

TEST DIN STRESS OG LÆR MERE OM TEGN PÅ STRESS

Inden for de seneste 4 uger – hvor tit har du da ... (Sæt ét kryds for hvert spørgsmål)		SJÆLDENT ELLER SLET IKKE	SOMMETIDER	HELE TIDEN ELLER OFTE
ANSPÆNDTHED	... haft problemer med at slappe af?			
	... været irriteret?			
	... været anspændt?			
	... været træt?			
SØVN	... sovet dårligt og uroligt?			
	... haft svært ved at falde i søvn?			
	... vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn igen?			
	... vågnet flere gange og haft svært ved at falde i søvn igen?			
HUMØR	... været trist til mode?			
	... manglet selvtillid?			
	... haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?			
	... manglet interesse for de ting, du foretager dig i dagligdagen?			
KROP	... haft ondt i maven?			
	... haft ondt i hovedet?			
	... haft hjertebanken?			
	... haft muskelspændinger?			
TANKER	... haft koncentrationsbesvær?			
	... haft svært ved at tænke klart?			
	... haft svært ved at træffe beslutninger?			
	... haft svært ved at huske?			

Kilde: Sundhedsstyrelsens folder fra 2007 'Kender du til stress? Sådan kan du gøre noget ved det'

Ovennævnte symptomer kan skyldes meget andet end stress. Er du i tvivl, bør du overveje at kontakte din egen læge. Hvis du har 5 krydser eller flere i den røde kolonne og tror det kan være stress tilskrevet forhold ved din arbejdsplads, skal du overveje at tale med din leder, TR, AMR eller en kollega (se skemaet forrige side).

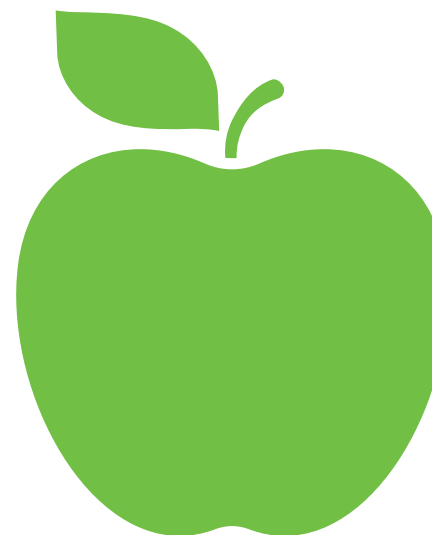
INFORMATION OG KONTAKTOPLYSNINGER (links)

AU's tilbud om anonym og visiteret rådgivning
Healths arbejdsmiljøkontaktperson

LÆS MERE (links)

AU HR
Sundhedsstyrelsen
Videncenter for arbejdsmiljø
Arbejdstilsynet

FOREBYGGELSE OG HÅNDTERING AF STRESS PÅ HEALTH



Health vil være
en god og sund
arbejdsplads for
alle medarbejdere

Health ser stress som
en fælles udfordring
og et fælles ansvar

Health vil arbejde for
at alle tager aktivt
ansvar for at fremme
trivsel og åbenhed
samt forebygge stress

HVAD ER STRESS?

Stress er en fysisk og psykisk reaktion på belastning. Stress er ikke altid usundt. Lidt forsimplet kan man tale om stress i trivsels-, risiko- og farezonen.

TRIVSELSZONEN

Selv når vi trives og har det godt, er det naturligt at opleve kortvarige perioder med stress. Så længe stressen er forbigående, er det en hensigtsmæssig reaktion, der hjælper os med at overkomme belastning.

RISIKOZONEN

Længere perioder med stress kan udløse en række fysiske og psykiske symptomer (se skema på sidste side), der kan have negative konsekvenser for arbejdsevne og helbred.

FAREZONEN

Hvis ikke man kommer ud af stresstilstanden og tilbage i balance, kan stress få mere alvorlige konsekvenser og udgøre en egentlig fare for både helbred og arbejdsevne.

Selvom stress rammer individet, spiller omgivelserne en vigtig rolle. Både i privatlivet og på arbejdspladsen er der faktorer, der kan være med til at fremme eller beskytte mod stress.

ET FÆLLES ANSVAR

På Health har vi alle et ansvar, når det gælder om at **forebygge**, **opdage** og **håndtere** usund stress.

Roller, opgaver og ansvar når det gælder om at...

	... fremme trivsel og åbenhed samt forebygge stress	... opdage og reagere på usund stress	... håndtere nedsat arbejdsevne og sygdom på grund af længerevarende stress
MEDARBEJDER	<ul style="list-style-type: none"> Medvirker til at skabe en kultur præget af åbenhed om emnet stress og fælles ansvarlighed i forhold til opgaver og trivsel Lærer om stress og egne stress-reaktioner og bruger denne viden til at forebygge stress 	<ul style="list-style-type: none"> Tager symptomer alvorligt, og reagerer på dem, evt. benytter sig af AU's tilbud om anonym psykologisk rådgivning Kontakter kollega/AMR/TR/leder ved vedvarende symptomer Udarbejder en stressreduktionsplan, evt. i samarbejde med kollega/AMR/TR/HR/leder og evaluerer planen løbende 	<ul style="list-style-type: none"> Er villig til at arbejde med situationen, evt. i samarbejde med kollega/AMR/TR/leder Er villig til at modtage professionel hjælp og støtte
KOLLEGA	<ul style="list-style-type: none"> Medvirker til at skabe en kultur præget af åbenhed om emnet stress og fælles ansvarlighed i forhold til opgaver og trivsel Er opmærksom på kollegers trivsel og tegn på stress 	<ul style="list-style-type: none"> Tager dialog og udtrykker sin bekymring, hvis man konstaterer tegn på stress hos kollega. Oplyser om AU's tilbud om psykologisk rådgivning Foreslår at tage kontakt til leder/TR/AMR. Vær nysgerrig på 'hvorfor', hvis en medarbejder ikke ønsker dette. Spørg fx om det vil være en hjælp, hvis du anonymiserer kollegaen. 	<ul style="list-style-type: none"> Yder støtte og opbakning og spørger, hvis man er i tvivl om noget, i stedet for at være tav Oplyser om AU's tilbud om psykologisk rådgivning Er med til at sikre fælles ansvarlighed for evt. opgaver, der skal løses ifm. kollegas sygefravær
LEDER	<ul style="list-style-type: none"> Skal være med til at skabe en kultur præget af åbenhed om emnet stress Sørger for at have nødvendig viden og kompetencer ift. stress Er opmærksom på stressignaler hos medarbejderne og signalerer, at henvendelser er velkomne Spørger systematisk ind til trivsel og stress fx ved årlige MUS og er ansvarlig for overordnede aftaler og retningslinjer i sin afdeling 	<ul style="list-style-type: none"> Indgår i dialog med medarbejderen ved bekymring Udarbejder handlingsplan med medarbejderen (herunder mulighed for ekstra psykologisk rådgivning) og evaluerer planen løbende Analyserer udløsende faktorer på arbejdspladsen også mhp. forebyggelse blandt øvrige medarbejdere 	<ul style="list-style-type: none"> Sætter stressbehandling i værk Sikrer, ved sygemelding, trinvis tilbagevendeningsplan og styring af opgavekompleksitet Fokuserer på kommunikation og prioritering af opgaver i afdelingen under hensyntagen til øvrige kolleger