

- Stress skal tages alvorligt

Du kan få hjælp til håndtering af stress

Stress opstår, når der er ubalance mellem det, som forventes af dig og de ressourcer, som du har til rådighed. Forventninger kan både være ydre såvel indre krav, belastninger og ændringer i omgivelser - som overstiger de muligheder og ressourcer du har til rådighed.

De psykologiske og de fysiologiske stress reaktioner er naturlige i deres oprindelse for at overleve.

Der kan skelnes mellem kortvarig og langvarig stress. Kortvarig stress kan beskrives, som korte perioder med pludselig krav, som hurtigt forsvinder igen.

Langvarig stress kan beskrives som krav, der ikke forsvinder af sig selv - belastningen bliver ved. Det er denne form for stress, der kan føre til angst, depressioner og giver sig udslag i en række symptomer.

Man skal være opmærksom på ændringer i ens normale måde at være på. Stress symptomer kan ses i fysiologiske, mentale og adfærdsmæssige ændringer.

Fysiologiske symptomer

- . hovedpine
- . ondt i ryg, nakke eller mave
- . træthed
- . smerter i brystet
- . søvnbesvær
- . hjertebanken
- . åndedrætsbesvær
- . overfølsomhed for lyde

Mentale symptomer

- . hukommelsesbesvær
- . koncentrationsbesvær
- . humørsvingninger
- . tristhed

- . irritation
- . lav selvværd
- . håbløshed
- . nervøsitet
- . ubeslutsom
- . angst

Adfærdsmæssige symptomer

- . undgår andre
- . aggressivitet
- . rastløshed
- . skærer tænder
- . ryger, drikker og spiser mere
- . bider negle

Vi kan hjælpe dig, hvis du oplever nogle af disse symptomer. Det er vigtig, at symptomer tages alvorligt med det samme, idet de også kan være tegn på andre fysiologiske sygdomme.

Et samtaleforløb kan hurtig hjælpe til afklaring af, hvad du skal gøre og ikke skal gøre i din nuværende situation. Et samtaleforløb vil samtidig give dig redskaber og en øget erkendelse af handlemuligheder, der kan hjælpe dig fremadrettet.

Der tilbydes samtaler med erfarne autoriserede erhvervspsykologer.