

BEHANDLING

Behandlingen sker i et samarbejde mellem dig og din læge. Lægen kan vejlede og støtte dig. Måske har dit arbejde en stresspolitik eller sundhedsforsikring med tilbud om professionel hjælp.

HVAD KAN DU SELV GØRE?

Stress kan ofte afhjælpes med viden og kendskab til tilstanden og gennem livsstilsændringer, f.eks. regelmæssig søvn, motion, færre belastninger og mindre alkohol. Søg viden om stress i bøger, på nettet, kurser mv. Hvis der er tale om arbejdsrelateret stress, er det afgørende, at arbejdspladsen inddrages, og belastningerne i arbejdet begrænses.

- Kend dine fysiske og psykiske symptomer på stress, så du fremover kan slå bremserne i – i tide.
- Tal med dine nærmeste om problemerne.
- Tal med din leder eller tillids- og sikkerhedsrepræsentant.
- Lav en realistisk plan for din dag. Hold små pauser i løbet af dagen. Husk frokostpausen.
- Sig nej, sig fra, sig pyt!
- Hold arbejdsliv og fritid adskilt.
- Brug tid på det, der giver dig glæde og energi i livet.
- Motionér mindst en halv time hver dag – havearbejde og en tur med hunden tæller også.
- Begræns dit forbrug af alkohol, tobak, kaffe og andre stimulanser.
- Få tilstrækkelig og regelmæssig søvn.
- Spis sundt, varieret og regelmæssigt.
- Find ro, meditér, hør musik, vær god ved dig selv.

SAMTALETERAPI

Samtaleterapi kan være nødvendigt ved stress. Det kan give dig en bedre forståelse af samspillet mellem dine karaktertræk og din arbejdssituation, og du får redskaber til at håndtere og forebygge stress fremover. Stress skal ikke behandles med medicin, kun evt. hvis der samtidig er angst, depression eller søvnløshed i flere uger.

STRESS OG ARBEJDE

Tal i tide med din leder om at ændre de forhold, der belaster dig, f.eks. arbejdsopgaver, arbejdets tilrettelæggelse, konflikter eller uklare forventninger. Du kan også tale med din tillids- og sikkerhedsrepræsentant. Stress på arbejdspladsen er et fælles problem. Det kan være nødvendigt med nedsat arbejdstid og hjælp til at afgrænse dine opgaver i en periode. Det er vigtigt, at du har kontakt til din arbejdsplads, hvis du er sygemeldt, men langvarig sygemelding er ikke en god løsning for de fleste. Den såkaldte mulighedserklæring er vigtig i kontakten mellem dig, din arbejdsgiver og lægen.

GODE RÅD TIL PÅRØRENDE

- Hjælp med at få fastlagt og ændret de stressfremkaldende faktorer i arbejde og privatliv.
- Hjælp med at fastholde de planlagte ændringer (vi er alle tilbøjelige til at falde tilbage i de gamle rytmer).
- Hjælp med at efterleve de livsstilsprincipper, der er nævnt ovenfor.
- Hjælp med det praktiske og med at huske vigtige beskeder og informationer.
- Vær tålmodig, og bak op om de små fremskridt.



STRESS

“ Langvarig stress kan være farligt for krop og psyke. Du kan gøre meget selv – i samarbejde med din læge.

STRESS

Stress er ikke en sygdom, men en belastningstilstand. Kortvarig stress kan gøre os i stand til yde en ekstra indsats, f.eks. ved en eksamen eller en jobsamtale. Langvarig stress belaster derimod krop og psyke og giver både fysiske og psykiske symptomer. Man føler, at man ikke magter opgaverne og er ved at miste kontrollen. Kravene overstiger de ressourcer, man synes, man har.

Stress kan desuden føre til alvorlig sygdom, f.eks. blodpropper, depression og en forværring af kroniske lidelser. 10-12% af befolkningen føler sig belastet af stress i deres dagligdag.

Har du mistanke om stress, skal du sætte dig ind i, hvad stress er, og hvad du selv kan gøre. Involver din arbejdsplads så tidligt som muligt. Hjælper det ikke, skal du kontakte din læge, så I sammen kan finde en løsning.

Der er gode muligheder for at behandle og forebygge stress – og jo før du tager fat om problemet, jo bedre.

HVORDAN VISER STRESS SIG?

- Du mister evnen til at føle glæde.
- Du er træt, mangler livskraft og engagement.
- Du får søvnproblemer og nedsat sexlyst.
- Du har svært ved at koncentrere dig og er glemsom.
- Du bliver let irriteret, angst eller i dårligt humør.
- Måske har du smerter, hovedpine, spændinger.
- Måske sveder du meget, f.eks. om natten.
- Du har mindre appetit og kvalme eller overspiser.
- Du er ubeslutsom, lægger opgaver til side og udskyder mere end vanligt.

HVAD SKYLDES STRESS?

Stress kan have både ydre og indre årsager, f.eks.:

- Problemer på arbejdspladsen, manglende indflydelse og mening med arbejdet, manglende støtte og opbakning i arbejdet, for store krav i arbejdet, mobning og chikane.
- Et såkaldt grænseløst arbejde, som breder sig ind i fritiden.
- Et dårligt fysisk arbejdsmiljø, f.eks. støj, kulde, dårligt indeklima samt akkord- og skifteholdsarbejde.
- Voldsomme hændelser, tab og store forandringer i livet.
- Vedvarende konflikter eller manglende ressourcer (tid, økonomi) i familielivet.
- Særlige karaktertræk hos dig selv, så som perfektionisme, konkurrencementalitet, pessimisme og arbejdsnarkomani.
- Store ambitioner og forventninger til dig selv ('den indre pisk').

FÅ MERE AT VIDE

www.psykiatrifonden.dk

På PsykiatriFondens hjemmeside kan du få mere information om stress, depression og angst. Du kan også bestille bøger og tilmelde dig foredrag og kurser om emnet.

www.sundhed.dk

På sundhed.dk kan du finde information og vejledninger til patienter og læger.

PsykiatriFondens Telefonrådgivning
Anonym professionel rådgivning på tlf. 3925 2525.