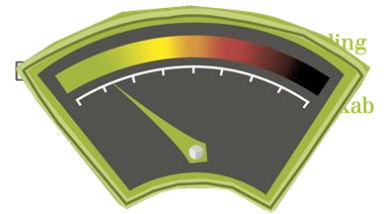
### Stress nej tak!

Dette er til dig der har eller skal deltage i webinarret – ”Stress nej tak”.

På de følgende sider får du det materiale vi arbejder med, så du kan printe det ud og bruge det undervejs eller kigge på det efterfølgende, hvis der er noget du gerne vil have gentaget eller have tid til at reflektere over.

Vores mål er at give din en større viden om hvad stress er, hvordan det påvirker dig, og hvordan du kan håndtere det, hvis du i en periode bliver overbelastet, så du undgår at blive syg af stress.

### Rigtig god fornøjelse



## Symptomer og reaktioner

### Grønne symptomer:

- Puls stiger
- Sitrer
- Tørhed i munden
- Sommerfugle i maven
- Knuge i brystet
- Sveder
- Gearet

### Grønne reaktioner:

- Vi kan samarbejde og sige til og fra
- Vi kan let ændre kurs
- Vi kan se muligheder frem for begrænsninger
- Vi har travlt og vi ved det
- Vi er effektive, kan overskue og prioritere
- Vi har overskud og suger opgaver til

### Gule symptomer:

- Træthed
- Søvnproblemer
- Tankemylder
- Irritabel
- Svimmelhed
- Lettere til tårer
- Indesluttet
- Ulyst

### Gule reaktioner:

- Vi føler os pressede og har modstand mod forandringer
- Vi har tendens til uklarhed og manglede overblik
- Fritid og arbejdstid flyder sammen.
- Hjernen har aldrig rigtig fri
- Vi har kortere lunte

### Røde symptomer:

- Selverkendelsen forsvinder
- Hukommelsen svigter
- Koncentrationsbesvær
- Fraværende
- Skyldfølelse
- Øget forbrug af stimulanser
- Trykken for brystet
- Mindre social
- Tristhed

### Røde reaktioner:

- Vi kan være mere vrede eller kede af det
- Vi kan måske opretholde præstationsniveauet, men får sværere ved at prioritere
- Vi trækker os oftere fra sociale sammenhænge frokost o.l.
- Vi kan blive handlingslammede

### Stress kollaps:

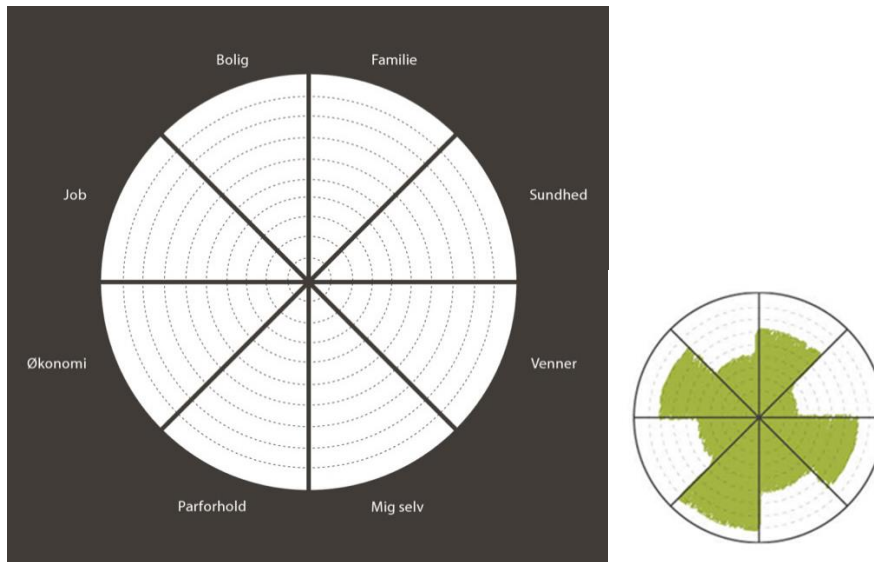
- "Nerve sammenbrud"
- Sanseløshed
- Ildebefindende
- Besvimelse
- Hukommelsessvigt
- Udbrændthed
- Depression
- Angst

### Stress kollaps reaktioner:

- Vi sover unormalt meget/kan slet ikke finde ro
- Vi er følelsesmæssigt flade og udbrændte
- Vi klager over uforklarlige smerter
- Vi svinger mellem apati og voldsomme følelsesudbrud
- Vi er opgivende grænsende til det deprimerede

# Livshjulet

Få overblik over dit liv



Kig på livshjulet og tænk over, om der er nogle livsområder, hvor du er mere belastet end du plejer at være. Måske er der sket noget der kræver ekstra meget af dig på et af områderne.

Stress er ofte et resultat af overbelastning på flere livsområder på samme tid. Livshjulet kan give dig et overblik over, hvordan din belastningsgrad er, på de forskellige områder af dit liv, lige nu.

## Stress = overbelastning

Midten af cirklen = ingen overbelastning. Jo længere ud i cirklen du kommer - jo mere overbelastet er du på dette område. Overvej hvad du kan gøre for at mindske belastningen og dermed minimere risikoen for at blive alvorligt stresset.

Vi risikerer at blive syge af stress, når vi har været overbelastede alt for meget, alt for længe.

## SOS-signaler om stress

Hvad oplever du selv?

Hvad oplever jeg selv?



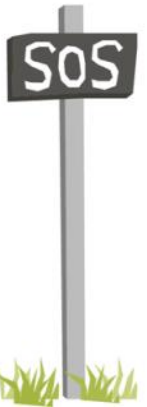
---



---



---



### Fysiske symptomer:

- Generel utilpashed
- Svimmelhed
- Hovedpine
- Mavesmerter
- Søvnforstyrrelser
- Forhøjet blodtryk
- Hjertebanken
- Sitrer i kroppen
- Trykken i brystet
- Kvalme
- Tinnitus
- Hedeture
- Kolde hænder og fødder
- Muskelspændinger
- Tics
- Forværring af kroniske lidelser
- Oplevelse af nedsat hørelse
- Appetitløshed
- Vægttab
- Øget sultfornemmelse
- Vægtøgning

### Psykiske symptomer:

- Træthed
- Tankemylder
- Lettere til tårer
- Angst
- Hukommelsesproblemer
- Koncentrationsbesvær
- Nedtrykthed
- Lav selvværdsfølelse
- Tristhed
- Vrede
- Indlæringsvanskeligheder
- Rastløshed
- Konflikt søgende
- Asocial
- Indre uro
- Øget bekymringstendens
- Nedsat humor
- Indesluttethed
- Manglende overblik
- Aggressivitet
- Irritabilitet

### Hvad kan andre se, høre og mærke på dig?

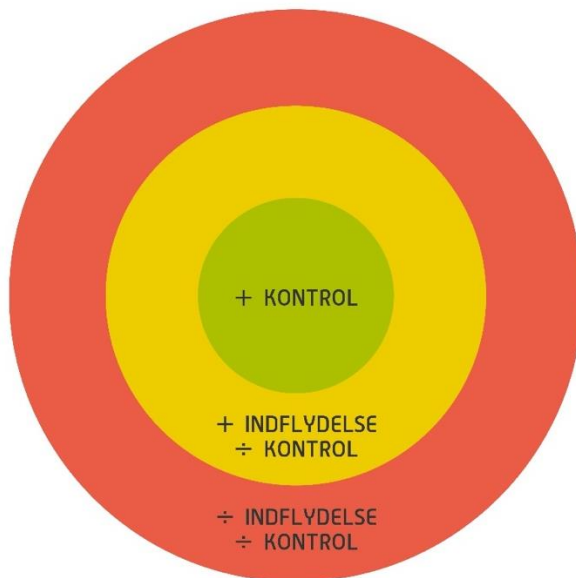
- Fraværende
- Aggressiv
- Trist
- Gråd labil
- Afvisende
- Minus øjenkontakt
- Nedsat humor
- Vred
- Tramper og løber
- Asocial adfærd
- Rastløs
- Konfliktsøgende
- Brokkende
- Opgivende
- Forvirret
- Distræt
- Kontrollerende

### Hvad oplever de andre?



- Kortluntet
- Snæversynet
- Irritabel
- Sur og vrissen
- Offertendens
- Bebrejdende
- Uengageret

## Hvor hører stressfaktorerne til i kontrolcirklen?



Når du bliver vred, frustreret eller ked af det, synes noget er uretfærdigt, "træls", tåbeligt eller virkelig slet ikke i orden, så tag situationen med en tur ind i kontrolcirklen.

- Er det du oplever, noget du har eller kan tage kontrol over? Så gør det!
- Er det du oplever noget du har eller kan få indflydelse på? Find ud af hvordan og gør det, der skal gøres!
- Er det du oplever helt udenfor din rækkevidde? Ingen mulighed for kontrol eller indflydelse. Så slip det! Brug din energi på noget andet og på at forstå at det ikke er alt i verden, du hverken kan eller skal, sætte dit præg på. Det er ikke ligegyldighed du udviser. Du vælger dine udfordringer og kampe med omhu og klogskab! En meget bedre tanke – ikke?

## Og husk så lige:

- Hold pause - flere gange om dagen. Mind dig selv om det. Sæt evt. et ur, så du husker det. Det giver "luft" til hjernen.
- Struktur din hverdag, så det bliver en balanceret arbejdsdag. Også gode ting presser, når vi ikke har overskud til det. Gør op med dig selv hvad du SKAL nå og hvad du VIL nå.
- Sig højt hvordan du har det. Andre kan ikke vide det.
- Brug kontrolcirklen når du bliver frustreret eller føler dig overbelastet: hvad har du kontrol over, hvad kan du påvirke og hvad skal du give slip på?
- Vær opmærksom på dit energiniveau. Sig ikke ja til mere, end du har ressourcer til.
- Gå en tur, få frisk luft og bevæg dig. Motion er altså godt og gåture giver god energi.
- Vær nærværende med det vigtige i dit liv.