

# Udbrændthed – *pas på dig selv!*

Den engagerede bliver ramt

”Du brænder for dit job. Men pludselig har du brændt lidt for længe og lidt for meget.”

# Program ?

## Programmet kan omfatte .....

- Kort oplæg om stress og stresssymptomer
- Selvtest muligheder  
(stress test, adfærdsmønstre, stressfaktorer, socialt netværk)
- Samtale om stress og stresshåndtering
- Afspænding
- Video
- Erfaringsudveksling
- Træning af undervisningssituationer

## WHO siger

---

*” stress og depression vil blive en af de største sygdomsfaktorer i år 2020”*

# Hyppighed

- 1/5 af befolkningen har næsten dagligt symptomer på stress
- Stressfyldte job er karakteriseret af
  - Stor arbejdsbyrde, ensidighed i arbejdet, skifteholdarbejde, højt støjniveau
  - Høje kvalitetskrav, høje følelsesmæssige krav, konflikter
  - Ringe grad af mulighed for kontrol og forudsigelighed
  - Manglende social støtte

# Symptomer på en stresset arbejdsplads

- Fravær
- Stor personaleomsætning
- Tidsfrister overholdes ikke
- Samarbejdsproblemer
- Aggressiv adfærd
- Kvalitetsforringelse
- Faldende produktivitet
- Dårlig kommunikation



# Stresssymptomer - konsekvenser for helbredet?

- Fysiske
- Psykiske
- Adfærdsmæssige



# Fysiske stresssymptomer - eksempler

- Hjertebanken
- Indre uro
- Hovedpine
- Svedeture
- Mavesmerter
- Appetitløshed
- Svimmelhed
- Forhøjet blodtryk



# Psykiske stresssymptomer - eksempler

- Ulyst
- Træthed
- Koncentrationsbesvær
- Hukommelsesproblemer
- Manglende overblik
- Rastløshed
- Irritabilitet
- Humørsvingninger
- Følelse af opgivenesshed
- Depression
- Angst





# Adfærdsmæssige stresssymptomer - eksempler

- Uengageret
- Ubeslutsom
- Sløv og langsom
- Har søvnproblemer
- Undgår social kontakt
- Ryger mere
- Drikker mere alkohol
- Tager mere medicin
- Har øget sygefravær

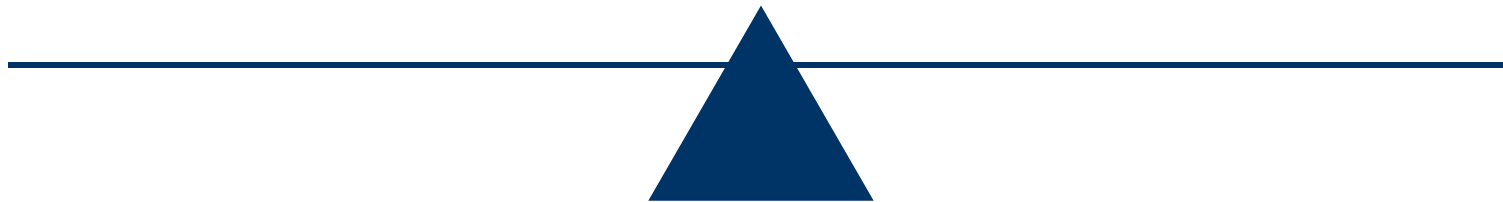


# Stress og stresshåndtering



**Ressourcer**

**Udfordringer**



*Balancen?*

# Stress og stresshåndtering

- Undgå, at belastende situationer medfører stress  
– *hvordan?*
- Styrk modstandskraften over for stress  
– *hvordan?*
- Indret dig på en anden måde og påvirk dine omgivelser  
– *hvordan?*

# Pas på dig selv

- Beslut dig for at være glad
- Lær dine stresssymptomer at kende
- Planlæg din dag fra morgenstunden
- Lær at sige fra og sætte grænser
- Værn om dine relationer
- Spring (ind imellem) over, hvor gærdet er lavest
- Pas på din krop
- Kommunikerer klart
- Få dine konflikter ud af verden
- Grin lidt mere i hverdagen – det letter
- Hold fri om ”søndagen”
- Vær langsom
- Hold pauser