



HÅNDTERING AF STRESS MEDARBEJDERE

VIDEN OG VÆRKTØJER

OM HÅNDTERING AF STRESS FOR MEDARBEJDERE

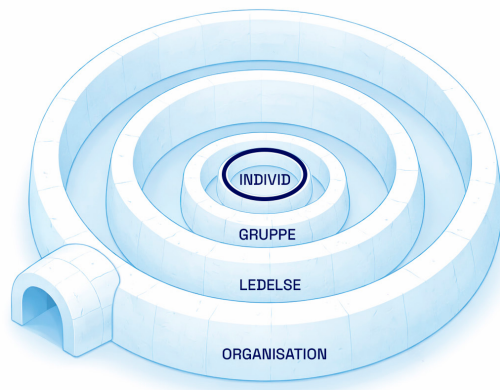
Når du først opdager tegn på stress er det afgørende, at du rækker ud.

Som medarbejder kan du sagtens selv gøre forskellige ting, for at passe på dig selv – det kan du læse om i folderen om **"Forebyggelse af stress for medarbejder – Viden & Værktøjer"**.

Afhængigt af varighed og omfang på stressbelastningen, er det dog oftest svært at gøre ret meget ved det selv, hvis du har fået det svært, og det handler om, at arbejdet belaster.

Heldigvis er der en række aktører i Forsvaret, der er klædt godt på til at hjælpe dig, hvis du bliver ramt.

Organisatorisk niveau:



Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

I denne folder kan du læse om, hvordan du:

- Lærer dine egne symptomer at kende
- Rækker ud, når du oplever stresssymptomer



LÆR EGNE SYMPTOMER PÅ STRESS AT KENDE

Vi oplever alle forskellige typer af symptomer, når vi føler os stressede. Du kan læse listen igennem nedenfor og se om de symptomer, du mærker, kan være tegn på stress. Hvis du oplever flere af symptomerne på listen, er det vigtigt at du rækker ud efter hjælp.

Oversigt over fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer

Fysiske symptomer	Psykiske symptomer	Adfærdsmæssige symptomer
Hovedpine	Træthed	Søvnløshed
Hjertebanken	Grublerier og tankemylder	Hyperventilation
Rysten på hænder	Indre uro	Mister overblikket
Svimmelhed	Hukommelsesbesvær	Indesluttethed
Trykken for brystet	Koncentrationsbesvær	Vrede
Mavesmerter	Rastløshed	Aggressivitet
Hyppig vandladning	Irritabilitet	Nedsat præstationsevne
Diarré	Angstanfald	Ubeslutsomhed
Smerter	Nedsat humoristisk sans	Øget brug af stimulanser
Hyppige infektioner	Følelse af udmattelse	Ændrede kostvaner
Forværring af kroniske sygdomme	Grådlabil	Sygefravær

Hvis du oplever få tegn eller kun af og til, kan du skrive dem ned for at følge udviklingen. Lav eventuelt et tjek ind med dig selv med fast frekvens (f.eks. 1 gang om måneden). Tænk tilbage på den seneste måned, og sæt en markering ved de tegn, du oplever. På den måde kan du følge din trivsel og blive opmærksom, hvis du oplever en stigning i tegn, eller en ændring i adfærd hos dig selv.

RÆK UD NÅR DU OPLEVER STRESS-SYMPTOMER

I Forsvaret er det ingen skam at række ud, det ses som værdifuldt for vores fælles trivsel og opgaveløsning, at du gør det.

Stress er kun farligt, hvis du går med det alene, og for længe.

Derfor er det vigtigt at dele med nogen, hvis du oplever symptomer på stress – så du kan få sparring på, hvordan du skal håndtere det, og eventuelt få lavet nogle ændringer i dit arbejde. Hellere række ud en gang for meget end en gang for lidt – på den måde er du med til at forebygge at stressen udvikler sig, og du er med til at skabe en kultur, hvor I kan være åbne omkring, når I føler jer pressede.

Stress kan være forbundet med både skam og afmagt. Hvis du rækker ud efter hjælp, kan det dog være en måde at finde handlemuligheder, der kan få dig på rette spor igen.

Her er en oversigt over, hvem du kan række ud til, hvis du oplever symptomer på stress.

- **Kollega:** Tal med en kollega, så du ikke går med svære oplevelser eller dårlig trivsel alene. Prioritér dialog om trivsel på jeres teammøder.
- **Leder:** Tag en samtale med din nærmeste chef/leder. Check ind med, hvordan du har det og hvad du har brug for.

Din leder kan hjælpe dig med at afdække, hvad der er behov for – om der skal prioriteres, skabes overblik, fjernes noget fra dit bord eller andre tiltag.

Jo før du bringer din belastning på banen, desto bedre muligheder har din leder for at rette op på din trivsel.

Når du taler med din leder, kan du forvente:

- Dialog om din oplevelse af det, der belaster og/eller er svært
- Støtte og handlekraft omkring forbedring af din trivsel
- Hjælp til prioritering
- Tydelig forventningsafstemning om kvalitet i opgaver (hvornår er opgaven løst?), roller og samarbejdsrelationer

Hvis I beslutter at tilpasse dine opgaver eller arbejdstid, eller hvis I indfører nogle særlige initiativer til støtte (hyppigere 1:1 samtaler, hjælp til opgaver, hjemmearbejde, andet), kan din leder hente hjælp på siden om **”CH/LD håndtering af fravær i relation til stress”**.

OPRK: Tal med en Personlig Rådgiver fra Organisationen for Personlig Rådgivning og Kollegastøtte (OPRK) og få hjælp i form af anonym rådgivning om forståelse, mestring og håndtering af stressbelastningen. Den personlige rådgiver yder individuel støtte og har tavshedspligt og ingen notatpligt, og når du er klar, skal en dialog med chef/leder sikre en fremadrettet løsning.

Tillidsrepræsentant: Tag en samtale med din tillidsrepræsentant (TR). Tillidsrepræsentanten har mulighed for at skaffe viden og gode råd om stressreduktion og evt. inddrage arbejdsmiljøorganisationen.

Arbejdsmiljørepræsentanten: Din arbejdsmiljørepræsentant kan hjælpe dig med at få undersøgt dit arbejdsmiljø og iværksætte potentielle initiativer til at støtte op om dig.

Talsmand: Talsmanden er en person, du kan række ud til som værnepligtig. Din talsmand varetager din delings interesser og agerer talerør for din deling til foresatte.

Ekstern psykolog: Hvis du oplever symptomer på stress, er det også muligt at få tildelt samtaler hos en ekstern psykolog.

Læge: Ved øget stressbelastning og varige stress-symptomer, er det en god ide at tale med egen læge, der kan vurdere om sygemelding er relevant. Hvis din læge vurderer at du skal sygemeldes, skal din leder informeres.



