

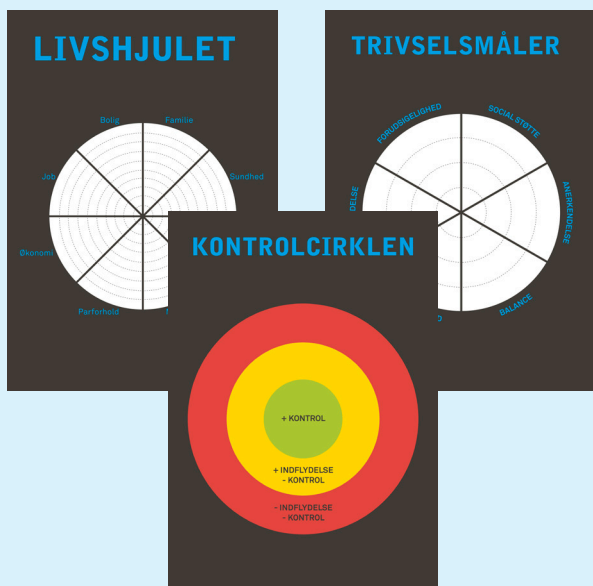
STRESS - NEJ TAK!

Book et **STRESS – NEJ TAK!** oplæg hos HK Østjylland og få gode råd til, hvordan du og dine kollegaer i fællesskab kan hjælpe hinanden med at forebygge stress.

STRESS – NEJ TAK! er et oplæg, hvor en konsulent fra HK giver jer viden om stress og introducerer nogle simple værktøjer, I kan bruge i jeres daglige arbejde.

Hvis du ønsker et oplæg på din arbejdsplads, så kontakt din tillidsrepræsentant eller arbejdsmiljørepræsentant, eller send os en mail på oestjylland@hk.dk.

Du kan også deltage i åbne arrangementer i lokalområdet. Hold øje med nyhedsbrevet fra HK eller aktivitetskalenderen på HK.DK.



FAKTA OM STRESS

- / Hver dag er 17.000 sygemeldt på grund af dårligt psykisk arbejdsmiljø. Og stress er, ifølge lønmodtagerne selv, den største udfordring på arbejdsmarkedet i dag
- / 250.000-300.000 danskere lider af alvorlig stress
- / Stress koster Danmark op mod 14 mia. kroner om året i form af sygefravær, tidlig død og udgifter til sundhedsvæsenet
- / Ubehandlet stress udløser over halvdelen af alle depressioner og angstlidelser
- / 430.000 danskere har stort set symptomer på alvorlig stress hver dag

Læs mere om stress på HK.DK/OESTJYLLAND og se videoer med eksperternes råd om stress.

