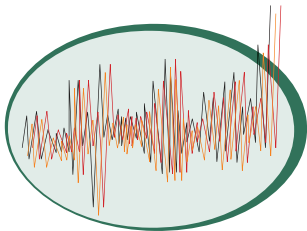


STRESS

Det starter med en tanke



Hvad er stress?

Det er en sygdom! Drop derfor al snak om positiv stress. Stress er de negative forandringer, der opstår i organismen som følge af en ydre eller indre påvirkning.

Der er absolut intet positivt at sige om stress... andet end at det er et stopsignal. Stress er en levemåde, vi skal undgå. Det er en farlig og uønsket tilstand, men den kan håndteres.

Korrekt håndtering handler om at være på forkant – at være i god tid. Og så drejer det sig om at træffe nogle afgørende personlige valg. Det handler om planlægning og prioritering.

De tre stresskilder

Har du nogensinde oplevet nervøsitet, ømhed i kroppen og for meget larm på kontoret? Så har du også oplevet symptomer fra de tre stresskilder, der findes: dine tanker, din krop og dine omgivelser. Det er yderst sjældent, at en person kun oplever stress fra én af de tre kilder. Det er oftest en kombination. Opdelingen i tre kilder skal gøre det nemmere for dig at finde frem til, hvilken stresskilde der er den primære for dig.

Kilde 1: Dine tanker

Dine tanker er basis for, hvordan du oplever verden omkring dig, og hvilke handlinger du vælger at foretage – eller ikke foretage. Bag enhver handling ligger en tanke, og derfor skal dine tanker prioriteres.

Kilde 2: Din krop

Du får hele tiden signaler fra din krop om, hvor godt eller skidt det står til. Det kan være den regelmæssige hovedpine, ømheden i lænden eller måske manglen på søvn, du mærker, fordi din krop ikke kan finde ro. Du skal lære at læse kroppens signaler.

Kilde 3: Dine omgivelser

Alle omkring dig er en del af din omverden. Både din familie, venner, kolleger, naboer og bekendte. Dine omgivelser stiller forventninger til dig og til den måde, du håndterer alle de påvirkninger, du udsættes for.

Det gode er at både tanker, krop og omgivelser er til at påvirke. Det er altså muligt for dig at optimere måden, hvorpå du håndterer dine tanker, bruger din krop og agerer i forhold til dine omgivelser.

Målet er arbejdsglæde

God stresshåndtering kræver handling fra din side. Bag enhver handling ligger en tanke. Du er i dag, hvor dine tanker har bragt dig, og du vil derfor også være i morgen, hvor de tanker, du gør dig i dag, bringer dig. Måden, du tænker på, er derfor det første skridt i retning af mere arbejdsglæde. Du skal derfor afsætte tid til at tænke, skrive dine tanker ned og herefter omsætte dem til handling.

Discipliner dig selv, så andre ikke behøver at gøre det!

Start her...

1. Definer dig selv ud fra dine styrker og ikke dine svagheder – grib dig selv i at gøre tingene rigtigt. Find frem til, hvad du er bedst til, hvad der giver dig glæde, og hvornår du oplever præstationslyst.
2. Motioner regelmæssigt (helst en halv time dagligt), men husk også, at lidt er bedre end ingenting.
3. Definer dine omgivelser ud fra deres styrker og ikke deres svagheder, så vil forholdet til dem også forbedres markant.

Arbejdsglæde



Travlt på den fede måde

Stresset

Den eneste, du kan kontrollere, er dig selv

Målet for de fleste mennesker er at opnå en balance mellem privat- og arbejdsliv. Hvor tæt er du på at være netop der i dag?

På denne side får du to spørgsmål, som du skal svare på. De er med til at indikere, hvor stort et behov du har for at håndtere dine tanker, din krop og dine omgivelser. Tænk din dagligdag igennem, inden du besvarer de to spørgsmål.

Spørgsmål 1:

**Hvor i hesteskoen befinder du dig?
Travlt på den fede måde.**

Her oplever du at være optimalt motiveret. Du får det bedste ud af dine muligheder og oplever en glæde ved dine opgaver. Enkelte oplever øjeblikke af flow – altså en tilstand, hvor det bare glider derudaf helt af sig selv.

Spørgsmål 2:

Hvor i dette diagram tilbringer du det meste af din tid?

	Haster	Haster ikke
Vigtigt	<p>Problemer, stress og udbrændthed. Tid til brandslukning. Her er ofte tale om kriseledelse. Der er mange presserende problemer og tidsfrister, der hele tiden skal overholdes.</p>	<p>Du er i god tid. Her er du i balance, har kontrol og oplever kun få kriser. Der er tid til visioner og til at sætte ting i perspektiv. Du ser nye muligheder, har tid til planlægning og afslapning. Du er på forkant med situationen.</p>
Ikke vigtigt	<p>Du løber og løber, men føler også, du hele tiden skifter retning. Du har meget at se til, men opgaven, planen og målet har ingen værdi for dig. Du bliver ofte afbrudt, får uventede besøg og holder mange møder.</p>	<p>Her er der ikke meget, der giver mening. Dit arbejde har ingen værdi for dig, og det synes heller ikke vigtigt for andre. Dagene er fyldt med mange trivialiteter, og der er også mange telefonsamtaler.</p>

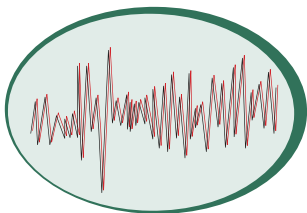
Stresset

Her får du intet fra hånden. Det behøver ikke være, fordi der er meget at lave – du orker ganske enkelt bare ikke mere. Der er ingen kreativitet, overskud eller overblik og heller ingen lyst til at tale med nogen om det. Du er syg.

Mellem de to poler ligger alle de symptomer, som påvirker os forskelligt fra person til person. Symptomerne stammer fra de tre stresskilder, og din håndtering af dem er med til at bestemme, om du er på vej til at udvikle sygdommen stress, eller om du er på vej mod en optimal travlhed – og dermed arbejdsglæde.

Vi ønsker alle at befinde os i det grønne felt, og det er heller ikke urealistisk, at du kommer derover, men det kræver planlægning og prioritering. Det er ikke kun din tid, men også dig selv, du skal prioritere, for at komme over i grøn zone.

Ikke til at komme udenom



Der er lavet mange undersøgelser, i mange lande, og gennem mange år. Her er nogle af de konklusioner, undersøgelserne er enige om.

Dem med mindst risiko for stress

Hvis du tilhører denne heldige gruppe, vil du nikke genkendende til følgende: Du er sjældent synlig træt. Du har nok at lave, men tager ikke tingene for tungt, hvis det ikke lige går din vej. Der er jo ingen grund til at bekymre sig for meget over bagateller.

Skuffelser får du ind imellem, men du tager dem ikke personligt og har hverken let til tårer eller bliver trist. Snarere tværtimod er du meget glad for at være i live, og du lever dit liv. Dagens gøremål er en kilde til glæde for dig.

Sådan slipper du af med din stress

Oplever du stresssymptomer, er her nogle generelle, men gode råd til at komme videre. Det lyder nemt, men er svært: Du skal lære at slappe af! Find et sted og et tidspunkt på dagen, hvor det kan lade sig gøre, at du kan være dig selv. Beslut dig for, at dette er din

tid, og at du ikke vil forstyrres. Sørg for at vælge et tidspunkt, hvor dette også er muligt. I det hele taget skal du planlægge din dag – ellers er der en anden, der gør det for dig. Afsæt tid til at få overblik over din dag, og invester tiden til daglig planlægning.

Kan du huske, da du som barn fik grineanfald? En god ide er at lede efter den følelse igen. Når du finder den, så nyd det, og le dig glad. Værn om dit netværk. Det betyder også, at der ind imellem er nogle, der ikke mere skal indgå i netværket. Hvem skal med på bussen, og hvem skal af? Det er dig, der bestemmer

Vi ved alle, at kaffe, cigaretter og alkohol ikke skal overdrives, så hvis du ryger og drikker kaffe og alkohol, så gør det med måde. Det er dig, der bestemmer i dit liv, og det gør du bedst ved at begynde at læse dine egne symptomer. Er der nogle signaler, du overhører?

Rør dig regelmæssigt. God motion er godt for både kroppen og hjernen, og så husk at holde fri minimum én dag om ugen... altså helt fri. Du skal kende dine grænser og lære at sige fra, når det er nødvendigt.

De vigtigste drivkræfter

På tværs af kulturer, lande og befolkninger har forskere undersøgt, hvad vi prioriterer højest i vores liv. Her er top ti -listen.

1. Anerkendelse – vi har et behov for selvtilfredsstillelse.
2. Samhørighed – vi har behov for netværk, fællesskab og gode kolleger.
3. Selvstændighed – det vil sige, vi har kontrollen og styringen i vores eget liv.
4. Kompetence – vi ønsker at dygtiggøre os og mestre forskellige behov.
5. Lyst – vi har behov for sex og kultur.
6. Kondition – behovet for kropslig trivsel, god form og en god vægt.
7. Mening – vi har behov for, at livet giver mening.
8. Tryghed – det er godt at høre til et sted, et sted hvor vi hører hjemme.
9. Magt – behovet for også at kunne bestemme og få indflydelse.
10. Rigdom – vi vil også eje noget og kunne købe, hvad vi drømmer om.