

TEST DIN STRESS OG LÆR MERE OM TEGN PÅ STRESS

Inden for de seneste 4 uger – hvor tit har du da....		SJÆLDENT ELLER SLET IKKE	SOMME TIDER	HELE TIDEN ELLER OFTE
(sæt et kryds for hvert spørgsmål)				
ANSPÆNDTHED	...haft problemer med at slappe af?			
	...været irriteret?			
	...været anspændt?			
	...været træt?			
SØVN	...sovet dårligt og uroligt?			
	...haft svært ved at falde i søvn?			
	...vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn igen?			
	...vågnet flere gange og haft svært ved at falde i søvn igen?			
HUMØR	... været trist til mode?			
	... manglet selvtillid?			
	...haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?			
	...manglet interesse for de ting, du foretager dig i dagligdagen?			
KROP	...haft ondt i maven?			
	...haft ondt i hovedet?			
	...haft hjertebanken?			
	...haft muskelspændinger?			
TANKER	...haft koncentrationsbesvær?			
	...haft svært ved at tænke klart?			
	...haft svært ved at træffe beslutninger			
	...haft svært ved at huske?			

Hvis du har 5 krydser eller flere i den røde kolonne, skal du overveje at gå til din læge og blive undersøgt.

Forskellige personer kan have forskellige tegn på langvarig stress, og mange af de nævnte gener kan skyldes andet end stress. Kilde: Sundhedsstyrelsens stresspjece 2007

Opstår der bekymring i forhold til egen eller andres stress opfordres du til at tale med din leder, TR, AMR eller en kollega (se side 3)

FOREBYGGELSE OG HÅNDTERING AF STRESS

SCIENCE AND TECHNOLOGY

Vil være en god og sund arbejdsplads for alle ansatte

Ser stress som en fælles udfordring og et fælles ansvar

Vil arbejde for at alle tager aktivt ansvar for at fremme trivsel og forebygge stress i hverdagen

INFORMATION OG KONTAKTOPLYSNINGER

ANONYM OG VISITERET RÅDGIVNING
medarbejdere.au.dk/psykologiskraadgivning

LÆS MERE OM STRESS PÅ
AU HR
Sundhedsstyrelsen
Videncenter for arbejdsmiljø
Arbejdstilsynet
Biblioteket

HVAD ER **STRESS**?

Stress er en fysisk og psykisk reaktion på belastning. Stress er ikke altid usundt. Lidt forsimplet kan man tale om stress i trivsels-, risiko- og farezonen.



TRIVSELSZONEN

Selv når vi trives og har det godt, er det naturligt at opleve kortvarige perioder med stress. Så længe stressen er forbigående, er det en hensigtsmæssig reaktion, der hjælper os med at overkomme belastning.



RISIKOZONEN

Længere perioder med stress kan udløse en række fysiske og psykiske symptomer, der kan have negative konsekvenser for arbejdsevne og helbred.



FAREZONEN

Hvis ikke man kommer ud af stresstilstanden og tilbage i balance, kan stress få mere alvorlige konsekvenser og udgøre en egentlig fare for både helbred og arbejdsevne.

Selvom stress rammer individet, spiller omgivelserne en vigtig rolle. Både i privatlivet og på arbejdspladsen er der faktorer, der kan være med til at fremme eller beskytte mod stress.

ET **FÆLLES** ANSVAR

På ST har vi alle et ansvar, når det gælder om at **forebygge**, **opdage** og **håndtere** usund stress.

Opgaver og ansvar når det gælder om at...			
	... fremme trivsel og forebygge stress i hverdagen	... opdage og reagere på usund stress i hverdagen	... håndtere nedsat arbejdsevne og sygdom på grund af længerevarende stress
MEDARBEJDER	<ul style="list-style-type: none"> lærer om stress og egne stressreaktioner og bruger sin viden til at forebygge stress i hverdagen medvirker til at skabe en kultur præget af fælles ansvarlighed i forhold til opgaver og trivsel 	<ul style="list-style-type: none"> tager symptomer alvorligt, og reagerer på dem kontakter leder/TR/AMR ved vedvarende symptomer får udarbejdet en handlingsplan og er med til løbende at evaluere planen 	<ul style="list-style-type: none"> er villig til at arbejde med situationen er villig til at modtage professionel hjælp og støtte
KOLLEGA	<ul style="list-style-type: none"> er opmærksom på kollegaers trivsel og tegn på stress medvirker til at skabe en kultur præget af fælles ansvarlighed i forhold til opgaver og trivsel 	<ul style="list-style-type: none"> tager dialog og udtrykker sin bekymring, hvis man konstaterer tegn på stress hos kollega aftaler evt. at man vil orientere leder/TR/AMR/HR 	<ul style="list-style-type: none"> yder støtte og opbakning og spørger om det, du er i tvivl om, i stedet for at være tavs er med til at sikre fælles ansvarlighed for evt. opgaver, der skal løses ifm. sygefravær af kollega
LEDER	<ul style="list-style-type: none"> sørger for at have nødvendig viden og kompetencer ift. stress er opmærksom på stresssignaler hos medarbejderne og signalerer, at henvendelser er velkomne laver retningslinjer og aftaler om stress for sin afdeling spørger systematisk ind til trivsel og stress fx ved årlige MUS 	<ul style="list-style-type: none"> tager dialog med medarbejderen ved bekymring udarbejder handlingsplan og evaluerer planen løbende analyserer udløsende faktorer på arbejdspladsen også mhp. forebyggelse blandt øvrige medarbejdere 	<ul style="list-style-type: none"> sætter stressbehandling i værk sikrer trinvis tilbagevendeningsplan og styring af opgavekompleksitet ved sygemelding fokuserer på kommunikation og prioritering af opgaver i afdelingen