

# Stress

Kom godt fra start



Denne pjece er en guide til dig, der oplever stresssymptomer. I denne pjece vil du få information om hvilke signaler, du skal være opmærksom på, og hvad du kan gøre både ift. dig selv og i forhold til dit arbejde. Du vil få konkrete råd, som du kan bruge med det samme. Oplever du ikke tilstrækkelig virkning af dette, anbefaler vi, at du taler med din leder, jeres HR, en af dine nærmeste eller din læge. Stress skal løses, der hvor udfordringen er. Det er vigtigt, at du ikke står alene med det.



# Indhold

## **04**      Stress – positivt eller sygdomsfremkaldende

---

## **05**      Kend dine signaler

---

## **06**      Kend dine belastninger

---

## **07**      Kend dine handlemuligheder

---

**1**      Tal med andre om det

---

**2**      Sørg for at restituere tilstrækkeligt

---

**3**      Overblik, prioritering og planlægning

---

# Stress – positivt eller sygdomsfremkaldende?



Vi oplever alle stressreaktioner i en eller anden grad. Det kan være på arbejdspladsen, når vi står over for opgaver eller forandringer, der opleves udfordrende, eller hvis der er forandringer og omvæltninger i privatlivet.

Stress er ikke nødvendigvis en sygdom men en belastning, der kan vise sig som både fysiske og psykiske reaktioner. Stressreaktioner kan opstå, når krav fra omverdenen eller krav, som vi bevidst eller ubevidst stiller til os selv, overstiger vores ressourcer fysisk og/eller mentalt.

Stressreaktioner over kortere tid medfører ofte en række fysiske, psykiske og adfærdsmæssige reaktioner. Det

er en sund og naturlig reaktion, der hjælper os til at få øje på, at der er brug for justeringer i vores liv. Når man oplever stress, er det helt afgørende, at krop og sind får mulighed for at restituere og oplade.

Hvis stress tilstanden varer i uger eller måneder uden løbende mulighed for at koble af, kan det udvikle sig til længerevarende stress. Dette er en uheldig tilstand med vedvarende anspændthed og ulyst. Langvarig stress skal tages seriøst og håndteres for at undgå udvikling af reel sygdom.

# Kend dine signaler

Ved en stressbelastning vil kroppen sende en række karakteristiske signaler. Kortvarig stress bliver man ikke syg af, men signalerne skal håndteres for at holde balancen mellem krav og ressourcer. Vær derfor opmærksom på følgende signaler, der kan være tegn på, at noget skal justeres i dit liv.

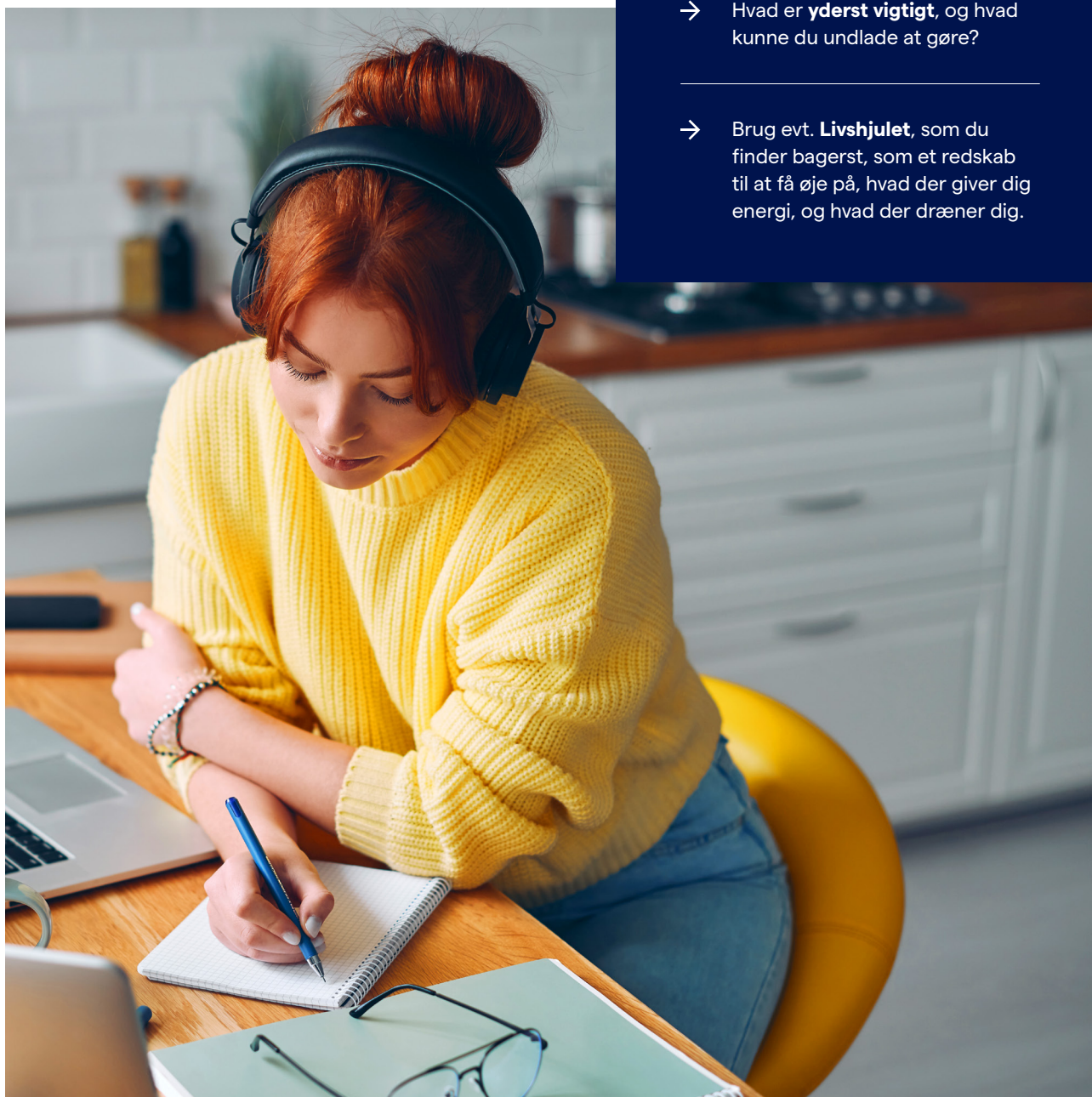
Vi reagerer ikke ens på belastninger, men du kan lære din egen respons bedre at kende. Det er forandringen, som du skal være obs på. Spørg med fordel dine nærmeste, hvordan og om de oplever ændrede reaktioner hos dig. Det kan være første skridt til bedring.

 <b>Anspændthed</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Har du problemer med at slappe af?</li><li>• Er du irriteret?</li><li>• Er du anspændt?</li><li>• Er du mere træt, end du plejer?</li></ul>
 <b>Søvn</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sover du dårligt og uroligt ift. vanligt?</li><li>• Har du svært ved at falde i søvn ift. vanligt?</li><li>• Vågner du tidligt uden at kunne falde i søvn igen?</li><li>• Pludselig afbrudt søvn med mange opvågninger?</li></ul>
 <b>Humør</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Er du mere trist til mode end normalt?</li><li>• Mangler du selvtillid ift. normalt?</li><li>• Har du dårlig samvittighed eller skyldfølelse?</li><li>• Mangler du pludselig interesse for ting i hverdagen?</li></ul>
 <b>Krop</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Har du ondt i maven?</li><li>• Har du hovedpine?</li><li>• Oplever du hjertebanken?</li><li>• Har du muskelspændinger uden kendt årsag?</li></ul>
 <b>Tanker</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nedsat koncentration ift. normalt?</li><li>• Svært ved at tænke klart ift. vanligt?</li><li>• Svært ved at træffe beslutninger?</li><li>• Nedsat hukommelse ift. normalt?</li></ul>

# Kend dine belastninger

Er det på arbejdet, at du oplever ekstra pres, eller er det i familien? Er der balance imellem de to? Skriv det gerne ned. Det skærper din bevidsthed, hvilket kan hjælpe dig med at forebygge og håndtere stress.

Lav en liste over gøremål og opgaver, der fylder i din hverdag både hjemme og på arbejdet. Dette kan hjælpe dig til at strukturere din dag bedre. Mange oplever en ro ved at få det ned på papir, da det så er 'ude af hovedet'.



## Vurder din liste:

- Hvad giver **stress**?

---

- Hvad giver **glæde**?

---

- Hvad er **yderst vigtigt**, og hvad kunne du undlade at gøre?

---

- Brug evt. **Livshjulet**, som du finder bagerst, som et redskab til at få øje på, hvad der giver dig energi, og hvad der dræner dig.

# Kend dine handlemuligheder

## 1 Tal med andre om det. Fællesskabet omkring dig er en vigtig del af løsningen.

Du kan selv gøre flere nyttige tiltag, der kan forebygge og behandle stress. Det er dog vigtigt ikke at stå alene med det. Tal derfor med andre om, hvordan du har det og hvilke problemer, du oplever. Spørg om hjælp, hvis du har brug for det. Det i sig selv kan reducere følelsen af stress. Det er en myte at stress vokser, hvis man taler om det. Det vokser, hvis du ikke får justeret og restitueret.

### Er det i dit privatliv, at du oplever stress?

Ved at dele dine signaler med personer, du har tillid til, kan du støttes til at få et overblik over dine belastninger. Er det i familien de findes, så forsøg i fællesskab at lave en liste over både belastninger og ting, der giver glæde. Efterfølgende kan I sammen planlægge, hvor I kan justere i jeres hverdag (brug øvelserne på side 6 + Livshjulet på side 10 + 11)

### Er det på din arbejdsplads, at du oplever stress?

Forebyggelse og håndtering af stress er et fælles ansvar på arbejdspladsen. For at din leder kan hjælpe dig, er det afgørende med dialog om hvilke udfordringer samt justeringsmuligheder, der bør handles på. Bed derfor om en samtale, hvis din leder ikke allerede har rakt ud til dig. Oplever du, at det er svært at tale med din leder om dine stresssignaler, så kan du med fordel bruge Livshjulet eller denne pjece som indledning til samtalen.

Du kan også vælge at række ud til jeres HR-afdeling og bede om hjælp til, hvordan du kan tage hul på samtalen, hvis det er et lettere første skridt for dig. Det vigtige er at få startet en dialog og få klarlagt, hvordan I sammen kan skabe de nødvendige justeringer, der skal til for at finde en løsning og plads til restitution.

### Har du brug for professionel hjælp?

Egen læge er vant til at vurdere og rådgive om håndtering af stress. Din læge kan bl.a. hjælpe dig med at vurdere,

om der er bagvedliggende årsager, som kræver behandling, og/eller om der er andre risikofaktorer, der skal tages højde for ud fra din situation. Du bør bede om en behandlingsplan, der kobles til en plan for, hvordan du kan være i dit job med de aktuelle udfordringer. Planen skal tage hensyn til, hvad du kan klare og hvilke tilpasninger, der kan foretages. Du skal kunne mærke, at du får det bedre. Du kan evt. medbringe Livshjulet eller din liste fra side 6 til lægen.

### Fællesskab kan bidrage med ro og tryghed i en periode præget af uro.

- Fællesskabsfølelsen kan være en styrke, når du skal forebygge eller komme dig over stress.
- Tal om dine belastninger og mulige løsninger med personer, du har tillid til.
- Slap af i samvær med andre ved bare at være sammen eller ved at gøre ting, som I kan lide.
- Hvis du kombinerer fysisk aktivitet og samvær, slår du to fluer med ét smæk.

# Kend dine handlemuligheder

## 2 Sørg for at restituere tilstrækkeligt

Vores mentale sundhed hænger nært sammen med vores fysiske krop. Der er konstant reguleringer i gang for at sikre et velfungerende liv både mentalt og fysisk. Det sker helt automatisk men kræver en passende mængde restitution for at genopbygge både mentale og fysiske ressourcer. Det er en helt afgørende faktor for at forebygge og behandle stresssignaler.

Der er flere veje til restitution. Søvn er det vigtigste. Derudover handler det om at finde måder, der fungerer for dig personligt. Giv din livsstil opmærksomhed både ift. kost, bevægelse, pauser i alle former f.eks. med åndedrætsøvelser, meditation og tid i naturen. Vælg den vej, der passer dig bedst for at regulere dine ressourcer og din energi.

### Søvn

Den gode nattesøvn skal understreges særligt, da det er den ultimative og allervigtigste form for restitution. Når vi sover genoplades både krop og psyke. Søvnproblemer er ofte en af de første tegn på, at der er noget på spil i dit liv og kan ofte hænge sammen med bekymring og stress. Se faktaboks med inspiration til en god søvn.

### Bevægelse og livsstil

Motion og bevægelse er vigtigt, også når man er stresset, da reaktionen på en belastning begrænses, når man er i god form. Bevægelse og motion styrker rent fysisk din hjerne. Du får f.eks. ikke samme høje puls, og blodtrykket stiger mindre ved en belastende situation. Når du motiverer, har du bedre evne til at forbrænde de stresshormoner, der ophober sig.

Det er en simpel måde at øge dit mentale velvære. Selv lidt bevægelse hver dag kan gøre en forskel som at gå en tur med hunden eller gå en tur i frokostpausen.

Når der opleves pres, er det let at springe madpauser over, men kroppen har brug for energien fra god mad, ligesom en frokost kan give en god pause fra arbejdet. Så hold fast i så gode madrutiner som muligt og drik rigeligt med vand i løbet af dagen. Erstat gerne stimulanser som sødt, sodavand og kaffe med alternativer såsom f.eks. nødder, frugt og te.

*Se faktaboks med mere inspiration til din hverdag.*



**Søvnproblemer er ofte en af de første tegn på, at der er noget på spil i dit liv og kan ofte hænge sammen med bekymring og stress.**







## Gode råd til bedre søvn

- |          |   |          |  |
|----------|---|----------|--|
| <b>1</b> | Sov 7-8 timer i en god seng i et køligt værelse med frisk luft, hvor du kan undgå lys og lyde.                  | <b>2</b> | Prøv at finde en fast søvnrytme – gå i seng og stå op på samme tidspunkter hver dag - også i weekenden.                  |
| <b>3</b> | Vær fysisk aktiv, men ikke i de sidste timer før du skal sove.  | <b>4</b> | Slap af, før du går i seng. Undgå arbejde, e-mails, konflikter og stærke oplevelser de sidste timer, inden du skal sove. |
| <b>5</b> | Spar på mad og drikke inden sengetid - undgå især kaffe, te, cola og andre drikke med koffein efter klokken 16. | <b>6</b> | Stå op, hvis du ikke kan sove. Læs, hør rolig musik e.l. i en halv times tid, før du lægger dig igen.                    |
| <b>7</b> | Undgå så vidt muligt sovemedicin. Det er vanedannende og virker kun i en kort periode.                          | <b>8</b> | En lille lur (ca. 30 min.) midt på dagen kan give ny energi.   |



## Gode råd til mere bevægelse

- |          |  |          |  |
|----------|--|----------|--|
| <b>1</b> | Find ud af, hvordan du kan lide at bevæge dig. Prøv dig frem med lidt tålmodighed. Det skal helst være rart, nemt og sjovt.  | <b>2</b> | Bestem dig for faste tider på ugen, som du vil bruge til fysisk aktivitet.                 |
| <b>3</b> | Få mere hverdagsbevægelse under transport – gå, kør på cykel, løb på rulleskøjter, tag trappen. Planlæg hvornår på ugen, du kan være fysisk aktiv under transport. | <b>4</b> | Aftal at være fysisk aktiv sammen med andre. Det kan være sjovere, og så får du det gjort. |

# Kend dine handlemuligheder

## 3 Overblik, prioritering og planlægning

Når man er ramt af stress, kan alt nemt føles overvældende, og det kan være svært at se, hvor man kan lave justeringer. Et enkelt og effektivt værktøj, der kan hjælpe dig med at få mere overblik, hedder Livshjulet.

Med Livshjulet kan du på en simpel måde få overblik over, hvor du har behov for at justere for at balancere dit liv, så det fungerer godt for dig. Brug det evt. i din samtale med dine nærmeste, din arbejdsplads eller din læge, hvis du har brug for det.

### Sådan bruger du Livshjulet

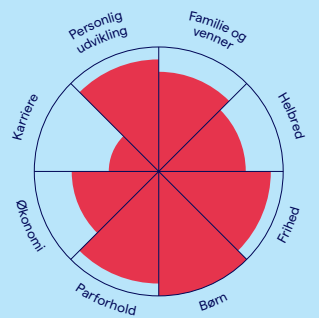
Brug Livshjulet ved at sætte dig i fred og ro i 15-20 minutter. Forestil dig dit liv som et hjul, der er opdelt i felter. Hvert felt repræsenterer et overordnet område i dit liv. Se nu på et område ad gangen. Giv det en karakter fra 0-10, alt efter hvor tilfreds du er med området. Skraver evt. området. 0 er ikke tilfreds og findes i centrum af cirklen, og 10 er fuldt ud tilfreds og findes yderst i cirklen. Fortsæt med at vurdere og skraver alle områder i Livshjulet.

Når hjulet er udfyldt, så start med at kigge på det. Hvad tænker du overordnet om dit livshjul? Livshjul kan være forskellige i forskellige perioder af livet. Det vigtige er, om der er noget, som du føler behov for at ændre, som det ser ud nu.

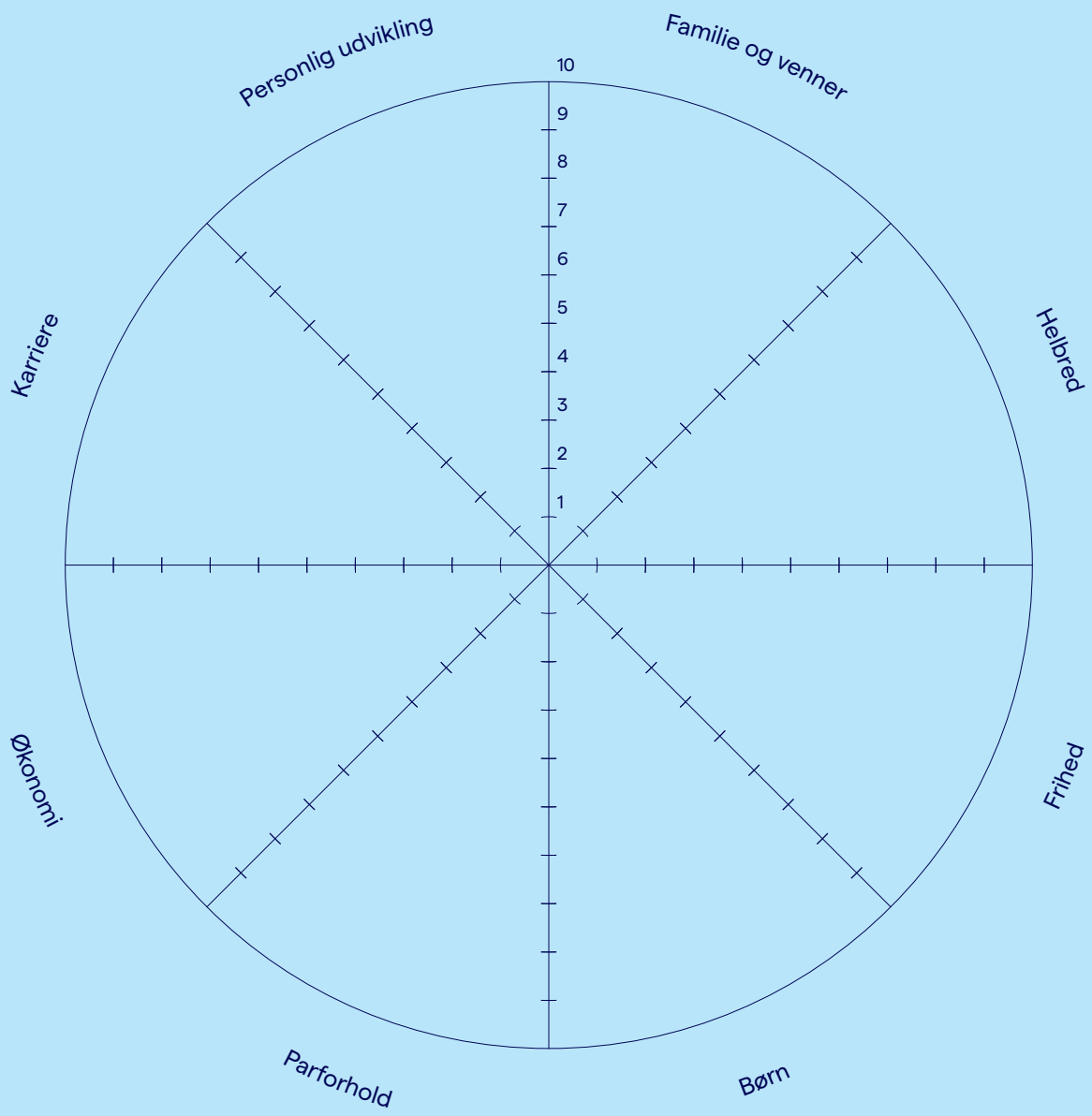
Hvis du har lyst og overskud, kan du også udfylde Livshjulet på to andre måder, hvor du igen giver karakteren fra 0 til 10. Denne gang giver du karakter, ud fra hvor meget mental energi eller tid, som du bruger på områderne. Det vil fortælle dig noget om, hvilke områder, der tager mest af din mentale energi og/eller tid. Du kan altså bruge Livshjulet på flere måder med henblik på at skabe dig et dybere overblik og en ny bevisthed.

## Det udfyldte livshjul kan du bruge på 3 måder:

- 1 Du kan vælge nogle fokusområder og planlægge, hvordan du kan lave små justeringer, der hvor du bruger uhensigtsmæssigt meget tid, energi eller er mindst tilfreds. Brug de konkrete råd i denne pjece til at finde ud af, hvad du selv kan gøre. Selv små justeringer kan give store ændringer.
- 2 Livshjulet kan også være et samtaleredskab. Brug det til at tale med dine nærmeste og/eller kollegaerne, om hvordan du har det. Der vil ofte være støtte at hente i dit nærmeste netværk herunder f.eks. til at hjælpe med at lave en handleplan.
- 3 Brug Livshjulet som udgangspunkt for en snak med din leder, uanset om det er på arbejdet eller på andre områder, dine udfordringer er. Din leder kan bedre støtte dig i håndtering af stress, når I har en dialog, om hvordan du har det. Det kan være, at I herefter kan lave små justeringer i arbejdstider, opgaver eller andet, som du har behov for.



Eksempel





Udarbejdet af Dansk Sundhedssikring  
2023 på baggrund af Sundhedsstyrelsens  
anbefalinger samt forskning i stress.

Forsikringsselskabet  
Dansk Sundhedssikring A/S

Hørkær 12B  
2730 Herlev  
CVR.nr. 34 73 93 07

**W** [www.ds-sundhed.dk](http://www.ds-sundhed.dk)  
**T** +45 70 20 61 21

**DANSK** | **SUNDHEDS**  
**SIKRING** 