

TEST DIN STRESS OG LÆR MERE OM TEGN PÅ STRESS				
Inden for de seneste 4 uger – hvor tit har du da....		SJÆLDENT ELLER SLET IKKE	SOMME TIDER	HELE TIDEN ELLER OFTE
(sæt et kryds for hvert spørgsmål)				
ANSPÆNDTHED	...haft problemer med at slappe af?			
	...været irriteret?			
	...været anspændt?			
	...været træt?			
SØVN	...sovet dårligt og uroligt?			
	...haft svært ved at falde i søvn?			
	...vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn igen?			
	...vågnet flere gange og haft svært ved at falde i søvn igen?			
HUMØR	... været trist til mode?			
	... manglet selvtilid?			
	...haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?			
	...manglet interesse for de ting, du foretager dig i dagligdagen?			
KROP	...haft ondt i maven?			
	...haft ondt i hovedet?			
	...haft hjertebanken?			
	...haft muskelspændinger?			
TANKER	...haft koncentrationsbesvær?			
	...haft svært ved at tænke klart?			
	...haft svært ved at træffe beslutninger			
	...haft svært ved at huske?			

Hvis du har 5 krydser eller flere i den røde kolonne, skal du overveje at gå til din læge og blive undersøgt. Forskellige personer kan have forskellige tegn på langvarig stress, og mange af de nævnte gener kan skyldes andet end stress. Kilde: Sundhedsstyrelsens folder fra 2007

Opstår der bekymring i forhold til egen eller andres stress, opfordres du til at tale med din leder, TR, AMR eller en kollega (se side 3).

Selv hvis du kun har få krydser i den røde kolonne, eller hvis du har mange krydser i den gule kolonne, skal du stadig reagere og forsøge at finde ud af, hvordan du får lavet relevante justeringer, der sikrer dig en bedre trivsel i hverdagen. Brug dit netværk eller kontakt evt. AU's psykologordning.

FOREBYGGELSE OG HÅNDTERING AF STRESS

AARHUS UNIVERSITET

Vil være en god og sund arbejdsplads for alle ansatte

Ser stress som en fælles udfordring og et fælles ansvar

Vil arbejde for at alle tager aktivt ansvar for at fremme trivsel og forebygge stress

INFORMATION OG KONTAKTOPPLYSNINGER

ANONYM OG VISITERET RÅDGIVNING:
medarbejdere.au.dk/psykologiskraadgivning

LÆS MERE OM STRESS PÅ
[AU HR](#)
[Sundhedsstyrelsen](#)
[Videncenter for arbejdsmiljø](#)
[Arbejdstilsynet](#)

HVAD ER STRESS?

Stress er en fysisk og psykisk reaktion på belastning. Stress er ikke altid usundt. Lidt forsimplet kan man tale om stress i trivsels-, risiko- og farezonen.



TRIVSELSZONEN

Selv når vi trives og har det godt, er det naturligt at opleve kortvarige perioder med stress. Så længe stressen er forbigående, er det en hensigtsmæssig reaktion, der hjælper os med at overkomme belastning.



RISIKOZONEN

Længere perioder med stress kan udløse en række fysiske og psykiske symptomer (se skema side 4), der kan have negative konsekvenser for arbejdsevne og helbred.



FAREZONEN

Hvis ikke man kommer ud af stresstilstanden og tilbage i balance, kan stress få mere alvorlige konsekvenser og udgøre en egentlig fare for både helbred og arbejdsevne.

Selvom stress rammer individet, spiller omgivelserne en vigtig rolle. Både i privatlivet og på arbejdspladsen er der faktorer, der kan være med til at fremme eller beskytte mod stress.

ET FÆLLES ANSVAR

På AU har vi alle et ansvar, når det gælder om at **forebygge**, **opdage** og **håndtere** usund stress.

Roller, opgaver og ansvar når det gælder om at...

	... fremme trivsel og åbenhed samt forebygge stress	... opdage og reagere på usund stress	... håndtere nedsat arbejdsevne og sygdom på grund af længerevarende stress
MEDARBEJDER	<ul style="list-style-type: none"> lærer om stress og egne stressreaktioner og bruger denne viden til at forebygge stress medvirker til at skabe en kultur præget af åbenhed om emnet stress og fælles ansvarlighed i forhold til opgaver og trivsel 	<ul style="list-style-type: none"> tager symptomer alvorligt, og reagerer på dem ved at tage dialog med egen leder om arbejdsbelastning og prioritering af arbejdsopgaver bruger netværket, kollega/AMR/TR og evt. AU's tilbud om psykologisk rådgivning 	<ul style="list-style-type: none"> rækker ud efter relevant hjælp og støtte ved at tage kontakt til: <ol style="list-style-type: none"> egen læge leder evt. AU's psykologordning Viser åbenhed og samarbejder med leder under forløbet og ved tilbagevenden til arbejdet efter sygemelding
KOLLEGA	<ul style="list-style-type: none"> tager medansvar for afdelingens/enhedens fælles opgaveløsning og trivsel i hverdagen medvirker til at skabe en kultur præget af åbenhed i forhold til stress og trivsel 	<ul style="list-style-type: none"> tager dialog ved tegn på usund stress hos kollega og udtrykker sin bekymring: <ol style="list-style-type: none"> over for kollegaen selv (vær nysgerrig på om og hvor kollegaen har søgt hjælp/støtte) over for relevant leder (hvis kollegaen ikke selv har kontaktet lederen) 	<p>Tale om:</p> <ol style="list-style-type: none"> hvordan I kan støtte den stressramte (fx koordinere kontakt/blomster o.l.) hvordan I kan bidrage til at sikre en sund kultur med fælles opbakning for trivsel og opgaveløsning under kollegaens fravær
LEDER	<ul style="list-style-type: none"> har fokus på prioritering og arbejdsbelastning blandt medarbejderne i hverdagen sørger for at have nødvendig viden og kompetencer i forhold til stress sørge for løbende synliggørelse af, hvordan afdelingen/enheden arbejder med trivsel og stressforebyggelse spørge systematisk til trivsel og stress ved den årlige MUS 	<ul style="list-style-type: none"> gå i dialog med medarbejderen ved bekymring udarbejde plan for hvorledes arbejdsbelastning/-pres reduceres samt prioritering af opgaver/tid oplys (hvis det vurderes relevant) om mulighed for psykologisk rådgivning undersøg om kilden til stress også kan medføre stress for andre i afdelingen/enheden 	<ul style="list-style-type: none"> hjælp med at initiere relevant støtte ved at opfordre medarbejderen til at tage kontakt til: <ol style="list-style-type: none"> egen læge AU's psykologordning aftale opfølgning samt følge AU's procedure for håndtering af sygefravær fokuser på kommunikation og prioritering af opgaver i afdelingen/enheden under hensyntagen til de øvrige medarbejdere