



LEDELSESKURSUS

MODUL 7



HumanSupport

Velkommen til vores online ledelseskursus hos HumanSupport

Modul 7

Identificering af egen stress, de 4 stressstadier og test

Denne uges artikel belyser vigtigheden af at adressere stress, for bedst muligt at kunne forebygge og håndtere de udfordringer som stress medfører. Artiklen belyser hvilken størrelse stress er, og særligt hvordan stress skal forstås i en moderne tid, men kommer også med konkrete bud til forebyggelse.

Samtidig præsenterer vi et indblik i de positive og negative effekter stress kan have på inddragelse og samfunds niveau.

Vi dykker ned i de fire stressstadier og identificerer de forskelle mellem dem. Både medarbejdere og ledere vil løbende møde stress, og vi vil gennemgå case eksempler, som viser hvordan man kan identificere stress og hvordan man kan komme ud fra symptomerne, og håndtere stressen.

**Et dybdegående
og negative effekter
divid, gruppe og**

**de stadier af stress, og
fysiske symptomer hos
og ledere. Artiklen
præsenterer konkrete
vil styrke din evne til
forskellige stresstyper
samt håndtere**

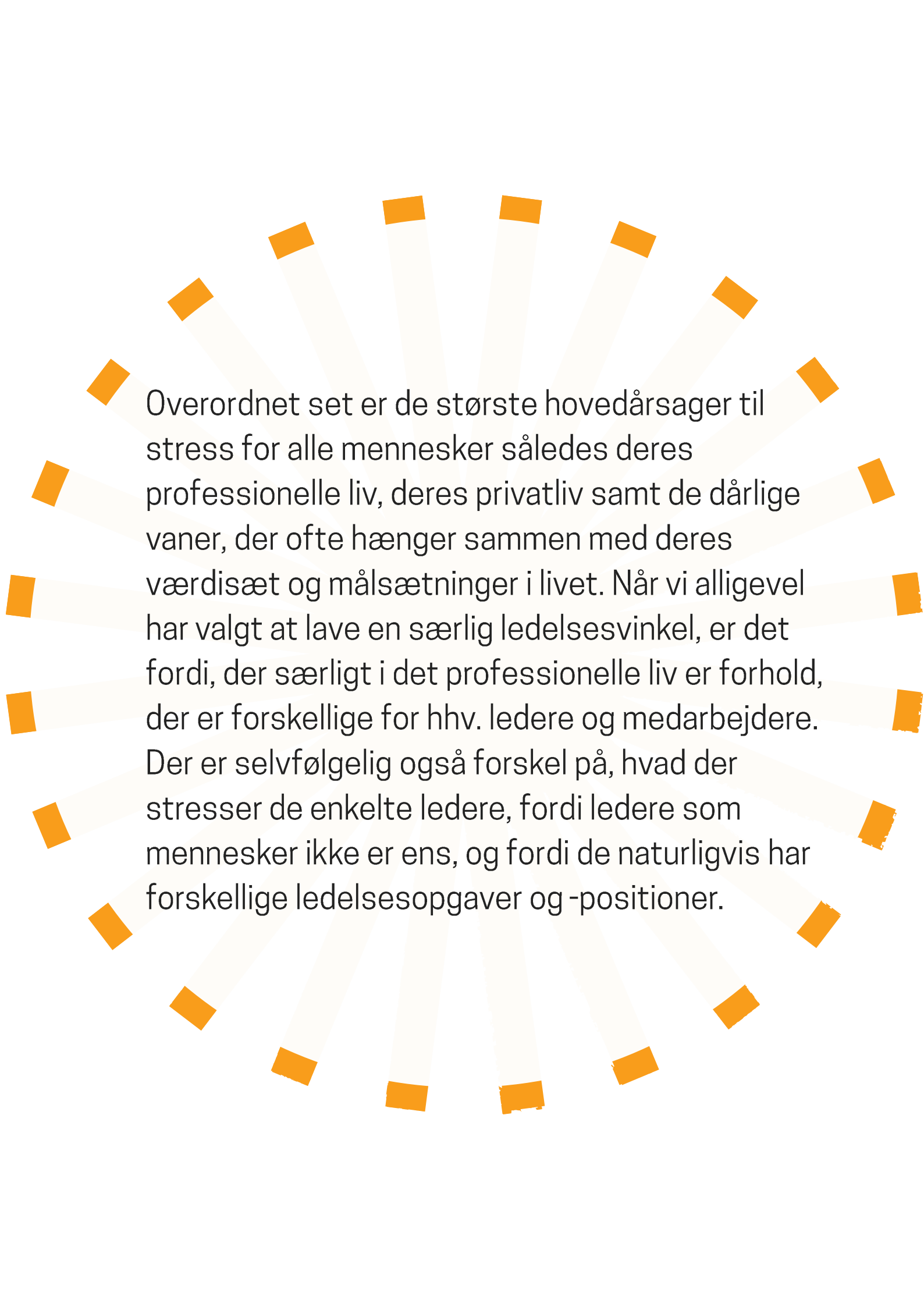


HVORFOR ER DET VIGTIGT AT HAVE ET TEMA OM STRESS?

Vi har i dag flere muligheder, end vi nogensinde har haft. Unge mennesker har et hav af uddannelsesmuligheder, og den øgede globalisering gør verden mindre. Vi kan være tilgængelige for hinanden døgnet rundt, og vi lever i en tid, hvor det er blevet en vigtig værdi at realisere os selv og vores potentialer.



Vi vil gerne være gode kærester, gode venner, dygtige medarbejdere og gode kollegaer. Vi vil gerne være nærværende for vores børn, dyrke motion, spise sundt osv. Alt dette kan meget let føles som et pres, der i værste fald kan udløse stress. Ledere er egentlig ikke så forskellige fra andre mennesker, når det gælder stress.



Overordnet set er de største hovedårsager til stress for alle mennesker således deres professionelle liv, deres privatliv samt de dårlige vaner, der ofte hænger sammen med deres værdisæt og målsætninger i livet. Når vi alligevel har valgt at lave en særlig ledelsesvinkel, er det fordi, der særligt i det professionelle liv er forhold, der er forskellige for hhv. ledere og medarbejdere. Der er selvfølgelig også forskel på, hvad der stresser de enkelte ledere, fordi ledere som mennesker ikke er ens, og fordi de naturligvis har forskellige ledelsesopgaver og -positioner.



Derudover er det i dag og bliver det fremadrettet en væsentlig ledelsesopgave at balancere egen stress, samtidig med at medarbejderes stress også skal forebygges eller håndteres. Stress er desværre i dag dybt forankret i danske virksomheder. Samtidig eller måske endda på grund af ovenstående, er stress blevet en samfundsepidemi, ikke bare i Danmark, men også globalt.

Jo bedre vi er til at tage stress og stresssymptomer alvorligt i virksomheder, desto bedre bliver vi til at forebygge stress, hvilket har en række positive effekter som eksempelvis:





Økonomi

- Der er mange penge at spare og

Trivsel

- Øget medarbejdertrivsel og mind

Intern branding

- Fastholdelse af loyale medarbejdere
kunne tiltrækkes

Ledelse

- Styrkelse og aflastning af HR & le

Medarbejdere

- Tager aktivt ansvar for at løse den

Sundhed

- Fokus på mental, fysisk og social
og gladere medarbejdere
- 



tjene

dre sygdom

dere. Nye unge medarbejdere vil

edelse

es udfordringer selv

sundhed giver bedre arbejdskultur





Ændring af adfærdsmønstre hos medarbejdere

- Bedre til at sige til og fra, flere aktive og mere motion

Arbejds miljø

- Øget medarbejdertrivsel og mindre stress

Sygdom

- Nedsættelse af sygefravær grundet stress

Fastholdelse af medarbejdere

- Færre personer forlader organisationen

Økonomi

- Samlede udgifter til stress kan reduceres
- 



edarbejdere

tive pauser,

dre sygdom

det stress.

ationen grundet stress

duceres væsentligt.



BEHANDLING OG FOREBYGGELSE

Behandling skal til for at fjerne symptomer, så mennesker kan opnå bedre balance og livskvalitet. Behandling alene kan være tilstrækkeligt, men der er risiko for tilbagefald uden forebyggelse og ændring af vaner og nedbrydende adfærd.

Forebyggelse indebærer, at vi skaber en kultur for sundhed og sætter ind i tide. Dette vil resultere i, at vi sparer ressourcer, performer bedre, skaber bedre trivsel og et godt psykisk arbejdsmiljø.



Forebyggelse er centreret omkring sundhed:

- **Mental sundhed**, når vi fokuserer på hvordan medarbejdere kan tænke anderledes og mere positivt, og giver dem pauser til udvikling af den kreative tænkning.
 - **Social sundhed**, når vi understøtter vigtigheden i kollegiale relationer, team udvikling, familie og venner.
 - **Fysisk sundhed**, når vi husker motion, bevægelse, sund kost, hvile og nattesøvn.
- 

HVAD ER STRESS?

Lad os starte med at kigge på, hvad stress er.

Ordet 'stress' kommer fra latin og betyder 'at stringere' - at stramme - eller snøre til. Sådan mærker mange mennesker faktisk også stress. Det er beskrivende for situationer eller oplevelser, hvor en person føler sig trængt op i en krog, fordi omgivelserne eller personen selv presser på, mere end hvad godt er.

Stress har ikke bare én, men flere definitioner, og der er gjort mange forsøg på at lave en fælles international definition. Indtil videre er det dog ikke lykkedes.

Vores def

'En belastningstilstand
omgivelserne eller fra
som ændrer vores bal
resultere i personlige,
professionelle udford
psykologisk, fysiologi



Definition er:

...d, der kan komme fra
...personen selv, og
...lance, hvilket kan
...private og
...ringer, der påvirker os
...sk og biologisk'.



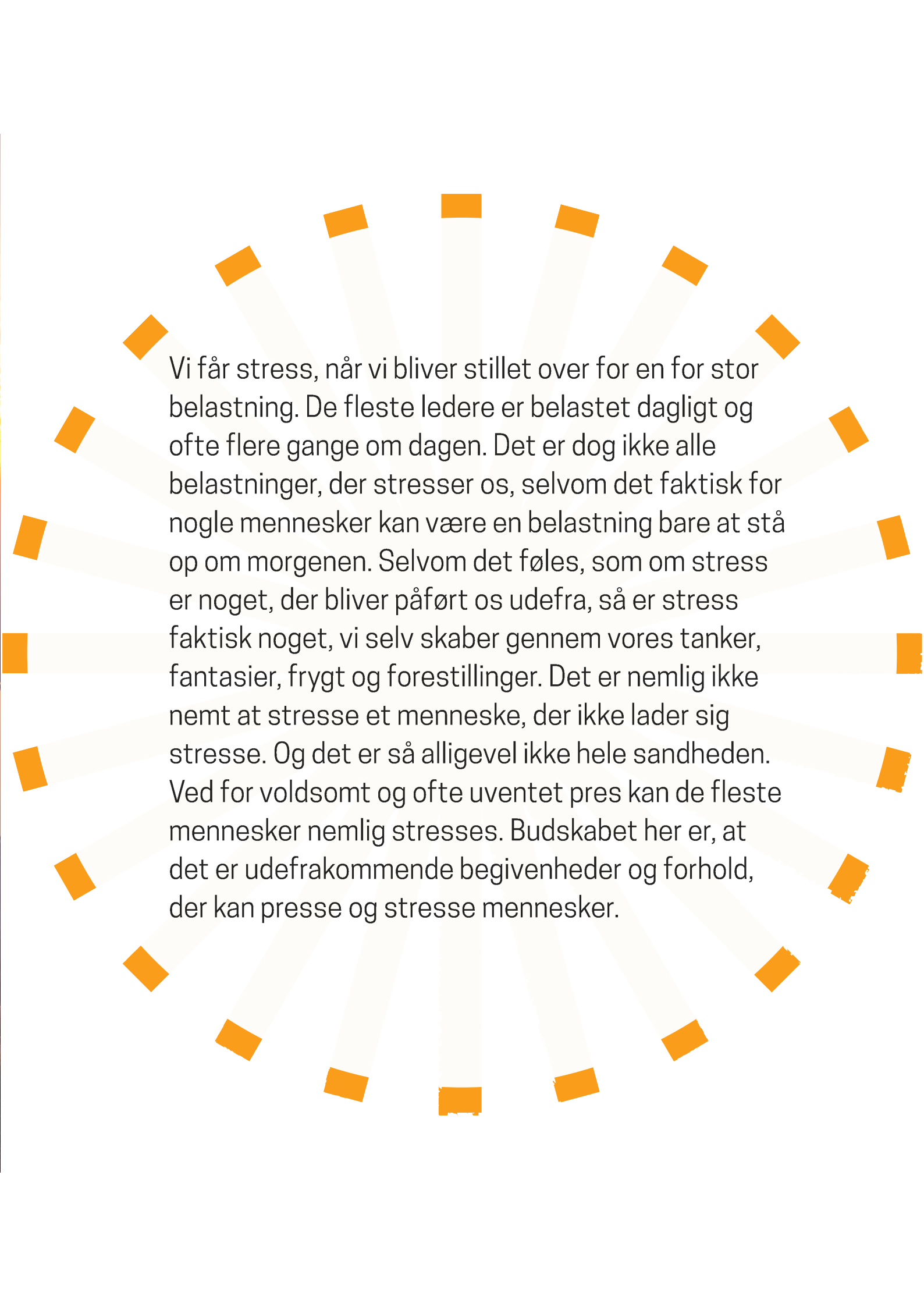


Stress er en overlevelsesmekanisme, der beskytter dig mod udefrakommende trusler eller farer. Når du er udsat for en fare, sørger kroppen for at mobilisere energi og give dig ressourcer til enten at komme væk fra situationen eller til at bekæmpe den umiddelbare fare. Hjertet slår hårdere, blodtrykket stiger, og kroppen udskiller hormoner, så du kan blive klar i hjernen til at overleve den belastende situation. Det er det, vi også kalder fight-flight-respons.

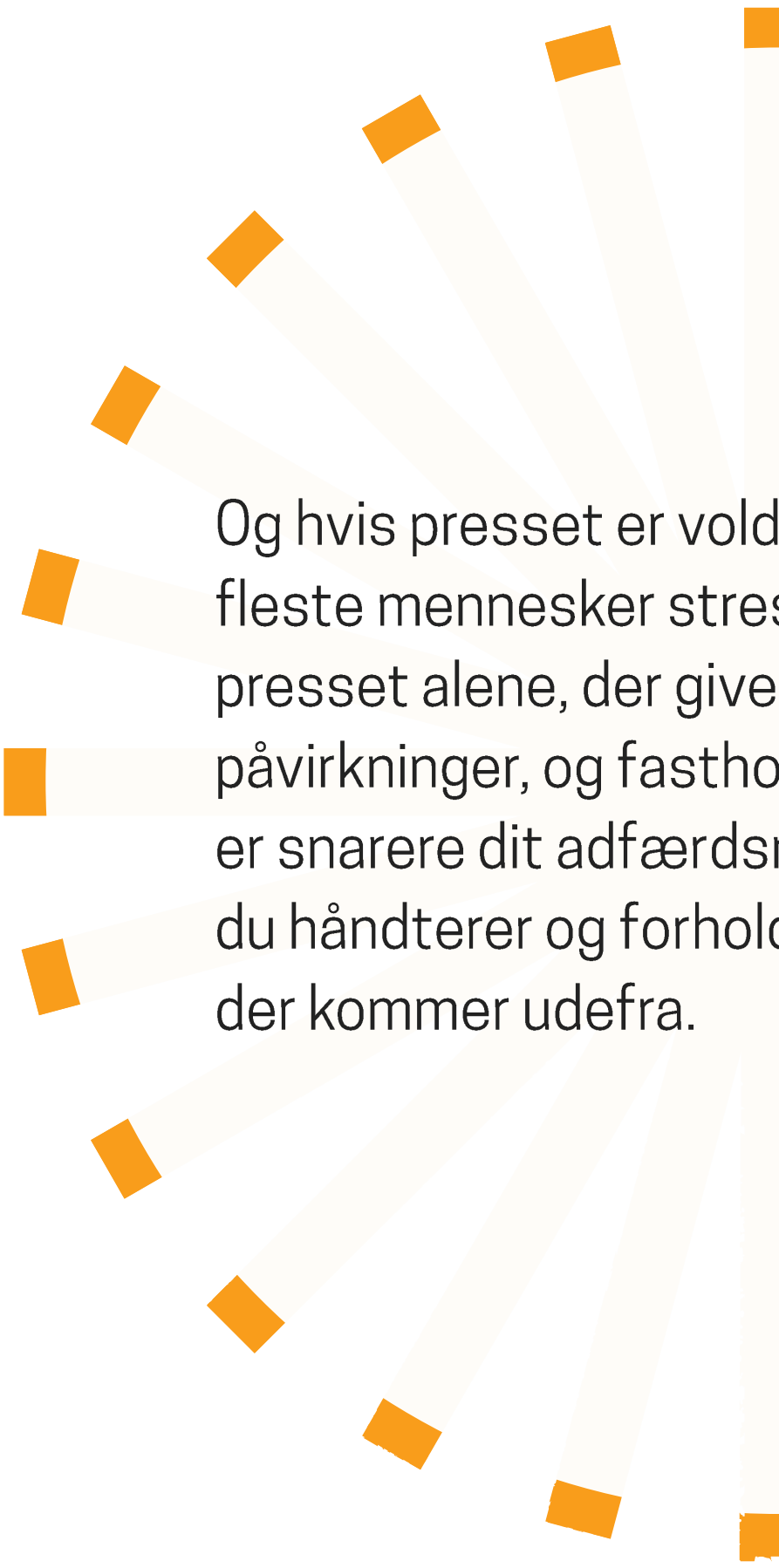
Stress kan ramme alle - og ofte når det er mindst ventet. De fleste mennesker har, eller vil på et eller andet tidspunkt i deres liv, opleve stress på egen krop. En femtedel af befolkningen har næsten dagligt symptomer på stress, herunder flere kvinder end mænd (måske fordi kvinder i højere grad vedkender sig det end mænd?).



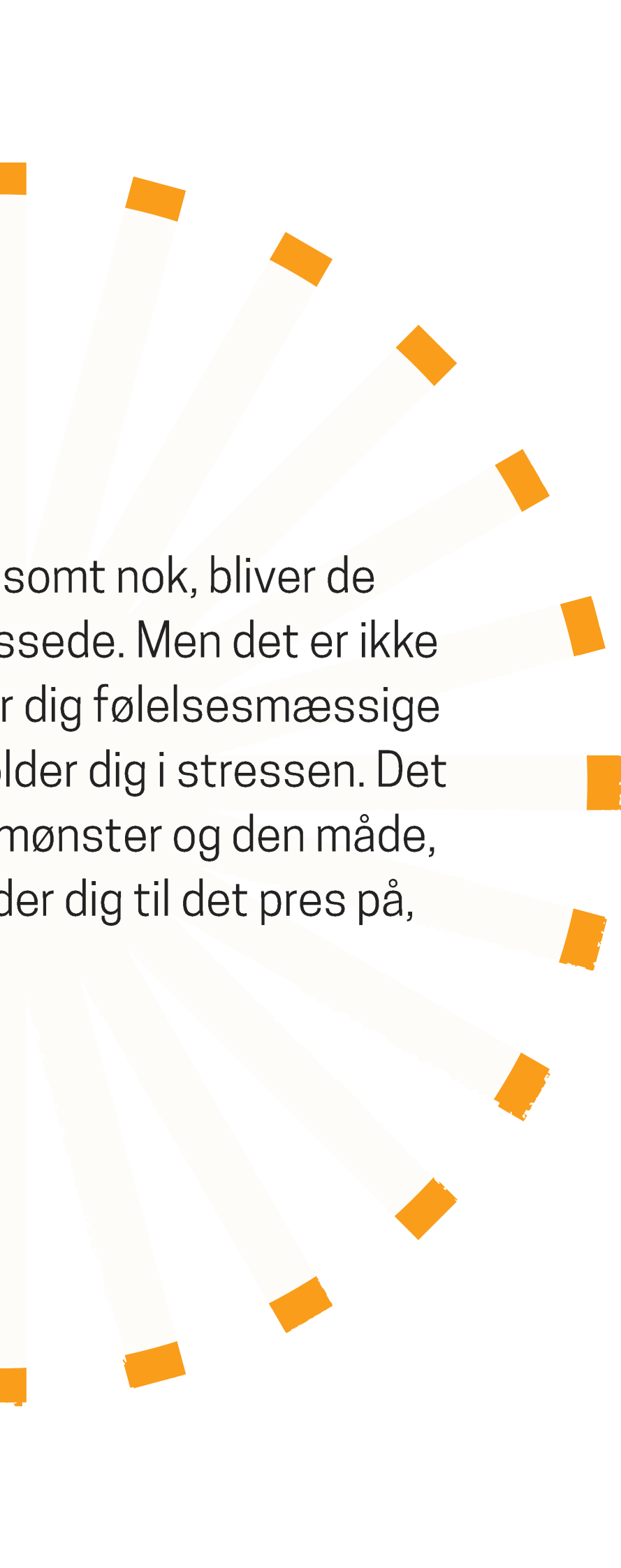




Vi får stress, når vi bliver stillet over for en for stor belastning. De fleste ledere er belastet dagligt og ofte flere gange om dagen. Det er dog ikke alle belastninger, der stresser os, selvom det faktisk for nogle mennesker kan være en belastning bare at stå op om morgenen. Selvom det føles, som om stress er noget, der bliver påført os udefra, så er stress faktisk noget, vi selv skaber gennem vores tanker, fantasier, frygt og forestillinger. Det er nemlig ikke nemt at stresse et menneske, der ikke lader sig stresse. Og det er så alligevel ikke hele sandheden. Ved for voldsomt og ofte uventet pres kan de fleste mennesker nemlig stresses. Budskabet her er, at det er udefrakommende begivenheder og forhold, der kan presse og stresse mennesker.

A decorative graphic consisting of approximately 15 thin, light beige lines radiating from the right edge of the page towards the left. Each line terminates in a small, solid orange square. The lines are of varying lengths and angles, creating a fan-like or sunburst effect. The text is positioned in the center of this graphic.

Og hvis presset er voldsomt, så er det for de fleste mennesker stresset af presset alene, der giver de største påvirkninger, og fastholdelse af dit adfærdsmønster er snarere dit adfærdsmønster, du håndterer og forholdene der kommer udefra.



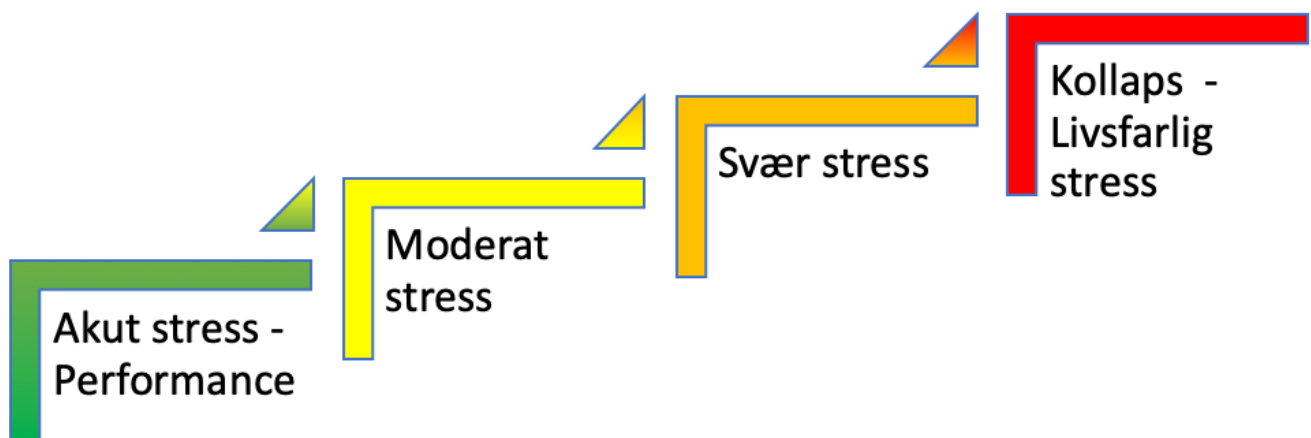
somt nok, bliver de
ssede. Men det er ikke
r dig følelsesmæssige
lder dig i stressen. Det
mønster og den måde,
der dig til det pres på,

DE 4 STRESS-STADIER

Vi kan inddele stress i fire overordnede stadier, som naturligvis er individuelle, men som også kan give os en idé om, hvor langt vi er i vores stresscyklus.

Det kan være svært at sætte en tidsramme for de enkelte faser, da indre og ydre faktorer med pressets omfang og styrke kan variere meget. Men når du har symptomer på kronisk stress eller i værste fald kollapse, er du oftest mange måneder henne i din stresscyklus, ofte måske endda flere år.

De fire stadier er som følger:



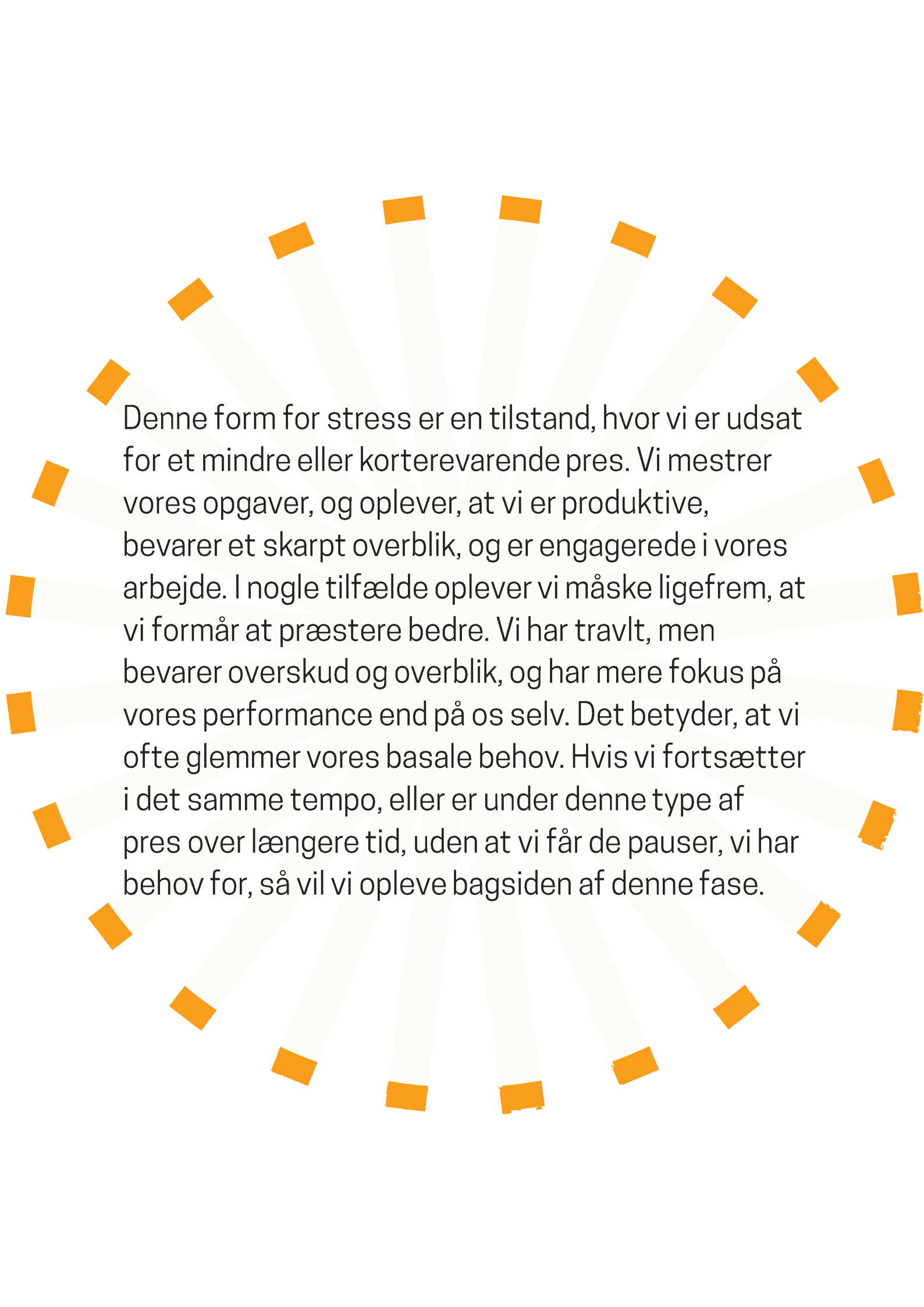
AKUT STRESS

EKSEMPEL PÅ HVORDAN MAN KAN
HAVE DET I DEN AKUTTE FASE:

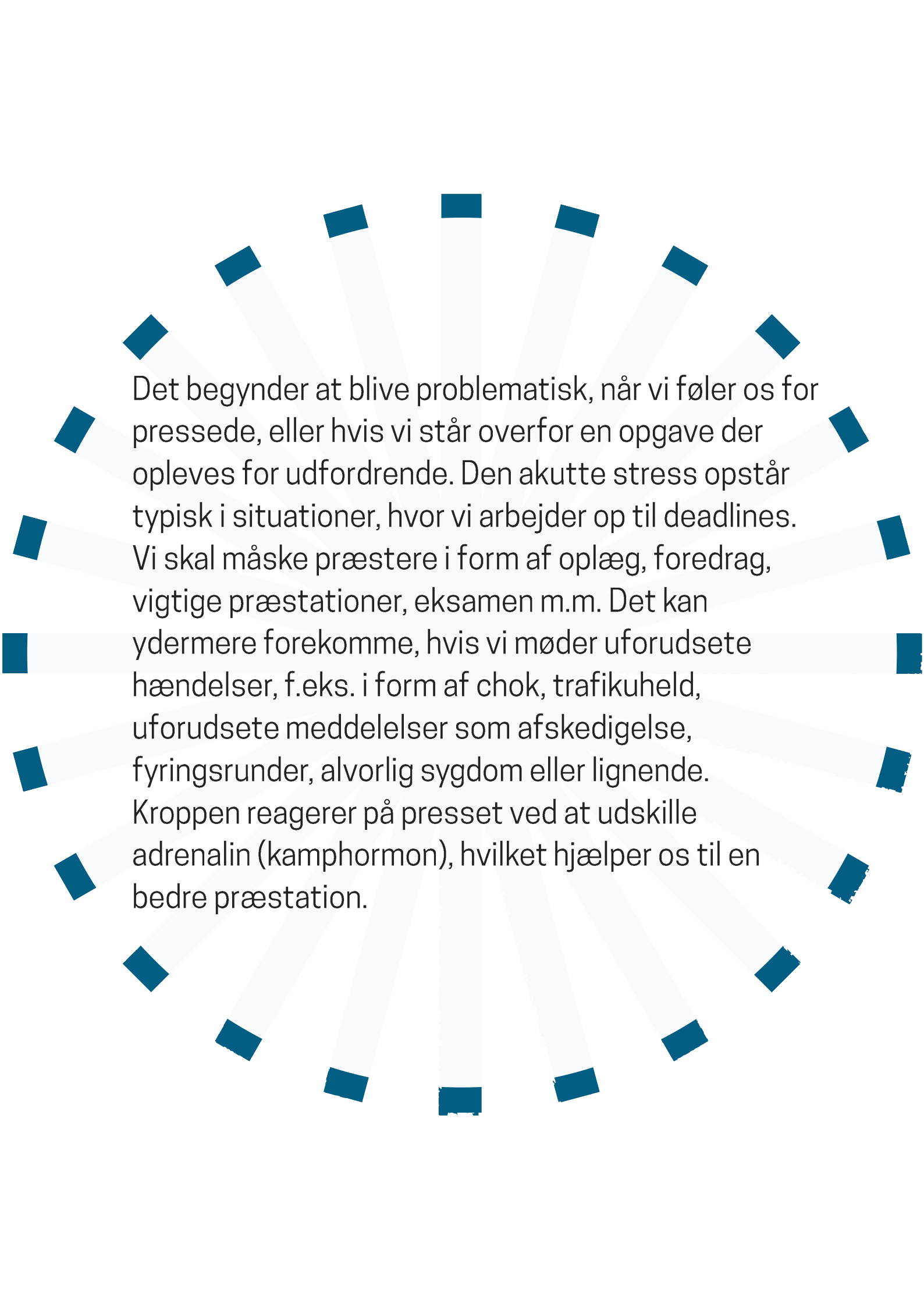


Når jeg er i min komfortzone, har jeg det rigtig godt, og er tændt på den gode måde. Jeg kan ligefrem glæde mig til den opgave eller den præsentation, jeg skal levere. Jeg er i flow, og er i stand til helt at glemme de basale behov som at spise og drikke.

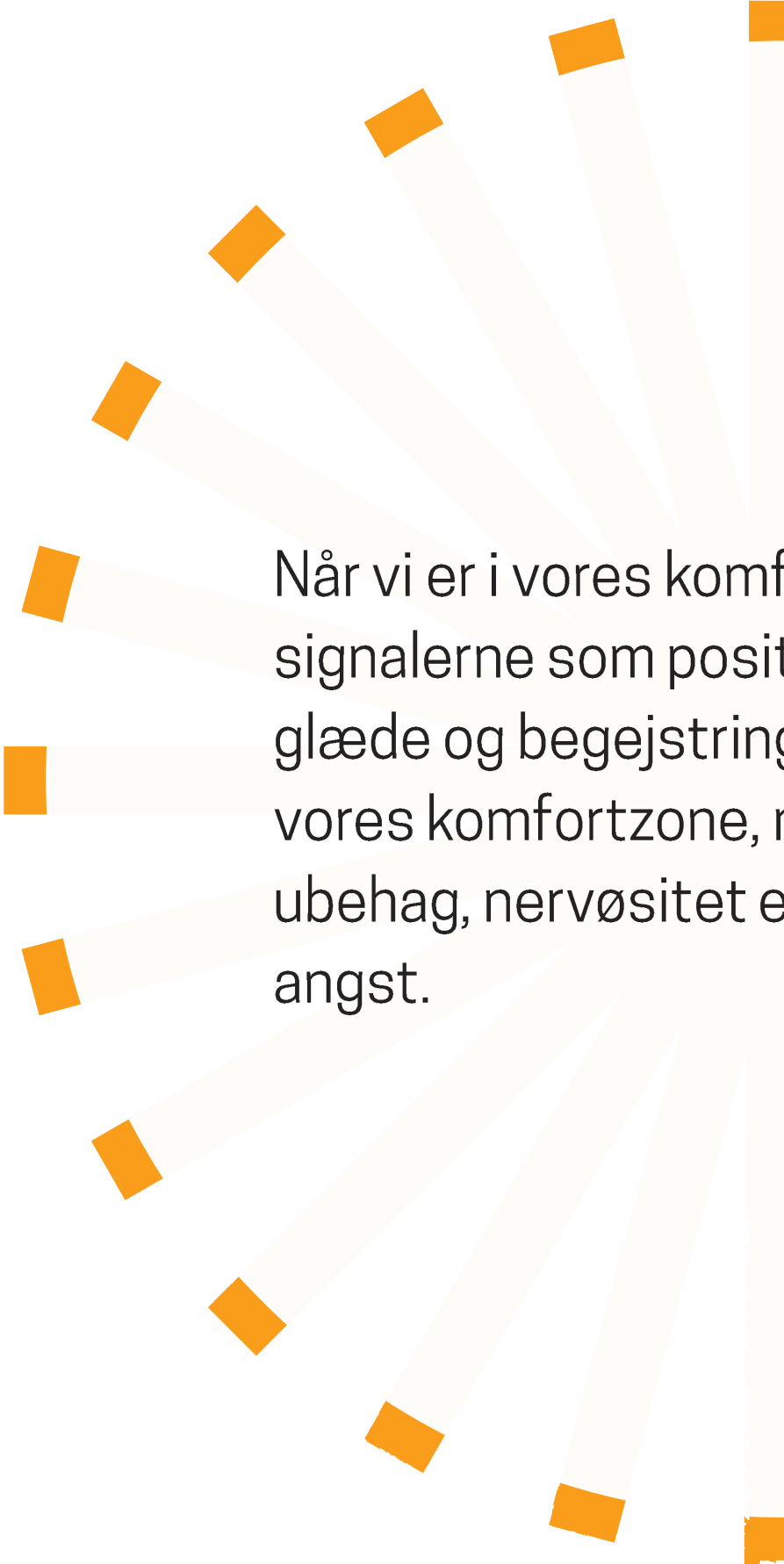
Når jeg er uden for min komfortzone, er jeg nervøs, og bruger enormt mange tanker på, om jeg nu er dygtig nok, og om andre vil kunne lide min præsentation. Min nervøsitet kan ofte starte flere dage inden, og jeg sover uroligt om natten. Jeg bruger uhensigtsmæssig megen energi og tanker på forhold, jeg i virkeligheden ikke behøver at bekymre mig om.



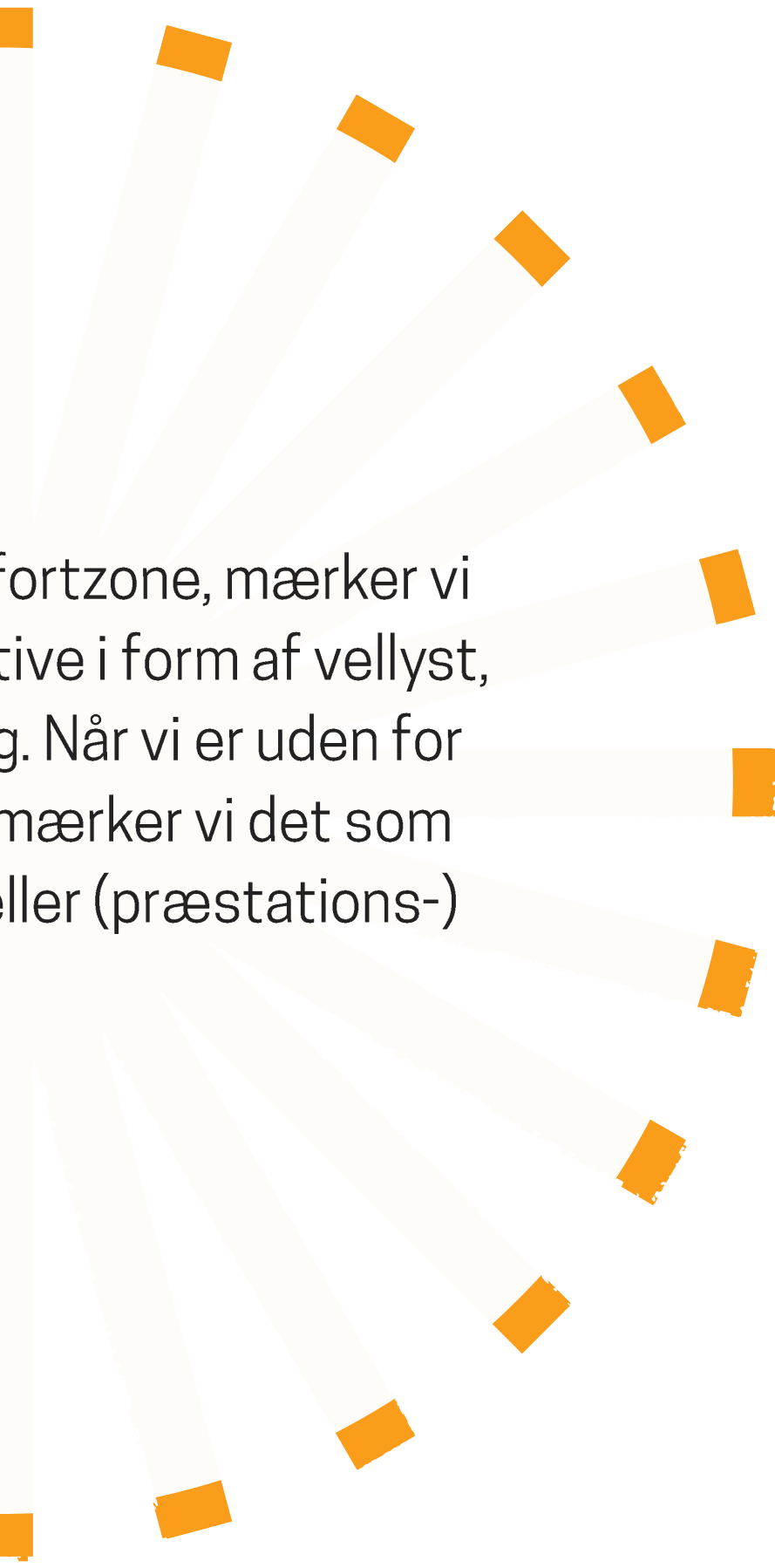
Denne form for stress er en tilstand, hvor vi er udsat for et mindre eller korterevarende pres. Vi mestrer vores opgaver, og oplever, at vi er produktive, bevarer et skarpt overblik, og er engagerede i vores arbejde. I nogle tilfælde oplever vi måske ligefrem, at vi formår at præstere bedre. Vi har travlt, men bevarer overskud og overblik, og har mere fokus på vores performance end på os selv. Det betyder, at vi ofte glemmer vores basale behov. Hvis vi fortsætter i det samme tempo, eller er under denne type af pres over længere tid, uden at vi får de pauser, vi har behov for, så vil vi opleve bagsiden af denne fase.



Det begynder at blive problematisk, når vi føler os for pressede, eller hvis vi står overfor en opgave der opleves for udfordrende. Den akutte stress opstår typisk i situationer, hvor vi arbejder op til deadlines. Vi skal måske præstere i form af oplæg, foredrag, vigtige præstationer, eksamen m.m. Det kan ydermere forekomme, hvis vi møder uforudsete hændelser, f.eks. i form af chok, trafikuheld, uforudsete meddelelser som afskedigelse, fyringsrunder, alvorlig sygdom eller lignende. Kroppen reagerer på presset ved at udskille adrenalin (kamphormon), hvilket hjælper os til en bedre præstation.

A decorative graphic consisting of approximately 15 thin, light beige lines radiating from a central point on the right side of the page. Each line terminates in a small, solid orange square. The lines are arranged in a fan-like pattern, spreading outwards and slightly downwards from the center.

Når vi er i vores komfortzone, modtager vi
signalerne som positivt, vi oplever
glæde og begejstring. Når vi kommer ud af
vores komfortzone, modtager vi signaler om
ubehag, nervøsitet eller angst.

A decorative graphic consisting of approximately 12 light beige lines radiating from the left edge of the page towards the right. Each line is capped with a small, solid orange square. The lines are of varying lengths and angles, creating a fan-like or sunburst effect.

fortzone, mærker vi
tive i form af vellyst,
g. Når vi er uden for
mærker vi det som
eller (præstations-)



Fysiske symptomer

- Øget puls
- Hjertebanken
- Forhøjet blodtryk
- Øget svedproduktion
- Rysten



Psykiske eller følelsesmæssige symptomer

- Glæde
 - Velvære
 - Begejstring
 - Positiv spænding
 - ...eller...
 - Ubehag
 - Ulyst
 - Nervøsitet
 - Angst
- 

Ydre symptomer - adfærd

- | | | |
|--------------------------------------|-------------|-----------------------|
| ▪ Overskud | | ▪ Grådlabilitet |
| ▪ Højt energiniveau | | ▪ Overspringshandling |
| ▪ Tændthed | ...eller... | ▪ Nervøsitet - angst |
| ▪ Lettere sitren
eller nervøsitet | | |

Kognitive kendetegn

- | | | |
|---------------------|-------------|---------------------------|
| ▪ God hukommelse | | ▪ Manglende fokus |
| ▪ God koncentration | | ▪ Manglende koncentration |
| ▪ Stærkt fokus | ...eller... | ▪ Glemsomhed |
| ▪ Godt overblik | | ▪ Svigtende overblik |
-



Det er ikke ualmindeligt, at man oplever nogle gange om dagen, og nogle gange kropsligt med hjertebanke, sved, hænder og uro i kroppen – som er forbundet med adrenalinknald. Denne stress er ikke farlig, da adrenalinknalden får kroppen igen. Hjerneforskere har vist, at man ligefrem har godt af at blive stresset og stimuleret mange gange om dagen.





et vi oplever akut stress
og det foregår rent
en, uro i maven, svedige
- hvilket også kan være
kicket. Denne form for
renalinen hurtigt forlader
kning viser, at hjernen
ve udfordret og
dagligt.



MODERAT STRESS

EKSEMPEL PÅ HVORDAN MAN KAN
HAVE DET VED MODERAT STRESS:



Jeg har alt for travlt med at nå det hele, og jeg er meget mindre nærværende i forhold til mine omgivelser, end jeg plejer. Jeg har lukket ned for mine kropssansninger, forstået på den måde, at jeg da godt kan mærke, at jeg har hovedpine og ondt i maven.

Men jeg ignorerer alle de signaler, min krop sender. I stedet for tænker jeg, at de nok snart går over, når jeg får mindre travlt. Mit fokus er stort set kun på mit arbejde, og nære relationer opleves dermed indimellem forstyrrende. Min lunte er begyndt at være kortere, og mine omgivelser er begyndt at reagere på mit dårlige humør. Når jeg kører hjem fra arbejde, glæder jeg mig til at åbne en flaske vin, så jeg kan falde lidt ned. Jeg får motioneret for lidt, og jeg spiser for meget fastfood, hvilket gør, at jeg også har taget på i vægt.



Når vi har været for længe og for ofte i den akutte stress, bevæger vi os billedligt talt ind i den gule zone. Her er det vigtigt, at vi begynder at være opmærksomme på de kropslige signaler, der indikerer, at vi er mere stressede, end hvad godt er. På dette stadie begynder vores søvnkvalitet at dale, og vi mærker en større grad af uro i kroppen, manglende overskud, irritation samt følelsen af en kortere lunte. Kvinder har ofte lettere til tårer, og mange mænd bliver i dette stressstadie typisk mere indesluttede. Vi bliver også ofte mere kritiske og selvkritiske, og vi begynder at betragte effektivitet som en belastning. Vi mister gradvist styringen i vores liv og i de vigtigste prioriteter. Det er meget normalt, at vi ikke opdager, at vi har bevæget os ind i en hverdag eller en periode, hvor presset er for stort, før vi rent faktisk står midt i det.

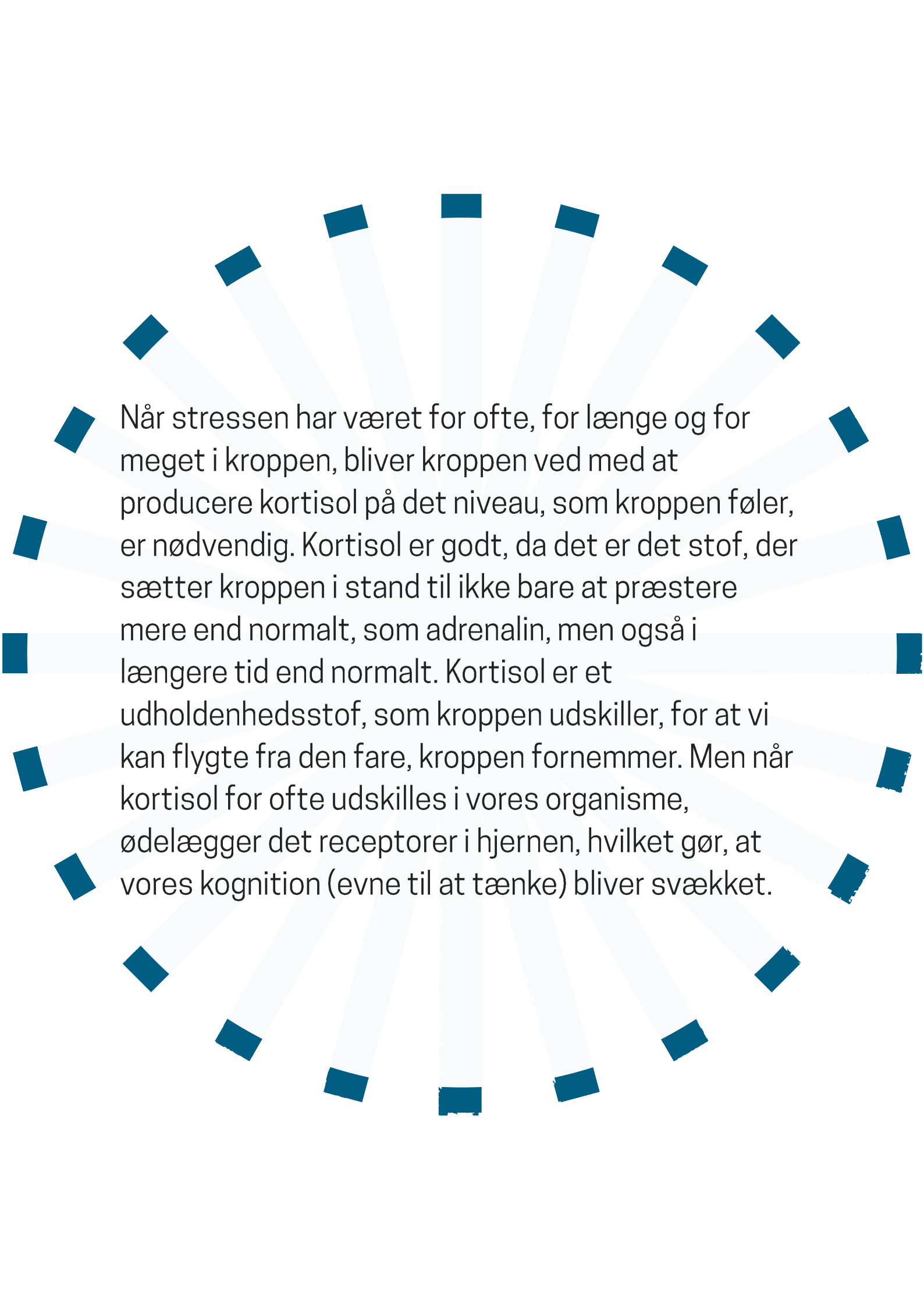




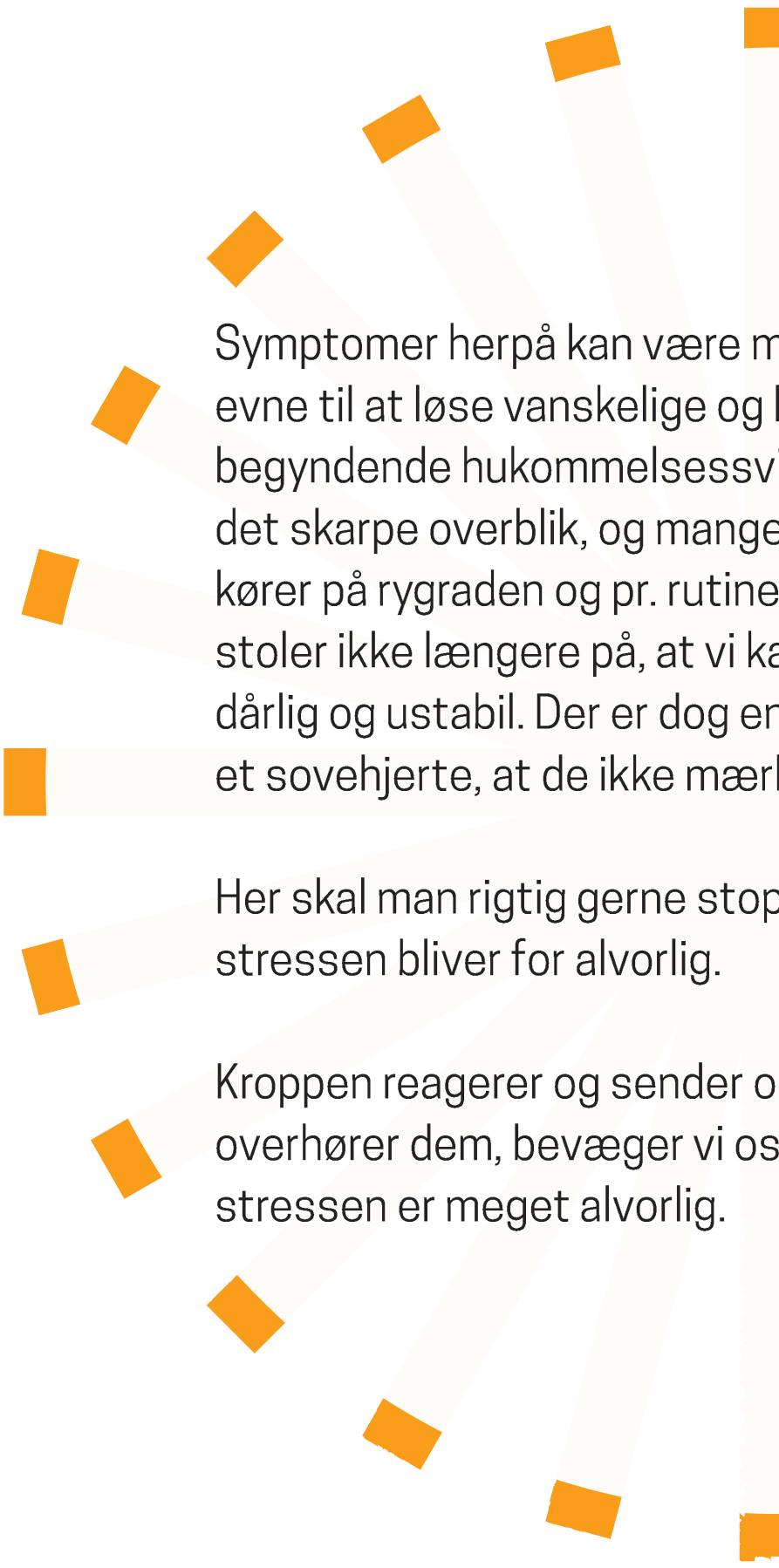
For meget arbejde, børn der skal passes, alt for lidt tid, forkerte prioriteringer og dét at glemme at lytte til sine behov, er også typiske faktorer, som rykker stressen fra stadie 1 til stadie 2. Større forandringer i livet har også en stor påvirkning på stresstilstanden, da alle forandringer i livet er ressourcekrævende. Sygdom, dødsfald i familien, arbejdsløshed, skilsmisse og reorganiseringer på job er de største stressfaktorer, men forandringer som flytning, jobskifte, børns kriser koster også på stresskontoen.

Kroppen reagerer med forskellige symptomer.

Herunder manglende eller dårlig nattesøvn, maveonde, rygsmerter, spændingshovedpine m.m.



Når stressen har været for ofte, for længe og for meget i kroppen, bliver kroppen ved med at producere kortisol på det niveau, som kroppen føler, er nødvendig. Kortisol er godt, da det er det stof, der sætter kroppen i stand til ikke bare at præstere mere end normalt, som adrenalin, men også i længere tid end normalt. Kortisol er et udholdenhedsstof, som kroppen udskiller, for at vi kan flygte fra den fare, kroppen fornemmer. Men når kortisol for ofte udskilles i vores organisme, ødelægger det receptorer i hjernen, hvilket gør, at vores kognition (evne til at tænke) bliver svækket.



Symptomer herpå kan være m
evne til at løse vanskelige og
begyndende hukommelsessv
det skarpe overblik, og mange
kører på rygraden og pr. rutine
stoler ikke længere på, at vi ka
dårlig og ustabil. Der er dog en
et sovehjerte, at de ikke mær

Her skal man rigtig gerne stop
stressen bliver for alvorlig.

Kroppen reagerer og sender o
overhører dem, bevæger vi os
stressen er meget alvorlig.



manglende overblik, manglende
komplekse opgaver,
igt m.m. Vi har ikke længere
e gennemlever hverdage, der
uden den store livskvalitet. Vi
an sove, og nattesøvnen er
nkelte personer, der har så godt
ker det på deres søvn.

pe op og finde ro, inden

s moderate signaler, og hvis vi
ind i den kroniske fase, hvor



Fysiske symptomer

- Hjertebanken
- Hovedpine
- Svedeture
- Indre uro
- Mavesmerter/spændinger
- Forhøjet blodtryk
- Vægt ubalance
- Hyppigere infektioner
- Muskelspændinger
- Rygsmerter



Psykiske eller følelsesmæssige symptomer

- Ulyst
 - Rastløshed
 - Nedsat humoristisk sans
 - Depression eller depressiv adfærd
 - Uoverkommelighedsfølelse
 - Nedsat livskvalitet
- 

Ydre symptomer - adfærd

- Ustabil søvnrytme
- Træthed
- Rastløshed
- Nedsat humoristisk sans
- Indesluttethed
- Begyndende uoverkommelighedsfølelse
- Manglende engagement
- Nedsat præstationsevne
- Brug af stimulanser, herunder sukker, kaffe, alkohol og medicin
- Overspringshandlinger

Kognitive kendetegn

- Begyndende problemer med at huske
- Koncentrationsproblemer
- Manglende evne til at tage sig af komplekse problemstillinger eller opgaver
- Forvirring og manglende evne til fokus



Det er vigtigt, at vi gearer
signaler alvorligt. Vi har b
omgivelserne, da de ofte
vi er stressede. Men det
at mange mennesker be
stress, hvilket kan gøre o
og omgivelserne.





er ned og tager kroppens
brug for feedback fra
e før os selv opdager, at
t er også på dette stadie,
enægter, at de har
det svært for dem selv





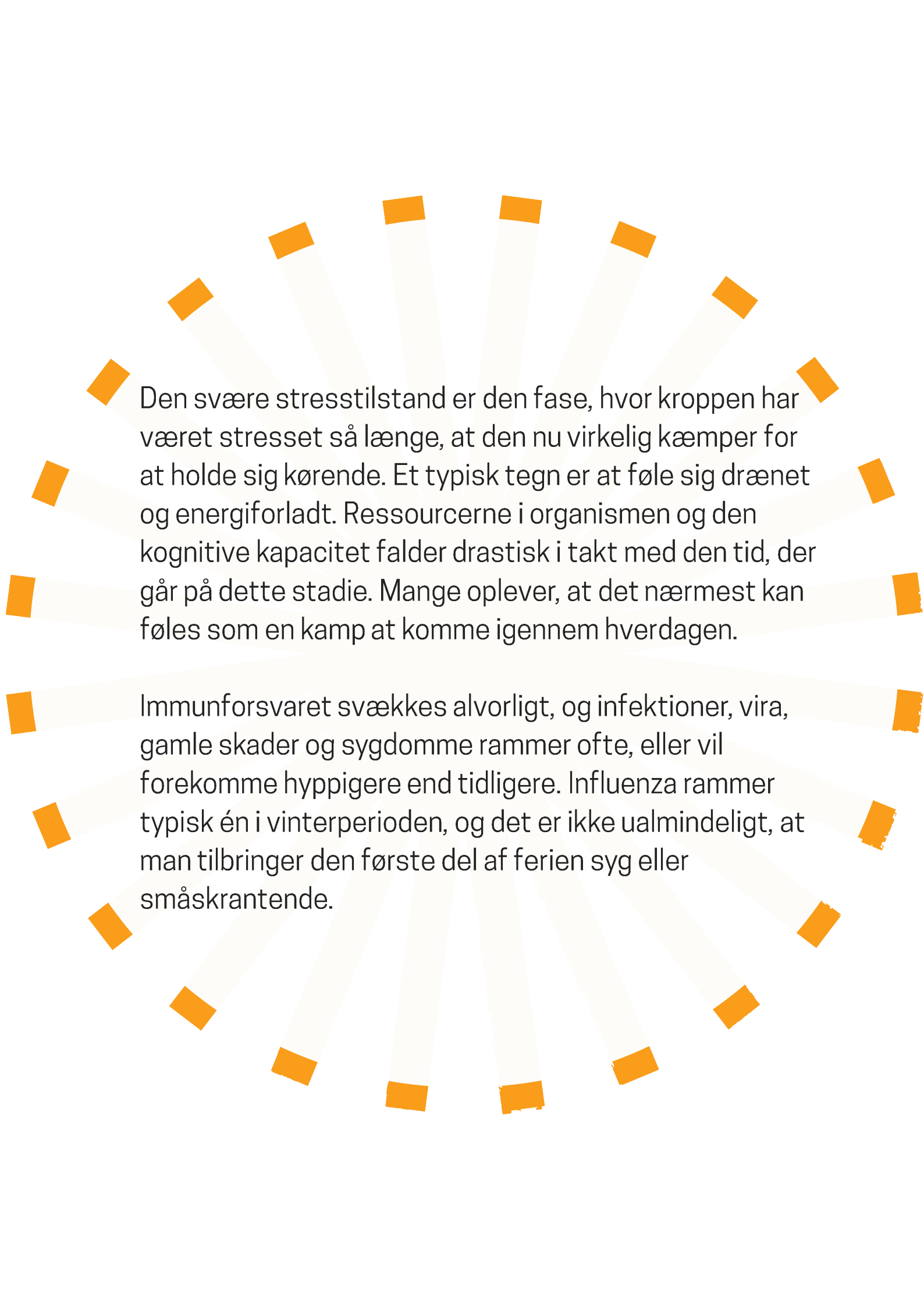
SVÆR STRESS

EKSEMPEL PÅ HVORDAN MAN KAN
HAVE DET I DEN SVÆRE STRESSFASE:



Jeg har det virkelig ikke godt i min krop, og jeg sover rigtig skidt om natten. Jeg kan slet ikke overskue, hvordan jeg kommer ud af denne negative spiral. Og det bliver på en måde bare værre og værre. Nu er det også begyndt at sætte sit alvorlige præg på mit arbejde, hvor jeg ikke længere har det samme overblik, og hvor jeg ofte har problemer med at huske og lave de vanskeligere opgaver.

Jeg har en virkelig dårlig kontakt til familien, der er begyndt at irritere mig voldsomt – og jeg irriterer dem. Jeg har mistet lysten til intimitet og sex, og jeg er helt holdt op med at træne. Jeg spiser fortsat for usundt, og drikker for megen alkohol. Jeg har svært ved at få ro, og er ofte rastløs, hvilket gør, at jeg er nødt til at holde mig i gang hele tiden.



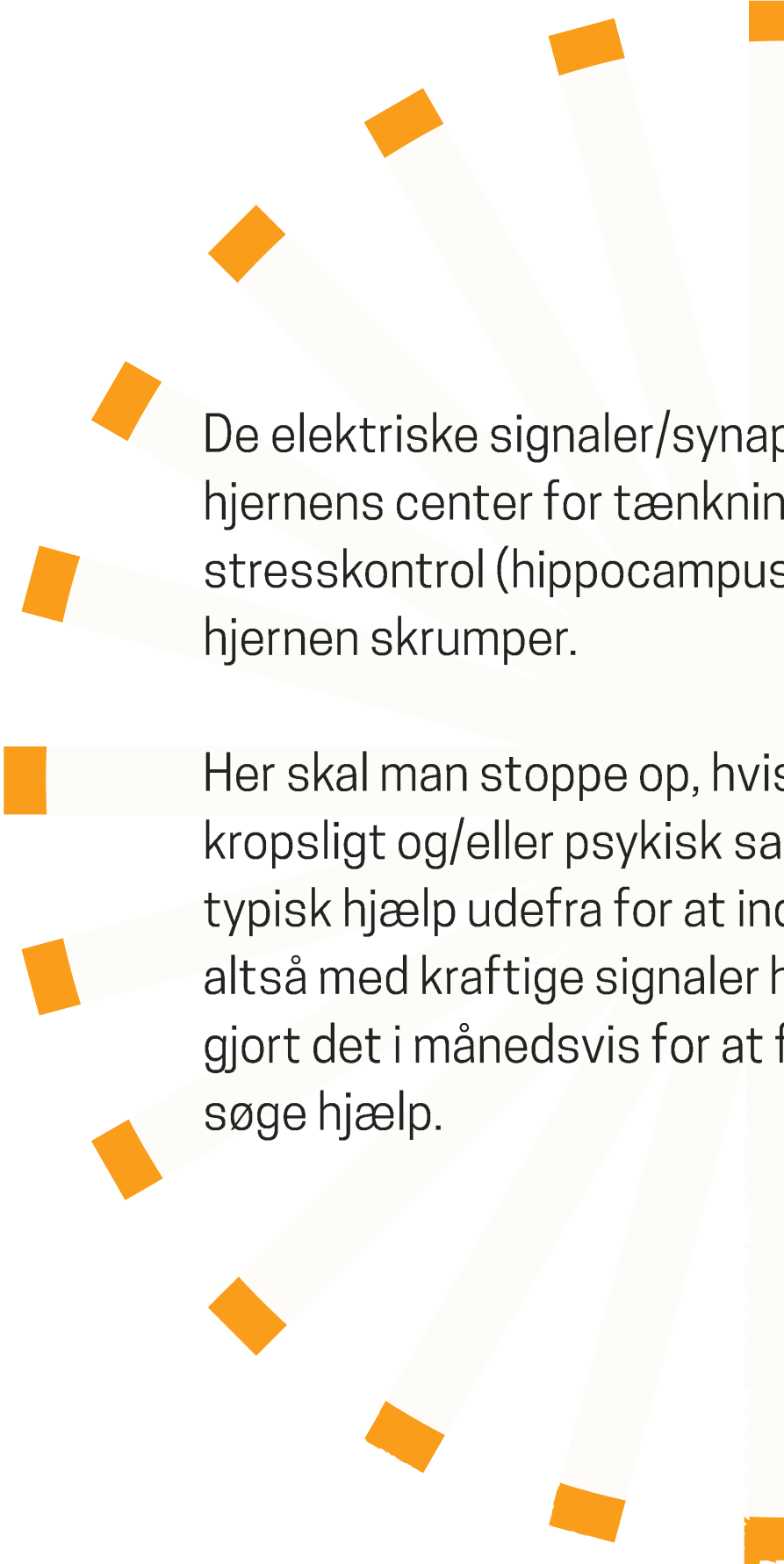
Den svære stresstilstand er den fase, hvor kroppen har været stresset så længe, at den nu virkelig kæmper for at holde sig kørende. Et typisk tegn er at føle sig drænet og energiforladt. Ressourcerne i organismen og den kognitive kapacitet falder drastisk i takt med den tid, der går på dette stadie. Mange oplever, at det nærmest kan føles som en kamp at komme igennem hverdagen.

Immunforsvaret svækkes alvorligt, og infektioner, vira, gamle skader og sygdomme rammer ofte, eller vil forekomme hyppigere end tidligere. Influenza rammer typisk én i vinterperioden, og det er ikke ualmindeligt, at man tilbringer den første del af ferien syg eller småskrantende.



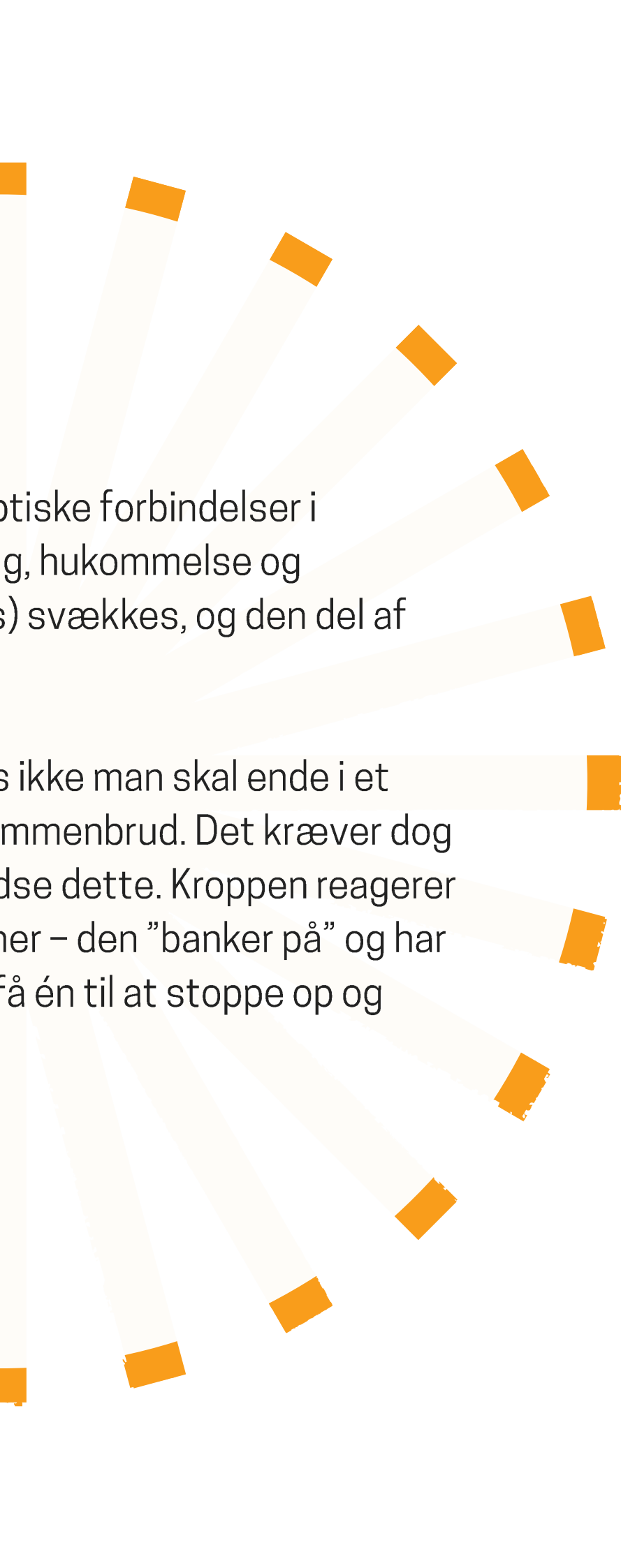
Nogle føler sig ligefrem alvorligt syge. Lunten kan være meget kort, og ens daglige nærvær er meget begrænset. Søvnproblemer er tiltagende, og vi har nu flere nætter med begrænset eller afbrudt nattesøvn. Hukommelsen begynder at svigte, og overblikket forsvinder.

Vi er i en slags overlevelsestilstand uden overblik og uden evne til at prioritere det, der er vigtigst for os. Realitetssansen og virkelighedsbilledet er udfordret, hvilket gør, at mange stadig har svært ved at erkende, at de har stress. Netværket omkring den stressramte har opdaget symptomerne, men kan have svært ved at trænge igennem, da en del af overlevelsesmekanismen er at "normalisere" eller benægte stresstilstanden.



De elektriske signaler/synapser i
hjernens center for tænkning og
stresskontrol (hippocampus) i
hjernen skrumper.

Her skal man stoppe op, hvis man
føler sig fysisk og/eller psykisk
typisk hjælp udefra for at indstille
altså med kraftige signaler
gjort det i månedsvis for at få
søge hjælp.

A decorative graphic consisting of several light beige lines radiating from the left side of the page towards the right. Each line ends with a small, solid orange square. The lines are of varying lengths and angles, creating a fan-like effect.

otiske forbindelser i
g, hukommelse og
) svækkes, og den del af

s ikke man skal ende i et
mmenbrud. Det kræver dog
dse dette. Kroppen reagerer
ner – den ”banker på” og har
få én til at stoppe op og

Fysiske symptomer

- Hjertebanken og hjerteflimmer
- Hovedpine eller migræne
- Svedeture
- Indre uro
- Forhøjet blodtryk
- Åndenød
- Vægt-ubalance
- Hyppige infektioner
- Kroniske mavesmerter, muskelspændinger og rygsmerter

Psykiske eller følelsesmæssige symptomer

- Appetitløshed
- Vægt-ubalance
- Ulyst
- Nedsat humoristisk sans
- Depression eller depressiv adfærd
- Uoverkommelighedsfølelse
- Stærk nedsat livskvalitet
- Søvnløshed
- Træthed
- Rastløshed, manglende lyst til nærvær

Ydre symptomer - adfærd

- Søvnløshed
- Træthed
- Rastløshed
- Nedsat humoristisk sans
- Depression eller depressiv adfærd
- Uoverkommelighedsfølelse
- Manglende engagement
- Irritabilitet - Vrede - Aggressivitet - Fjendtlighed
- Nedsat præstationsevne
- Ubeslutsomhed
- Øget brug af stimulanser, herunder sukker, kaffe, alkohol og medicin
- Øget sygefravær
- Angst
- Gråd-labilitet
- Overspringshandlinger

Kognitive kendetegn

- Hukommelsessvigt
- Koncentrationsbesvær
- Manglende evne til at tage sig af komplekse problemstillinger eller opgaver
- Forvirring og manglende evne til fokus

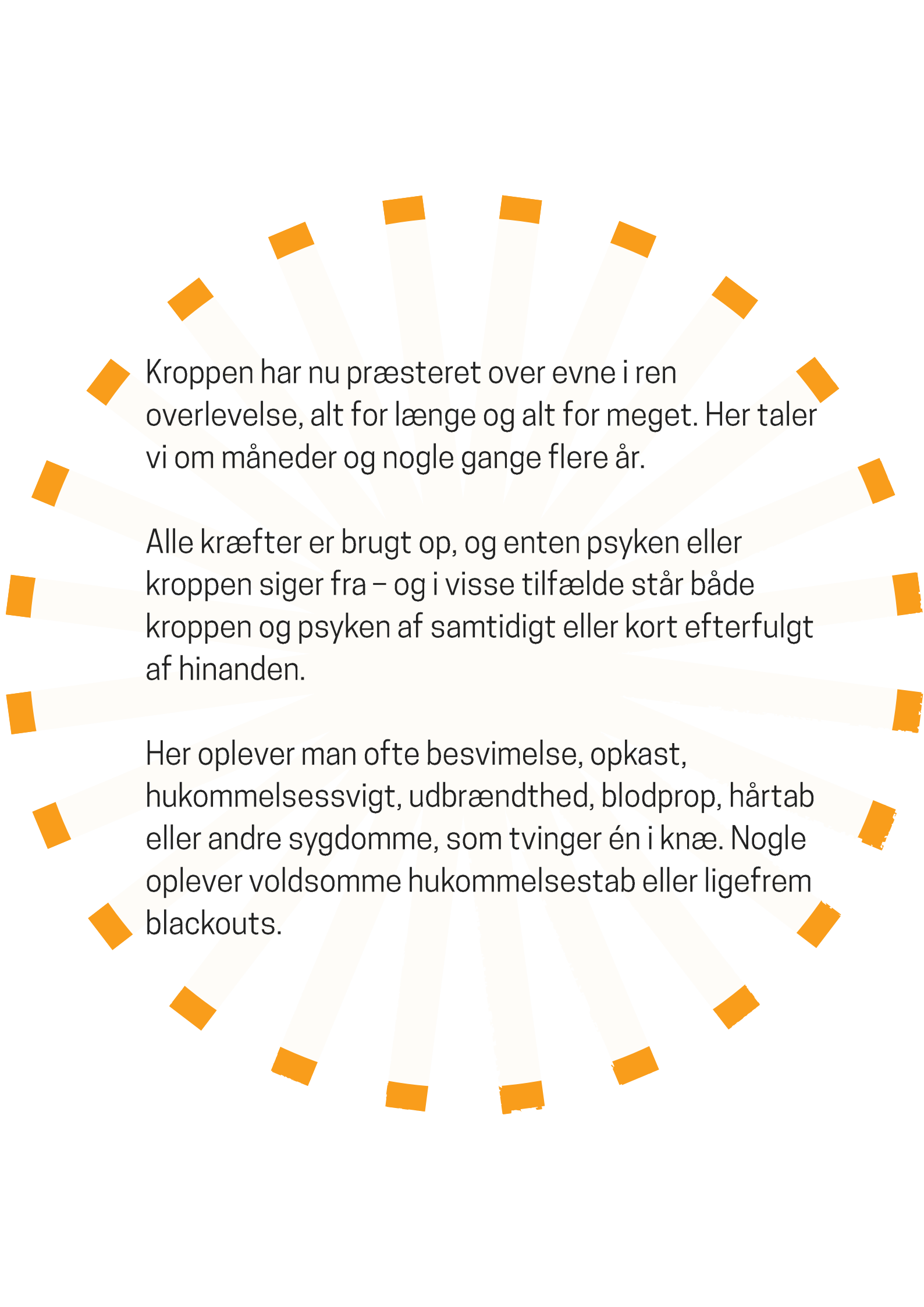
STRESSKOLAPS

EKSEMPEL PÅ HVORDAN MAN KAN HAVE
DET I FASEN MED STRESSKOLLAPS/
SAMMENBRUD:



Jeg er gået fuldstændig ned med flaget, og ligger bare i min seng, og kan ikke foretage mig noget som helst. Jeg kan i bogstaveligste forstand ikke rejse mig fra min seng, og må have hjælp, når jeg skal på toilettet, da jeg er temmelig svimmel.

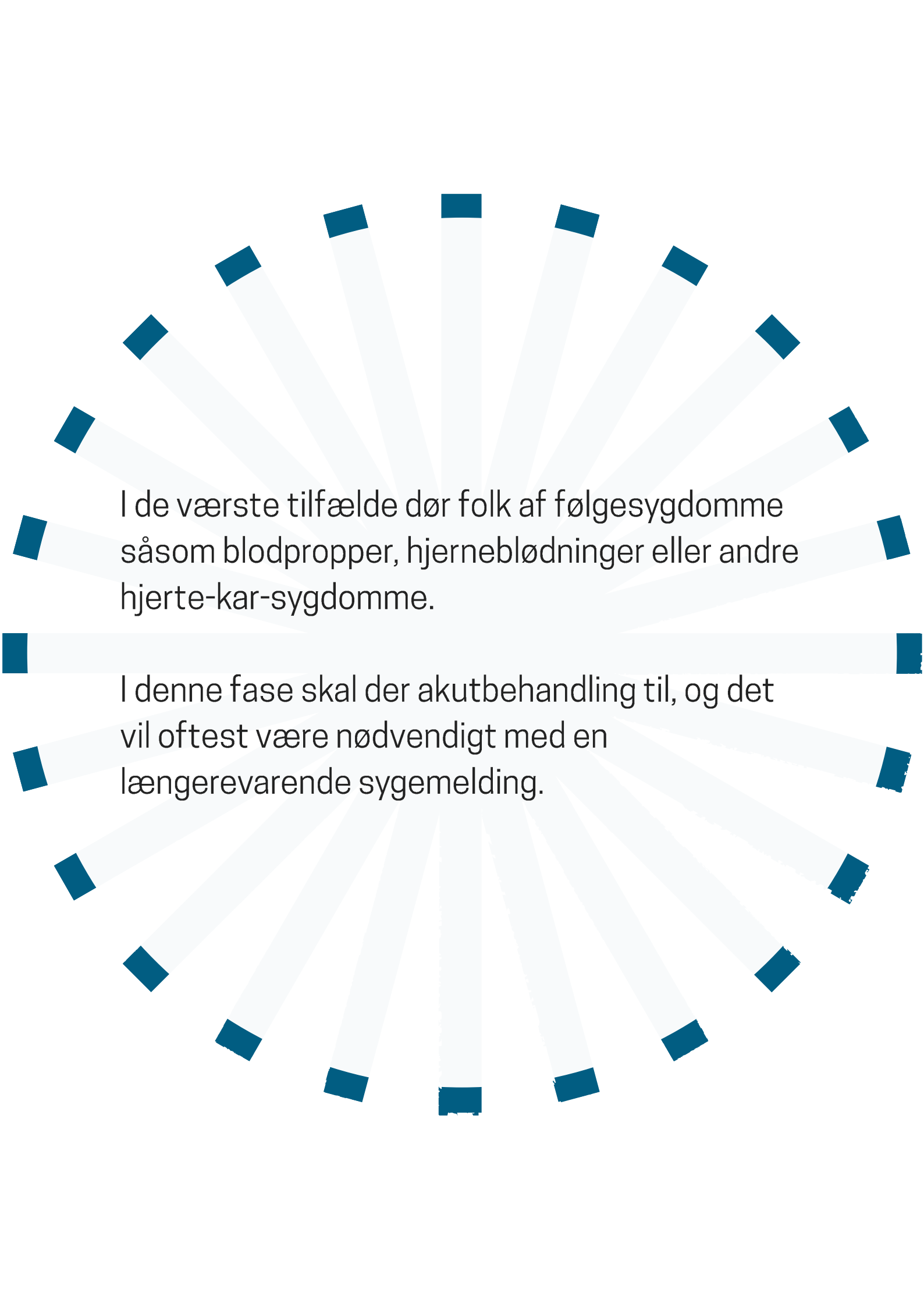
Det startede i går, og jeg har ingen erindring fra dagen i går. Hukommelsen er langsomt og gradvist vendt tilbage. Jeg har aldrig haft det så ubehageligt i min krop før. Alt er uoverskueligt og kaotisk, og jeg er begyndt at blive bange for, om jeg skal dø af det her. Jeg tør slet ikke at falde i søvn, for tænk, hvis jeg ikke vågner igen.



Kroppen har nu præsteret over evne i ren overlevelse, alt for længe og alt for meget. Her taler vi om måneder og nogle gange flere år.

Alle kræfter er brugt op, og enten psyken eller kroppen siger fra – og i visse tilfælde står både kroppen og psyken af samtidigt eller kort efterfulgt af hinanden.

Her oplever man ofte besvimelse, opkast, hukommelsessvigt, udbrændthed, blodprop, hårtab eller andre sygdomme, som tvinger én i knæ. Nogle oplever voldsomme hukommelsestab eller ligefrem blackouts.



I de værste tilfælde dør folk af følgesygdomme
såsom blodpropper, hjerneblødninger eller andre
hjerte-kar-sygdomme.

I denne fase skal der akutbehandling til, og det
vil oftest være nødvendigt med en
længerevarende sygemelding.

Fysiske symptomer

- Fysisk udbrændthed
- Hårtab
- Hjertestop
- Blodprop
- Alvorlig sygdom
- Mavesmerter/spændinger

Psykiske eller følelsesmæssige symptomer

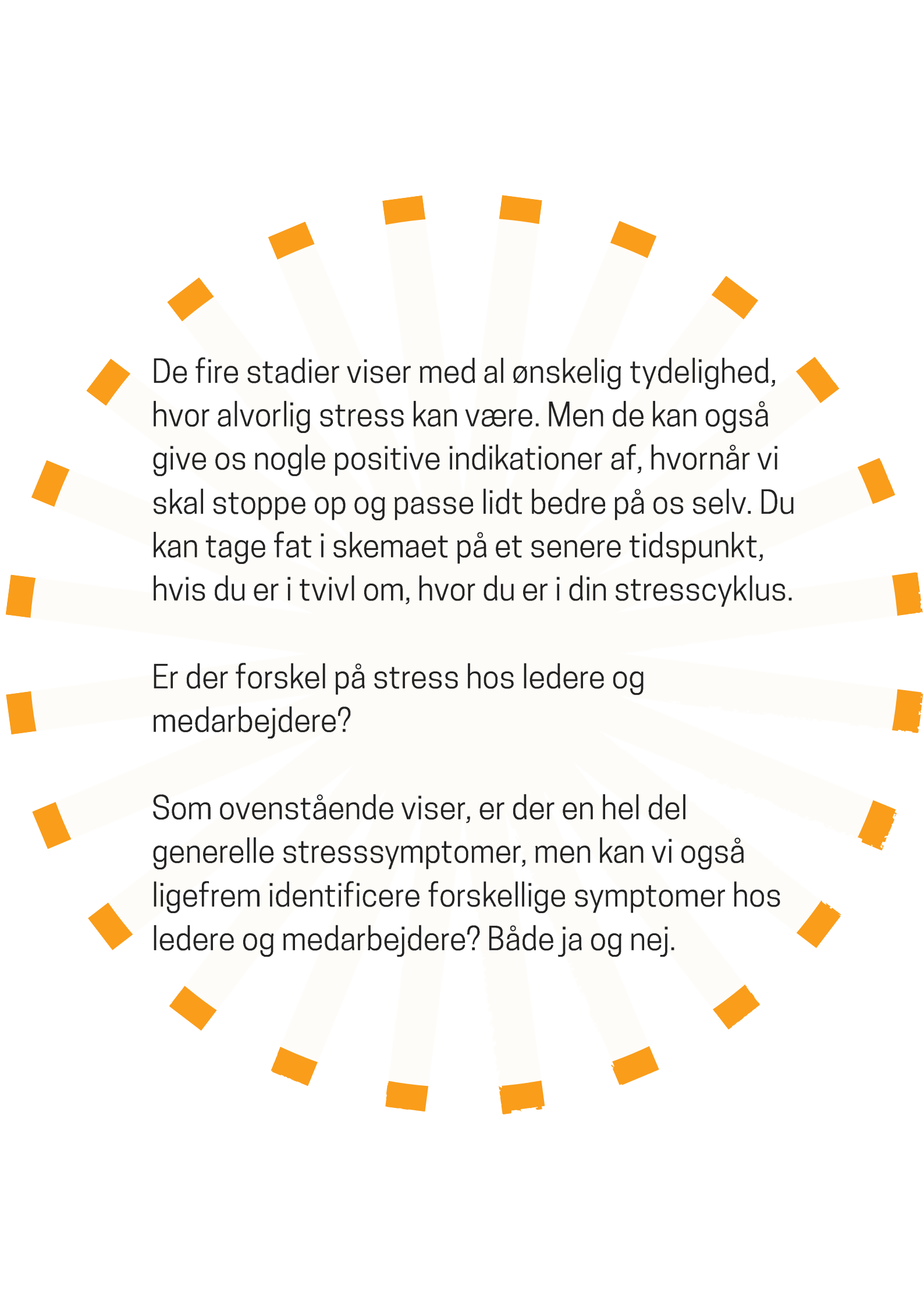
- Appetitløshed
 - Følelsesløshed
 - Forhøjet blodtryk
 - Åndenød
 - Psykisk black-out
 - Depression eller depressiv adfærd
-

Ydre symptomer - adfærd

- Intet engagement - apati
- Sammenbrud/kollaps
- Ingen evne til at træffe beslutninger
- Ingen eller manglende evne til at varetage de basale behov.
- Stort brug af stimulanser, herunder sukker, kaffe, alkohol og medicin
- Sygemelding
- Angst
- Gråd-labilitet

Kognitive kendetegn

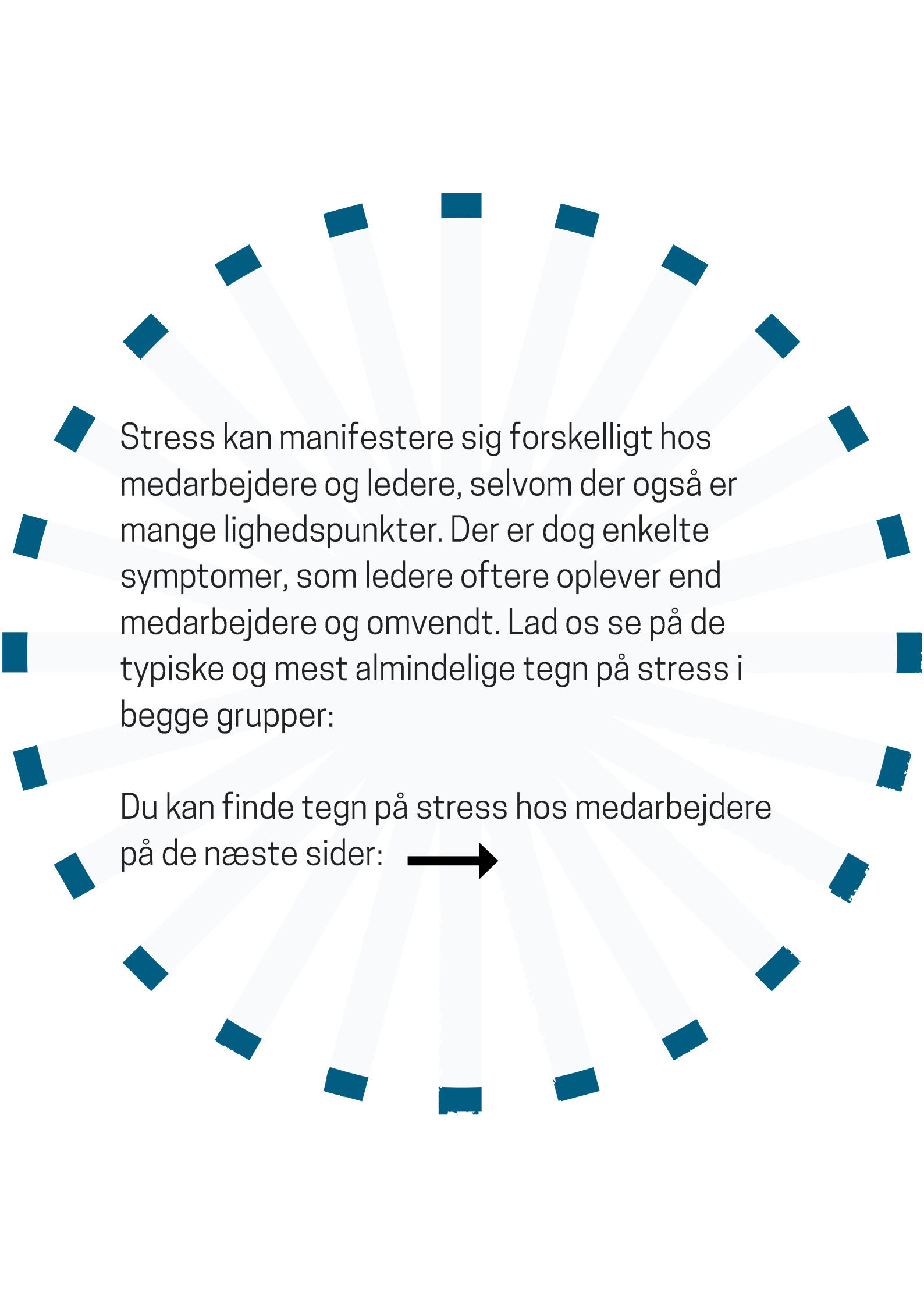
- Hukommelsestab
- Ingen koncentrationsevne
- Ingen eller yderst begrænset evne til at tage sig af komplekse problemstillinger eller opgaver
- Angst og manglende evne til fokus



De fire stadier viser med al ønskelig tydelighed, hvor alvorlig stress kan være. Men de kan også give os nogle positive indikationer af, hvornår vi skal stoppe op og passe lidt bedre på os selv. Du kan tage fat i skemaet på et senere tidspunkt, hvis du er i tvivl om, hvor du er i din stresscyklus.

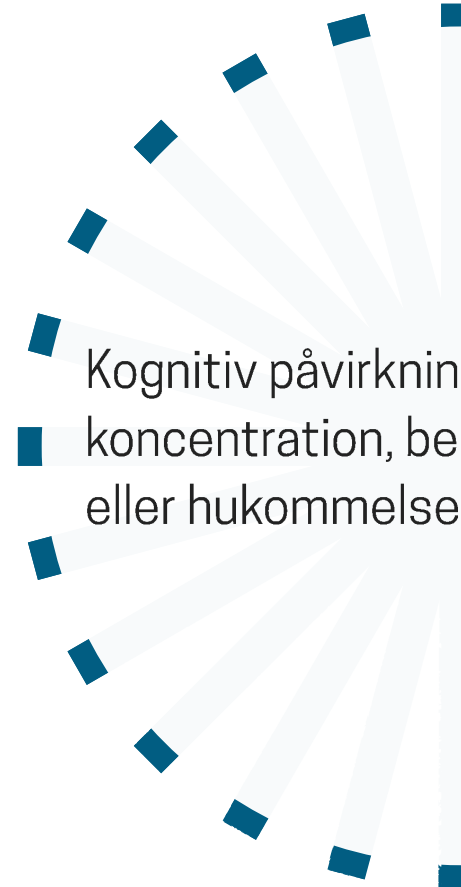
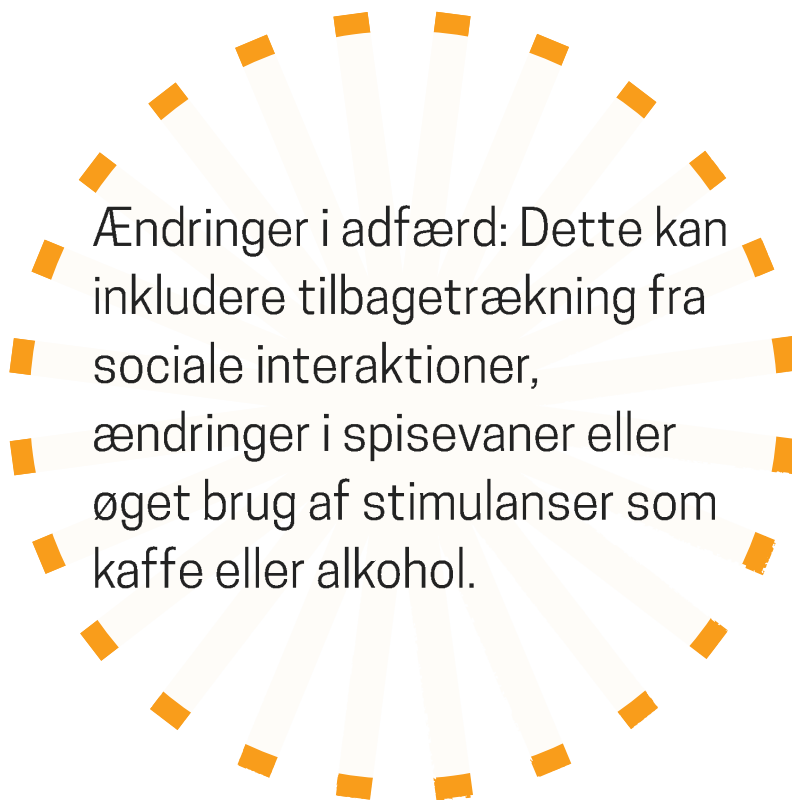
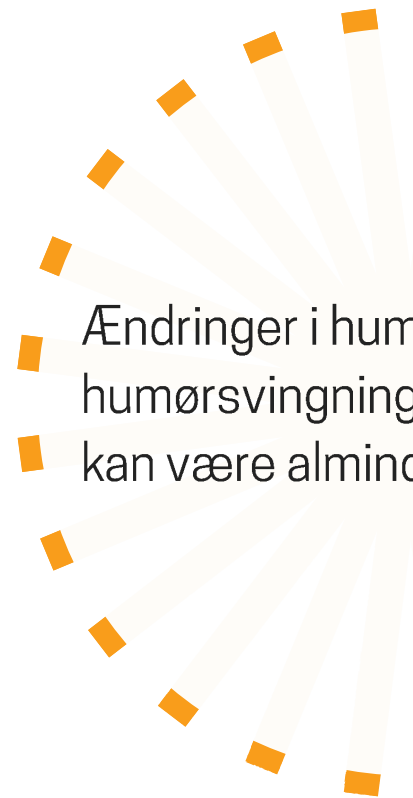
Er der forskel på stress hos ledere og medarbejdere?

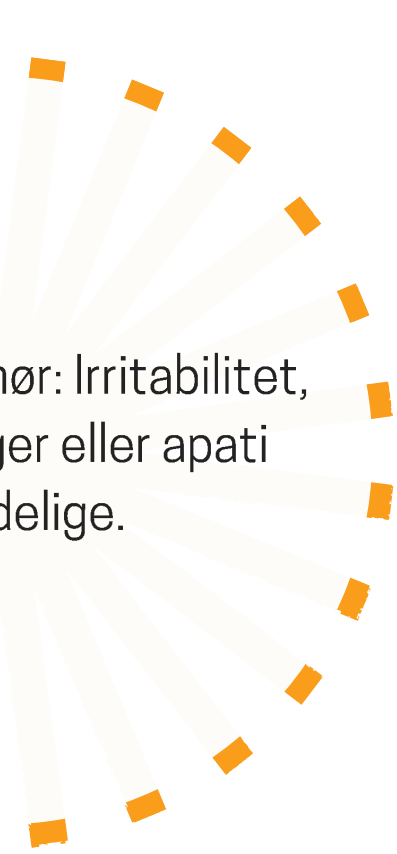
Som ovenstående viser, er der en hel del generelle stresssymptomer, men kan vi også ligefrem identificere forskellige symptomer hos ledere og medarbejdere? Både ja og nej.



Stress kan manifestere sig forskelligt hos medarbejdere og ledere, selvom der også er mange lighedspunkter. Der er dog enkelte symptomer, som ledere oftere oplever end medarbejdere og omvendt. Lad os se på de typiske og mest almindelige tegn på stress i begge grupper:

Du kan finde tegn på stress hos medarbejdere på de næste sider: →

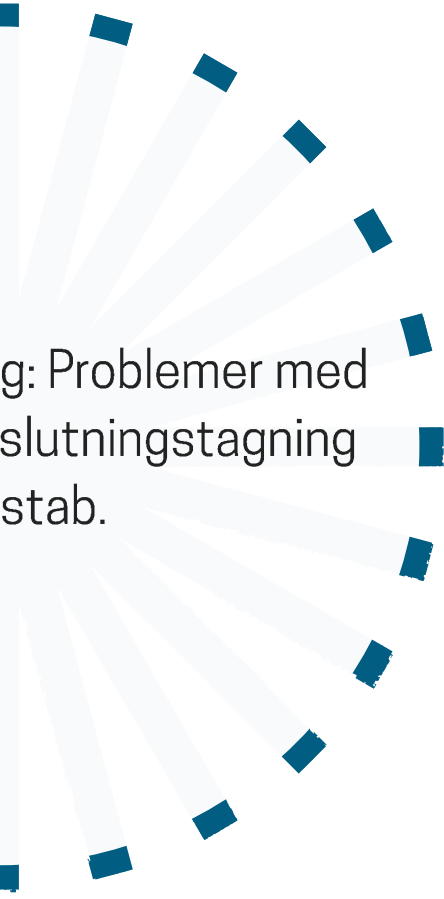




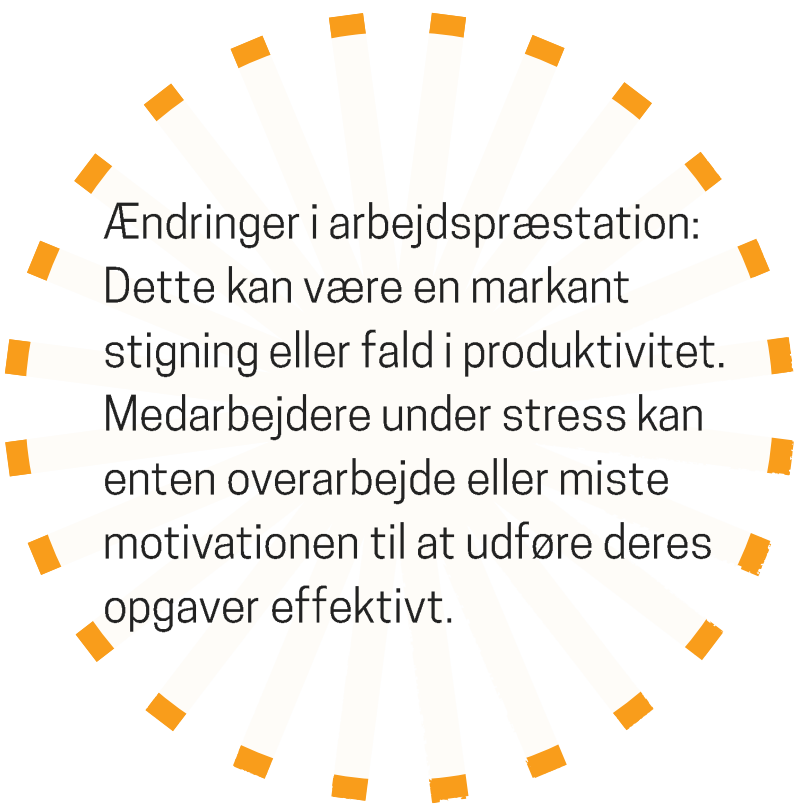
ør: Irritabilitet,
ger eller apati
delige.



Fysisk ubehag: Symptomer som
hovedpine, muskelsmerter,
træthed eller søvnproblemer.



g: Problemer med
slutningstagning
stab.



Ændringer i arbejdspræstation:
Dette kan være en markant
stigning eller fald i produktivitet.
Medarbejdere under stress kan
enten overarbejde eller miste
motivationen til at udføre deres
opgaver effektivt.

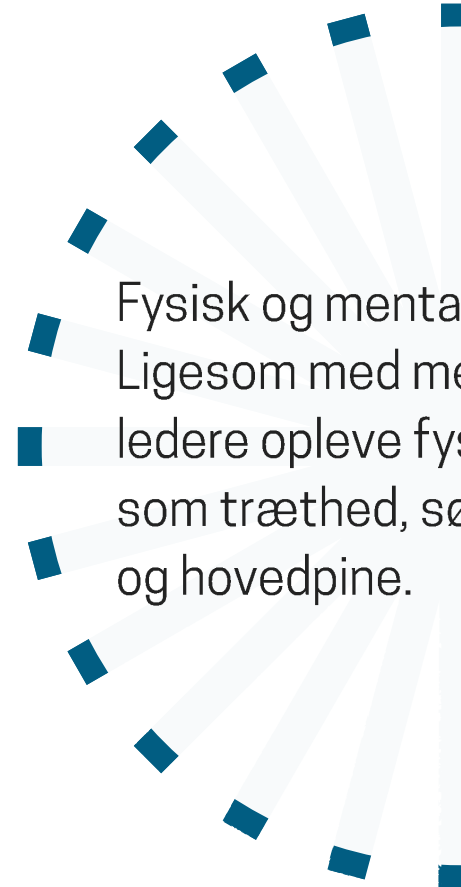
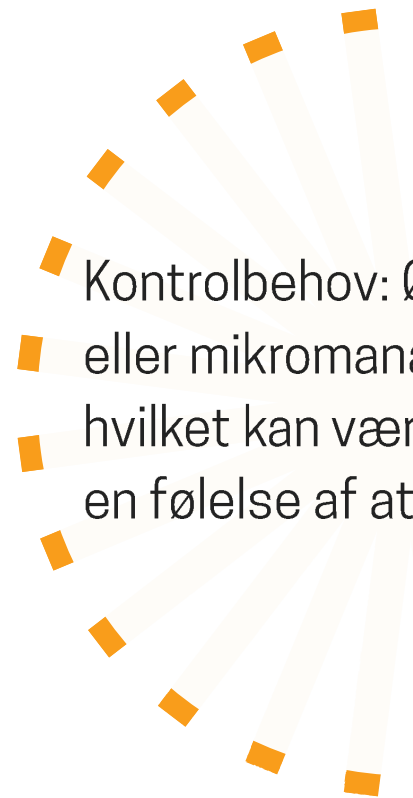


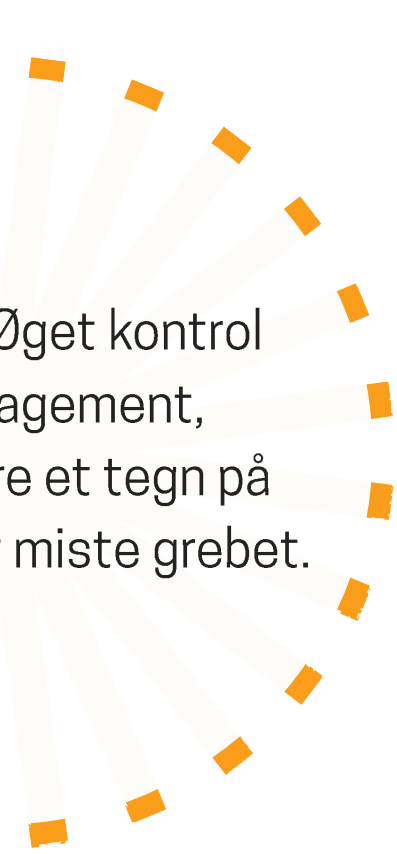
Emotionelle tegn: Øget irritabilitet, følsomhed, eller tilbøjelighed til at blive frustreret over småting er almindelige tegn.

Du kan finde typiske tegn på ledere på de næste sider.



regn på stress hos
der: →

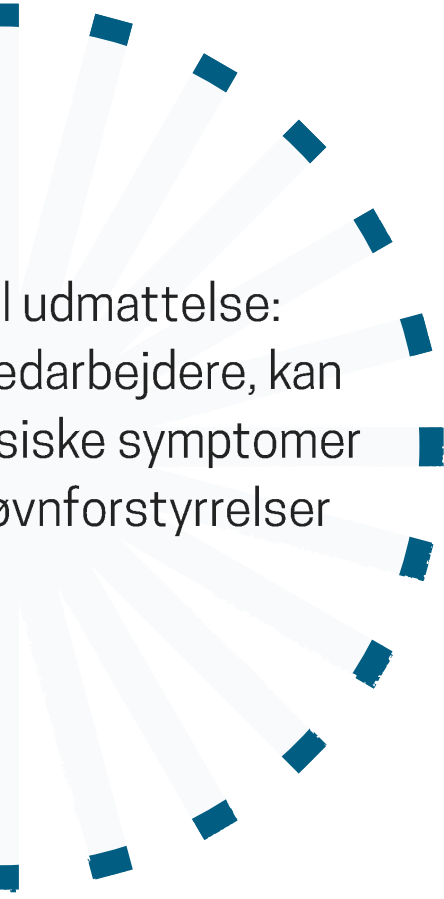




Øget kontrol
agement,
e et tegn på
miste grebet.



Følelsesmæssig træthed eller
udbrændthed: Dette kan vise
sig som apati, tab af
entusiasme for arbejdet, en
følelse af håbløshed eller en
synlig følelse af at være
overvældet.



I udmattelse:
edarbejdere, kan
siske symptomer
øvnforstyrrelser



Ændringer i arbejdsvaner:
Overarbejde, arbejde på
mærkelige timer, eller en
mærkbar reduktion i
effektivitet og produktivitet.



Det er vigtigt at understøtte og
påvirke hver enkelt person. Hvis
tegn er ikke udtømmende, kan
medarbejdere kan opleve forskellige
symptomer eller andre stressreaktioner.
En vigtig del af stressforhåndtering
håndtering er at være opmærksomme på
tegn og symptomer, både hos sig selv og
mennesker omkring os.





trege, at stress kan
son forskelligt, og disse
de. Både ledere og
ve en blanding af
stressrelaterede tegn.
rebyggelse og -
pmærksom på disse
de hos os selv og hos





Vi håber, at du efter denne uge har fået identificeret din stress, hvilken stressfase du måske er i nu, s

Endnu bedre er det naturligvis, hvis det viser sig, at du har ressourcer på at forebygge og hjælpe de af dine medarbejdere, der hjælper dem til at forebygge

Vi vil ønske dig rigtig god arbejdslyst med den

Mange

HumanS



in eventuelle stress, så du har styr på omfanget af din samt hvad kilderne til stress i dit liv kan være.

du ingen stresssymptomer har. Så kan du bruge dine medarbejdere, der måske er stressede, eller endnu bedre at bygge det, inden det sker.

ne uges opgave, som vi håber, vil være lærerig.

hilsner

Support

