

TEST, OM DU ER STRESSET



Inden for de sidste fire uger – hvor tit har du:

ANSPÆNDTHED

- Haft problemer med at slappe af?
- Været irriteret?
- Været anspændt og rastløs?
- Været træt og uoplagt?

ADFÆRD

- Sovet dårligt og uroligt?
- Været vågen flere gange om natten og haft svært ved at falde i søvn igen?
- Nedprioriteret socialt samvær med familie og venner eller droppet fritidsaktiviteter?
- Indtaget mere alkohol, kaffe, søde sager eller medicin end ellers?

PSYKISK

- Haft svært ved at huske?
- Oplevet koncentrationsbesvær?
- Haft problemer med at tænke klart?
- Haft svært ved at træffe beslutninger?
- Følt dig i konstant tidsnød?

HUMØR

- Følt dig trist til mode?
- Oplevet manglende selvtillid?
- Haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?
- Haft manglende interesse for de ting, du foretager dig i dagligdagen?
- Følt dig modløs og glædesløs?

FYSISK

- Haft kvalme, ondt i eller knugende fornemmelse i maven?
- Haft fordøjelsesproblemer, diarré eller forstoppelse?
- Ændret dine spisevaner og spist mere usundt, spist mindre eller mere end normalt?
- Haft hovedpine?
- Haft hjertebanken?
- Oplevet at have muskelspændinger?

HELE TIDEN 4 OFTE 3 SOMME TIDER 2 SJÆLDENT ELLER SLET IKKE 1

				IALT
--	--	--	--	------

Læg værdien af dine X'er sammen

24-37: Afslappet niveau - Du er ikke stresset

38-67: Mellemlig niveau - Du er stresset og bør gøre noget ved det

68-96: Højt niveau - Du er stresset og skal gøre noget ved det

HVIS DU ER MEDLEM AF HK

Kan du kontakte din lokale HK afdeling eller ringe til 7011 4545

Er din stress på et højt eller mellemniveau, er det vigtigt, at du gør noget ved det. Hvis du mener, din stress er arbejdsrelateret, bør du tage en snak med dine kolleger, arbejdsmiljørepræsentant, tillidsrepræsentant eller leder om, hvordan I i fællesskab kan løse de problemer eller udfordringer, du oplever – og som kan være årsag til din stress. Du kan også kontakte din fagforening eller læge, hvis du har behov for hjælp eller rådgivning.

Stress kan være skadelig

Når de situationer, der stresser dig, ikke forsvinder eller bliver håndteret, men fortsætter over længere tid, kan den blive skadelig for dit helbred.

Sæt stress på dagsordenen

En af de måder, vi sammen kan håndtere stress på, er ved at tale om den. Derfor er det vigtigt, at man på arbejdspladsen prioriterer at tale om stress og ikke mindst

at ledere, afdelingen og medarbejdere deltager aktivt – og er ærlige. Ved at have en åben snak om, hvad der skaber en stresset hverdag, giver det også bedre mulighed for i fællesskab at finde ud af, hvordan man kan ændre på det.