

# HVORDAN OPDAGES STRESS ?

---

- Hvis du eller andre ikke opdager det skal din krop nok fortælle dig det ! (BodyLanguage 😊 )
- Eksempler på symptomer:
  - søvnevanskeligheder
  - irritabilitet
  - koncentrationsbesvær
  - tab af initiativ og interesse
  - nedstemthed - depression
  - utilstrækkelighedsfølelse
  - social tilbagetrækning
  - anfald af hurtig eller uregelmæssig hjertebanken
  - smerter, stikken eller trykken i hjerteregion eller bryst
  - kraftig sveden uden forudgående anstrengelse
  - følelse af indre uro i kroppen
  - uforklarlig svimmelhed
  - spændinger eller smerter i nakken
  - spændingshovedpine
  - maveproblemer
  - smerter eller sugen i mellemgulvsregionen

# HVAD KAN STARTE STRESS

---

- **Psykologiske stressorer**

- Pres
- Omstilling
- Uvished
- Trussel
- Frustration
- Konflikt
- Tab/Sygdom

- **Psykiske arbejdsbelastninger**

- stort tidspres
- uklare krav
- modsætningsfyldte krav
- uforenelige krav
- uforudsigelige situationer
- mangel på information og kommunikation
- ringe mulighed for kontrol over arbejdet
- ringe handlefrihed
- ensformigt arbejde
- arbejde præget af tvang eller afsavn
- identitetskrænkende arbejdsforhold
- dårligt samarbejde
- mangelfulde sociale relationer
- skjult fjendtlighed og konkurrence
- over- eller understimulering
- risiko for arbejdsulykker
- ansvar for andre menneskers liv
- brud på biologisk og social døgnrytme