

# Forebyg stress - 3x10 gode råd

## Din virksomhed bør:

1. Lave en stresspolitik som led i personalepolitikken.
2. Give medarbejderne indflydelse på, hvordan arbejdet skal gøres.
3. Give den enkelte mulighed for at udvikle sig fagligt og personligt.
4. Lave en funktionsbeskrivelse for den enkelte.
5. Gøre arbejdet meningsfuldt.
6. Informere om, hvad der skal ske fremover.
7. Sørge for, at rammer for socialt samvær er i orden.
8. Prioritere, at tonen på arbejdspladsen er god.
9. Lave regler mod mobning.
10. Klæde lederne på til ledelse.

## På arbejdet skal du:

1. Lægge en plan for, hvad du vil på længere sigt.
2. Være fagligt klædt på til opgaverne.
3. Prioritere dine opgaver.
4. Planlægge og strukturere din tid med luft til det uventede.
5. Lære at sige fra.
6. Uddelegere arbejde.
7. Lære dine kolleger at kende – og bruge dem.
8. Bruge din leder og dine kolleger som støtte.
9. Holde pauser.
10. Fokuserer på det, du nåede.

## I privatlivet bør du:

1. Indrette dit liv, så ambitionerne svarer til det realistiske.
2. Få styr på økonomien.
3. Bruge fritiden på noget fornøjeligt.
4. Sørge for motion.
5. Prøve med meditation eller afspænding.
6. Prioritere god nattesøvn.
7. Styrke dit sociale netværk.
8. Lære dine stress-symptomer at kende og reagere på dem.
9. Ikke stresse af bagateller – men lære at sige pyt.
10. Prøve at se det positive.

“Sådan forebygger du stress” er skrevet af overlæge, dr. med. Bo Netterstrøm, Stressklinikken, Hillerød Sygehus.

## Læs mere på:

[www.stressklinik.dk](http://www.stressklinik.dk) · [www.stressbarometer.dk](http://www.stressbarometer.dk) · [www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk)



Islands Brygge 32D  
2300 København S  
Tlf. 35 24 60 00 . Fax 35 24 63 00  
[www.lo.dk](http://www.lo.dk) . e-mail [lo@lo.dk](mailto:lo@lo.dk)



Niels Hemmingsens Gade 12  
1010 København K  
Tlf. 33 36 88 00 . Fax 35 24 63 00  
[www.ftf.dk](http://www.ftf.dk) . e-mail [ftf@ftf.dk](mailto:ftf@ftf.dk)



# Sådan forebygger du stress

# Stress – symptomer og risici

Knap 10 procent af danskerne oplever, at de ofte er stressede i dagligdagen. Det gælder især de 25- til 40-årige og blandt dem især de selvstændigt erhvervsdrivende og ansatte, der i deres arbejde oplever følelsesmæssige belastninger. For eksempel plejepersonale og lærere. Tallet har været stigende gennem de sidste 15 år.



## Hvilke symptomer giver stress?

Stress viser sig oftest ved irritabilitet og søvnbesvær. Den udvikler sig efterhånden forskelligt afhængigt af personlighed, og hvilken type belastning der er årsag til stressen. Mange bliver i dårligt humør, får nedsat hukommelse og risikerer at udvikle en egentlig depression, mens andre får fysiske symptomer som træthed, hovedpine og svimmelhed. Efterhånden kan stresstilstande udvikle sig, så man bliver rigtig syg.

## Hvilke risici er der ved stress?

Stress kan på længere sigt øge risikoen for hjertesygdomme og depression. Mange af de sygdomme, vi har latent anlæg for, eller som vi til daglig lever med, blusser op og giver symptomer, når vi er stressede. Det gælder for eksempel allergier, astma og sukkersyge, der forværres. Overlevelsen efter en behandlet kræftsygdom ser også ud til at være påvirkelig af stress, mens der ikke er holdepunkter for, at man kan få kræft af stress.

## Forebyggende råd til virksomheden

### Stresspolitik er krumtappen

Medarbejderne skal føle, at de har indflydelse på deres arbejdsforhold. At de udvikler sig, og at det er rart at gå på arbejde hver dag. Derfor er udvikling af en stresspolitik, som de ansatte føler medejerskab af, vigtig for at forebygge stress.

### Rolleklarhed og mening

Hver medarbejder skal have en helt klar fornemmelse af, hvad der forventes af hende eller ham og samtidig vide, hvad de øvrige funktioner er. Forudsigelighed i form af relevant information i god tid nedsætter stressniveauet. Det giver også mening i dagligdagen og er med til at udvikle den enkelte.

### Socialt samvær

Rammerne for at være sammen i pauser skal være i orden. Omgangstonen bør gennemgå et eftersyn. Hvordan taler vi til hinanden? Og er vi sikre på, at der ikke er nogen, der bliver mobbet?

### Ledelse

Det er vigtigt, at den enkelte leder føler sig fagligt klædt på til sine ledelsesopgaver, er uddannet til konfliktløsning og til at se, når en medarbejder trænger til støtte – enten fagligt eller personligt. Lederen skal skabe trygge rammer for de ansatte og sørge for, at alt går retfærdigt til.

## Forebyggende råd til dit arbejdsliv

### Planlæg og struktur din tid

Det nedsætter risikoen for stress at have et mål med sine aktiviteter. Lav derfor en plan for, hvad du skal nå karrieremæssigt de næste år. Planlæg og prioriter også, hvad du skal nå den næste uge og måned. Sørg for, at planen er realistisk med plads til det uforudsete. Jo mere, du kan skrive i kalenderen, jo mindre behøver du at tænke på det.

### Gør det du kan

#### – lad andre klare resten

Vær sikker på, at du har den nødvendige faglige viden og støtte, før du kaster dig over en ny opgave. Sig fra, hvis nye opgaver ikke indgår i dit tidsskema og ikke har højere prioritet end dem, du er i gang med. Ellers må andre udføre dem. Tænk

på det, du nåede, og planlæg, hvordan du når det, der ikke blev tid til.

### Brug kolleger og leder

Plej dit sociale netværk, også på arbejdspladsen. Kolleger kan bruges til at støtte dig og til at læsse af på. Sørg for, at du kan tale med din nærmeste leder om, hvordan du udfører dit arbejde, så du når det, der forventes. Hvis arbejdet fylder for meget og stresser dig, må du få det tilrettelagt bedre i samråd med din leder. Hvis det ikke kan lade sig gøre, må du overveje andet job.

Det er vigtigt at holde pauser og få gearet ned nogle gange i dagens løb. Brug pauserne med dine kolleger til at snakke om andre fornøjelige ting end arbejde.

## Forebyggende råd til dit privatliv

### Planlæg og styr økonomien

I privatlivet gælder det om ikke at spænde buen for hårdt, både med hensyn til økonomi og tid. En anstrengt økonomi belaster følelsesmæssigt, så god budgetlægning er vigtig. Ambitioner om hus, bil og rejser skal afstemmes realistisk.

Tidsmæssigt stresser dagligdagen ofte. Især hvis I ikke er gode til at planlægge, hvem der henter børn og laver mad, og hvornår der er tid til at slappe af eller more sig i byen. Der skal være plads til det hele, men det kræver, at alle i familien er indstillet på at yde deres ved at give plads til hinanden, så alle føler, at de får deres behov opfyldt. Fornøjelser og andre oplevelser er med til at krydre dagligdagen, og netop følelse af glæde modvirker stress.

### Motionér, meditér og sov godt

Motion øger modstandskraften over for stress. Hvis vi er i god form, kan vores

krop bedre slappe af igen efter en stressende oplevelse. Tre - fire timers ugentlig motion er nok, blot vi får sved på panden og en puls på mindst 120. Også meditation forebygger stress. Ved at træne vores krop til fuldkommen afslappelse, restituerer vi os hurtigere efter dagens arbejde.

Nattesøvn er vigtig, da den opbygger den energi, vi har forbrændt i dagens løb. Søvnens får vores hjerne til at hvile og gennemgå de søvnstadier, der er vigtige for, at vores hoved fungerer godt i det daglige.

### Lyt til og brug familien

Familie og venner skal være de første til at gøre dig opmærksom på symptomer på stress. Lyt efter, hvad de siger, for du er selv den sidste, der erkender stressen. Ved at lytte til din krop og reagere på stress-symptomerne i tide forebygger du. Læg mærke til nattesøvnen, og brug den som et tegn på, om alt er i orden.