

HVAD KAN MAN GØRE VED DET ?

”Positiv” listen:

- 1) **Overvinde belastningen - at kæmpe og få større kontrol:**
 - Synliggøre stress-belastninger over for din chef. Kom så vidt muligt selv med konstruktive løsningsforslag til problemet.
 - Sige fra over for andres urimelige adfærd gennem direkte og ærlig kommunikation
 - Komme med konstruktive løsningsforslag i konfliktsituationer
- **2) Ændre holdning til belastningen:**
 - Lær at afstemme dit ambitions- og præstationsniveau i forhold til det givne arbejds- og tidspres
 - Stop dårlig samvittighed over det, som du ikke har **realistisk mulighed** for at nå
 - Brug tid og energi på, hvad der **kan** lade sig gøre
 - Lær at se på muligheder i stedet for begrænsninger
- **3) Få større overskud til at klare belastningen:**
 - Anvend den form for motion og afslapningsteknik, som passer dig bedst både fysisk og psykisk.
 - Prioriter dig selv og det DU har lyst til.

”Negativ” listen:

- **4) Flygte fra belastningen:**
 - Søge mindre belastende arbejde
 - Søge forflyttelse
 - Søge andet arbejde
- **5) Give op over for belastningen:**
 - Indtage en opgivende/lige gyldig holdning til arbejdet
 - Tage mange "mentalhygiejniske sygedage"
 - Anvende piller og alkohol
 - Risiko for forringet livskvalitet

