

Sådan spotter du stress hos dig selv eller en kollega



Hvad er stress?

Stress kan opstå, når krav fra omgivelserne overstiger din egen vurdering af evner, kompetencer og muligheder.

Faktorer, der kan udløse stress

- Mange forandringer
- Manglende indflydelse, manglende variation, manglende mening, manglende udviklingsmuligheder
- Usikkerhed i ansættelsen
- Manglende anerkendelse, manglende social støtte fra ledelse og kollegaer, uklar rollefordeling/ ansvar, mobning og sladder
- Manglende tillid, retfærdighed, respekt, socialt ansvar og rummelighed

Sådan spotter du stress

Tegn på stress kan være forskellig fra person til person.

Men har du oplevet, at du eller din kollega ofte bliver irriteret, springer pauserne over og trækker sig fra kollegaerne, virker indesluttet, får let til tårer og/eller glemmer aftaler?

Så kan det være symptomer på stress.



Symptomer på stress

- Dårlig hukommelse og koncentrationsbesvær
- Glemmer aftaler, er mere distræt og mangler overblik
- Udtalt træthed og søvnproblemer
- Hyppige hovedpine og mavesmerter
- Let til tårer
- Angstsymptomer
- Støjfølsom
- Kvalme/opkastning

Stresstrappen - fra trivsel til alvorlig stress



..... fra trivsel til alvorlig stress



En historie fra hjemmeplejen

Hanne har arbejdet som SOSU-assistent i mange år. Hun er glad for sit arbejde og anerkendt som en dygtig og pligtopfyldende medarbejder.

Tidligere var der afsat tid i hendes arbejdsplan til at komme fra den ene borger til den næste. Den er nu skåret væk, og Hanne har været i tvivl om, hvordan hun skal løse opgaverne hurtigere, så hun kan overholde tidsplanen. Hun har flere gange spurgt sin leder til råds, men reaktionen har været, at der ikke er noget at gøre, for besparelserne ligger fast.

Hanne har ikke tid til at løse de samme opgaver som før. Hun synes, at hun "snyder" sine borgere for noget hjælp, som de har behov for. Hun springer sine frokoster over, vælger ikke at komme til morgenmøde og starter i stedet for altid ude hos den enkelte borger for at få mere tid til at udføre sine opgaver.

Hanne føler sig mere og mere presset over det, hun ikke når og synes ikke, at hun kan gøre sit arbejde godt nok. Hun sover dårligt om natten, og får uro og hjertebanken over at tænke på sit arbejde. Hun føler ikke længere glæde og stolthed over det hun udretter. Hun bliver trist til mode, får let til tårer og bliver vred over det mindste. Hun har tit hovedpine og mangler overskud til at være "noget" for sin familie.

En kollega får Hanne til at gå til egen læge. Hun bliver sygemeldt med arbejdsrelateret stress.

Hvad kan du gøre?

Stress rammer den enkelte, men skal løses i fællesskab.

Vær opmærksom på, om du eller din kollega har symptomer på stress. Jo tidligere der sættes ind, jo mindre er risikoen for at det udvikler sig til alvorlig stress.

Tag fat i din tillidsrepræsentant eller din daglige leder, og bed om hjælp.

Forstå din tillidsrepræsentant eller arbejdsmiljørepræsentant at sætte fokus på, hvad I kan gøre for at forebygge stress på jeres arbejdsplads.

Kontakt egen læge.

Benyt PenSam's stressrådgivning

Gennem din pensionsordning kan du få telefonisk rådgivning af vores socialrådgivere og stresscoaches. Du kan få hjælp til at overskue din situation, forstå dine handlemuligheder og værktøjer til at håndtere din stress.

Ring på 44 39 33 41 og hør, hvordan vi kan hjælpe dig.

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2
3520 Farum
Telefon 44 39 39 39
pensam@pensam.dk
www.pensam.dk

