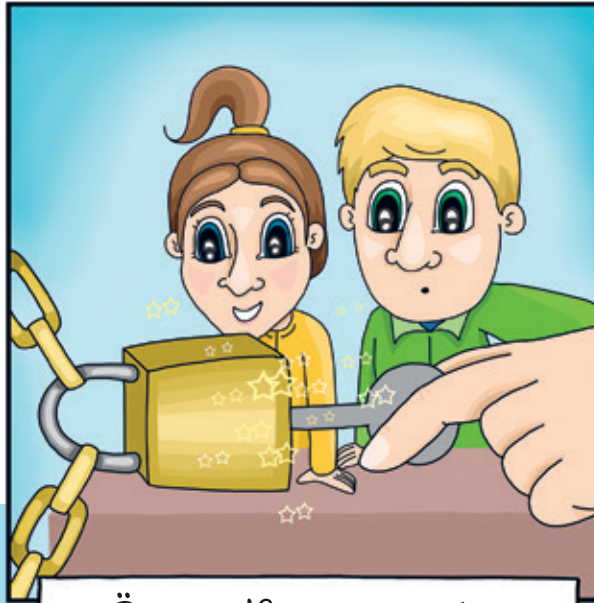




Stress och
press?



Öppna låsen som styr
ditt tänkesätt.



Det är du som har nyckeln
till stresshanteringen!

STRESS

Stress kan orsakas av många saker. Stress är en anpassningsreaktion som kan utlösas av en positiv eller negativ förändring av vilket slag som helst. Ingen impuls orsakar i sig stress. Reaktionen beror på personens tidigare erfarenheter, flexibilitet, synsätt och attityder.

Stress är en del av livet och kortvarig stress kan till och med vara bra. Stress i lagom mängd får människan att göra sitt bästa, bli bättre på att lösa problem och fokusera, och får kreativiteten att blomstra.

Långvarig stress är skadligt. Ibland är utmaningarna och kraven så stora att krafterna inte räcker till. Det väsentliga är att återhämta sig. Bra möjligheter att påverka arbetet och socialt stöd skyddar mot stressens negativa effekter. Det finns många sätt att hantera stress: prova dig fram för att hitta ditt eget sätt.

Stress kan yttra sig på olika sätt

Magbesvär, huvudvärk och eksem är vanliga tecken på stress. Rytmtörningar, svettning, rygg- och nackproblem samt återkommande förkylningar kan också tyda på för mycket stress.

Stress kan också göra att man blir spänd, irriterad, orolig eller yttra sig som sömnstörningar, ångest, depression, försämrat minne och svårigheter att fatta beslut.

Följande faktorer är exempel som kan leda till stress om de är långvariga eller extrema:

Man har för mycket arbete eller har hela tiden bråttom.

Man kan inte själv reglera arbetsmängden eller arbetstakten.

Man blir hela tiden avbruten i arbetet eller också förekommer störande hinder.

Ansvar för andra eller för ekonomin är inte i balans med möjligheterna.

Målen för arbetet är oklara.

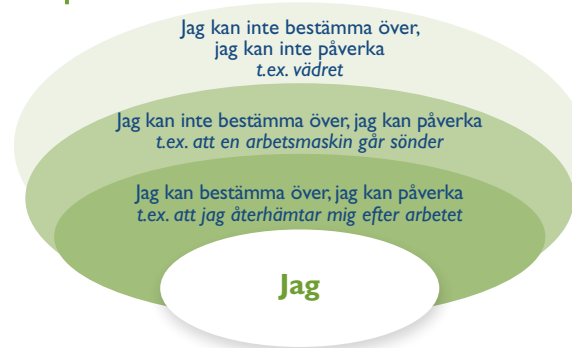
Det finns inte möjlighet att utvecklas eller lära sig nytt i arbetet.

Det finns inget stöd att få.

Man får inte tillräckligt med respons och uppskattning för sitt arbete.

Det förekommer mycket buller i arbetet.

Känn igen de faktorer som är en påfrestning i just ditt arbete och fundera på vad du själv kan påverka.



Hantera stressen

Se över dina värderingar: vad är viktigt för mig eller oss?

Gå igenom arbetsuppgifterna och placera dem i viktighetsordning, gör dig av med onödiga vanor och överkrav på kvalitet.

Ta kontroll över din tid: gör upp ett realistiskt tidsschema med utrymme för flexibilitet.

Ta distans till sådant som stressar dig.

Lär dig att vara medkännande och flexibel både mot dig själv och mot andra.

Lär dig att säga

Ja = var positiv

Nej = känn dina resurser

Gör så här!

Prata om dina bekymmer. Du kan få bra insikter och idéer till alternativa lösningar.

Ta ledigt från ältandet. Att älta en liten tid och med måtta kan vara till nytta. För mycket ältande kan öka risken för depression och ångest.

Koppla av från jobbet. Dela på ansvaret.

Gör sådant som känns meningsfullt. I svåra livssituationer glömm vi bort att göra sådant som skulle göra oss gott. Gör en lista över saker som får dig att må bra.

Så där gör jag!

(kryssa för allt som är som det ska vara, gör något åt de tomma rutorna)

- | | |
|--|--------------------------|
| Jag ser till att sova och vila tillräckligt | <input type="checkbox"/> |
| Jag dricker vatten: tänker på vätskebalansen | <input type="checkbox"/> |
| Jag äter bra och lagom mycket | <input type="checkbox"/> |
| Jag återhämtar mig efter jobbet och mina hobbyer | <input type="checkbox"/> |
| Jag njuter av naturen | <input type="checkbox"/> |
| Jag tillbringar tid i gott sällskap | <input type="checkbox"/> |
| Jag håller ledigt från jobbet och sociala medier | <input type="checkbox"/> |
| Jag är ute och rör på mig i friska luften | <input type="checkbox"/> |
| Jag gör saker jag gillar på fritiden | <input type="checkbox"/> |
| Jag lyssnar på min inre röst | <input type="checkbox"/> |