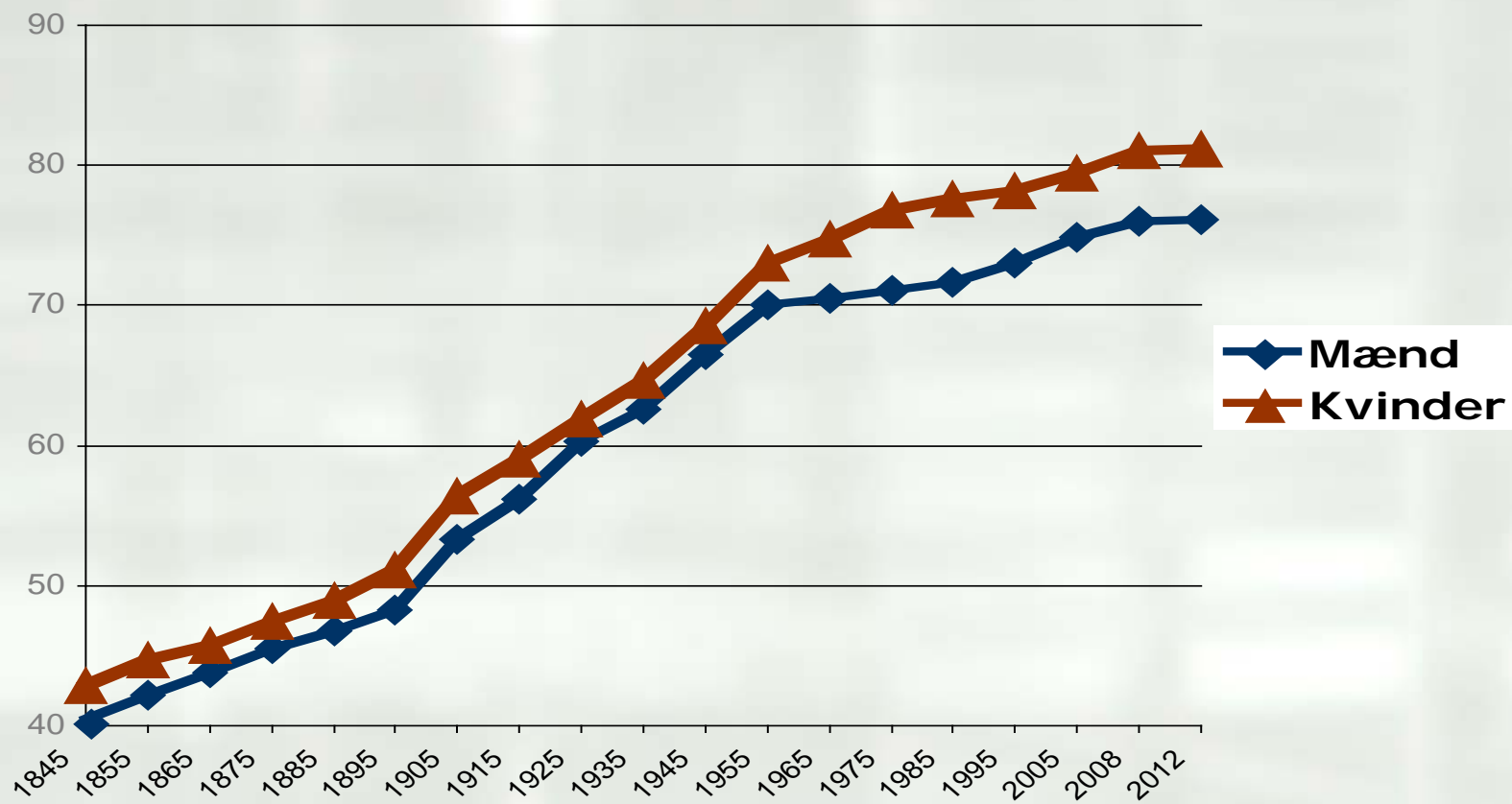




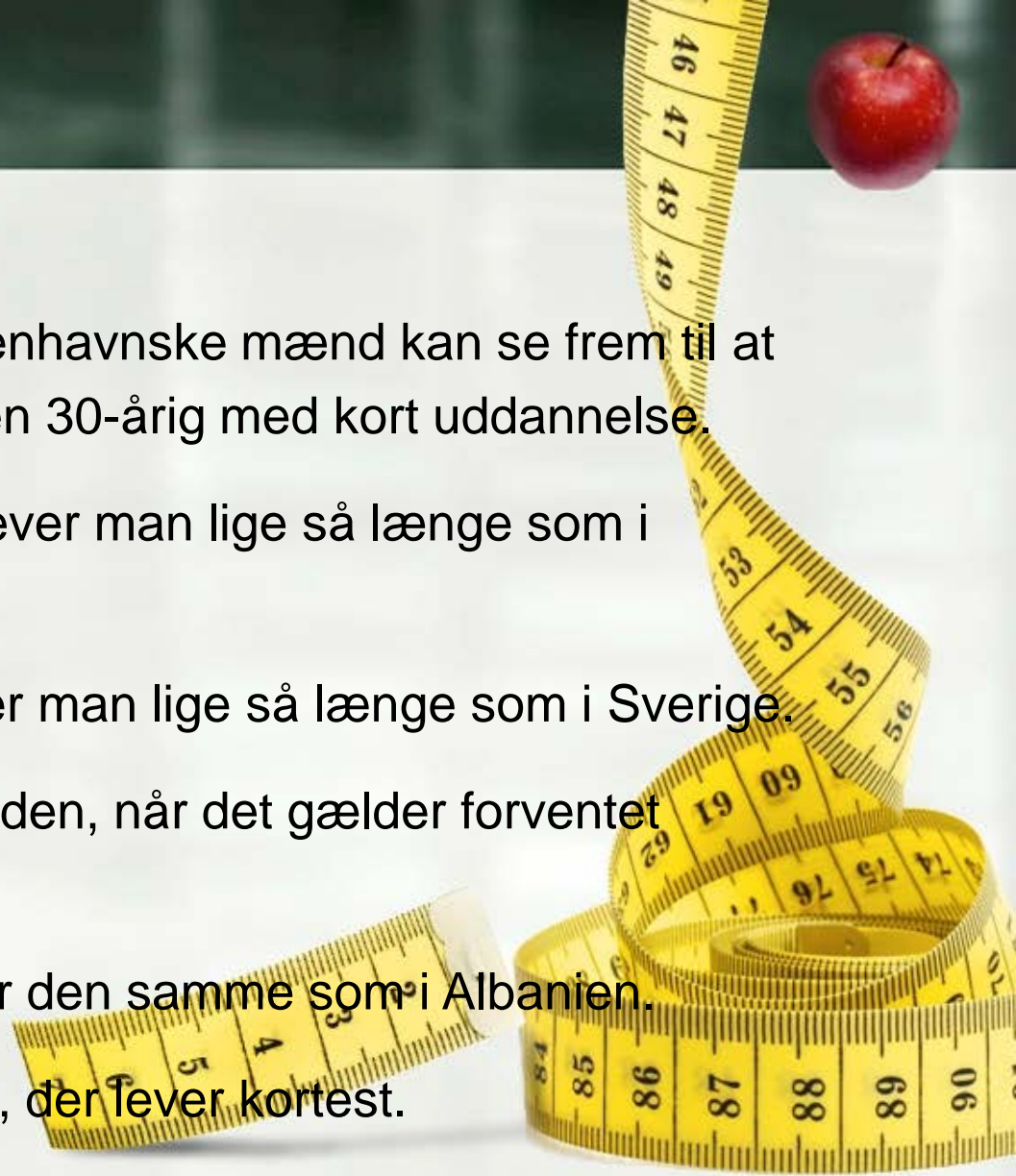
## Middellevetid i Danmark





## Middellevetid

1. Veluddannede 30-årige københavnske mænd kan se frem til at leve over 7 år længere end en 30-årig med kort uddannelse.
2. Hvis man bor på Nørrebro, lever man lige så længe som i Rumænien.
3. Hvis man bor i Søllerød, lever man lige så længe som i Sverige.
4. Danmark er nummer 32 i verden, når det gælder forventet levetid.
5. Middellevetiden i Danmark er den samme som i Albanien.
6. Vi er de indbyggere i Europa, der lever kortest.

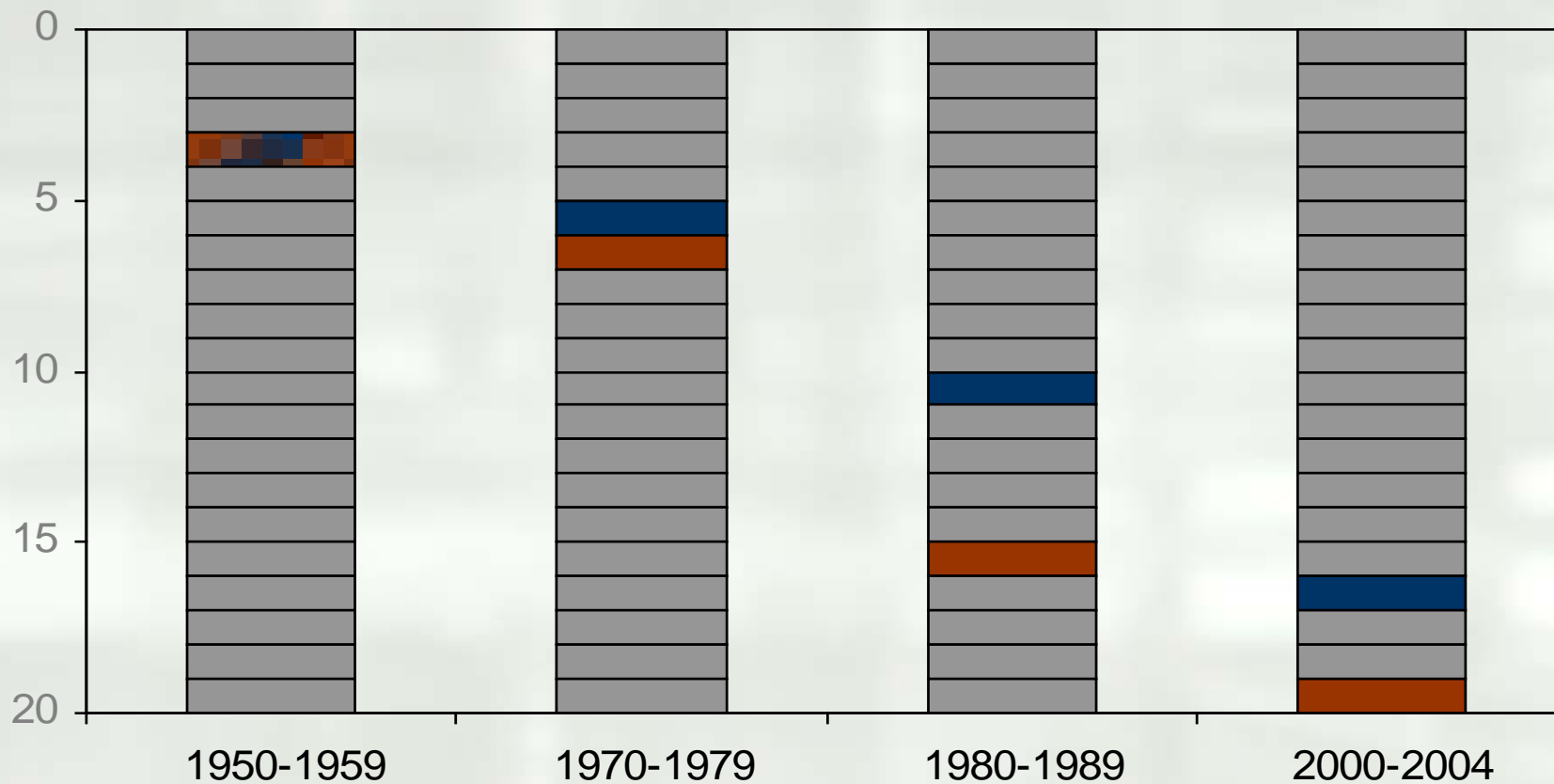




## Middellevetid

Danmarks placering blandt 20 OECD-lande

♂ Mænd  
♀ Kvinder

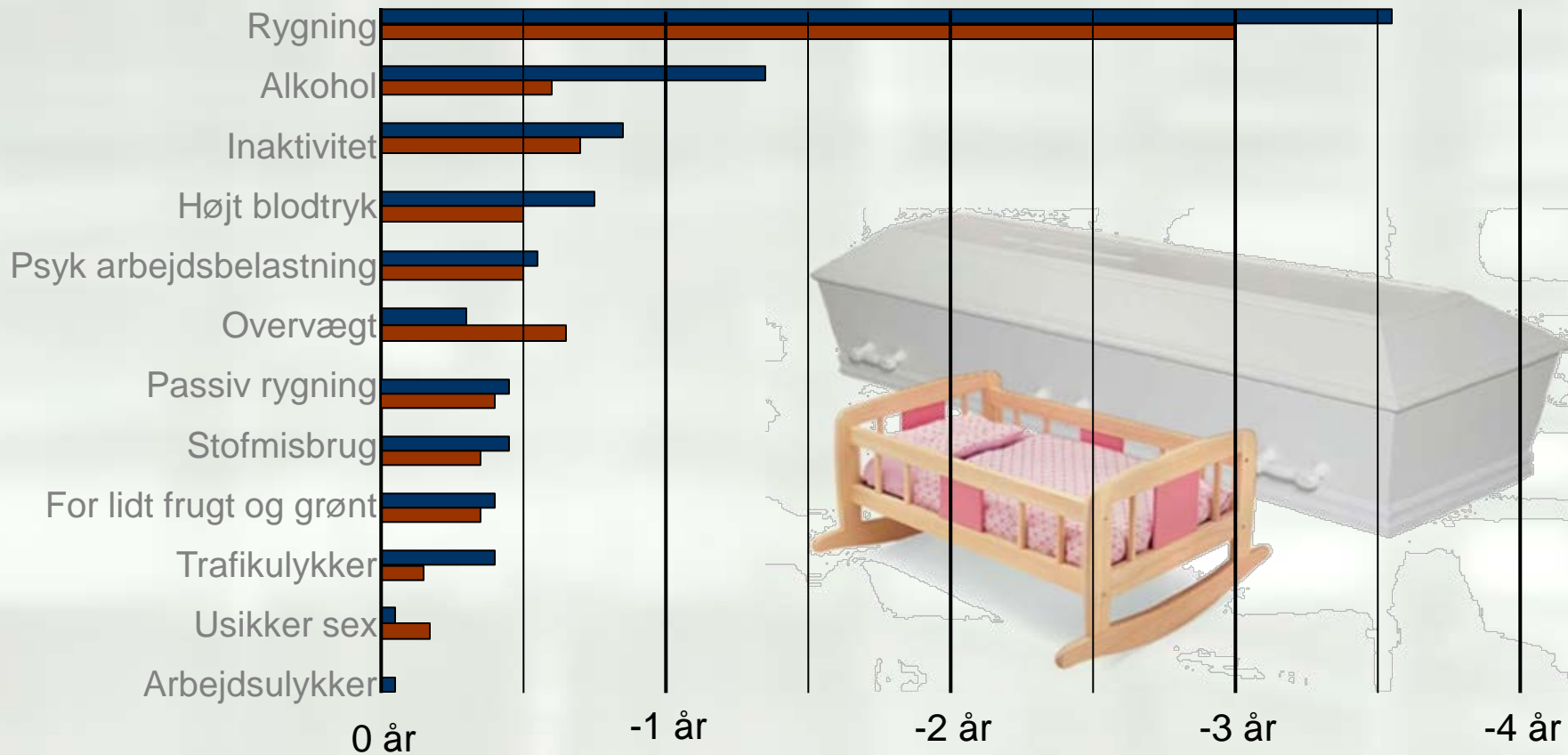




## Middellevetid

Tab i middellevetid i forhold til forskellige risici

♂ Mænd  
♀ Kvinder





SUNDHED



FREDAG 19. JULI 2013

**BT**

**NY VIDEN:** Derfor skal du huske at holde fri

# STRESS KAN SKADE HJERNEN



**GUIDE**  
Fem enkle øvelser til at stoppe stress

**24**  
sider sport og betting



Smældende kritik af træner Contador

**Piske-Riis**



# Stress

Hver fjerde skyldes stress

Stress kostede om året i forbindelse dødsfald og sundhedsvæ indlæggelser henvendelser skyldes stress

430.000 danskere på langvarig stress

**Ekstra Bladet**  
 SØLSKJÆR BOMBER VIDERE  
 Scorede to gange i Ullstadets storsejlr på 5-1  
 SPORTS-BLADET  
 Kendte danskere om Ingrid & Co.  
 REJSEHOLDETS HEMMELIGHED  
 Onsdag 27. Februar 2002 Nr. 16 - Uge 9 - 99. Årgang - 10,00 KR.  
**Vi bli'r ædt op af STRESS**  
 Den nye folkesygdom  
 Jønkes døde ven hædret  
 ROCKER-GRANSTEN PÅ 4 METER  
 Sebastian:  
 SE MIN NYE KÆRESTE  
 Levende JAZZ  
 Deborah Herbert & Doc Houliand Kvintet  
 spiller på Bryggeriet Apollo  
 søn. d. 5. marts kl. 17.30.  
 Fri entré - brik til bafflebord.  
 BRYGGERIET  
 Vesterbrogade 3, 1620 København V, Tlf. 33 12 55 15  
 TEST DIG SELV  
 Er du i farezonen?  
 FOTO: KRISTEN FICH PEDERSEN



# SUNDHED



**Banker går til kamp mod stress**

Udvalgte bankfil  
chefer frie tojler

Stress kan ende i et slagtilfælde

**Hård stress dræber  
hjerneceller**

AF MATTIAS GRÖNDAL  
Offentliggjort 14.03.07 kl. 10.57

**Flere skolelærere får stress**

ledere er mest stressede

**DSB-ansatte bukkes under  
for stress**

**Ansatte på Skejby**

skning viser, at selv enkeltstående stressede  
operer koster hjerneceller i det område af

**Stress sender stadig flere  
på pension**

**Reform giver Sygehus rammes af**

**Stress og depression kan give Alzheimer**

**mere stress stress**

**Veluddannede segner af stress**

**Stress kan gøre kvinder  
barnløse**

**Store kontorer giver stress  
og hovedpine**

**Stress plager de fleste  
danskere**

**Stress skyld i alarmerende  
højt antal søvnforstyrrelser**

**Anklagere går ned med stress**

Offentliggjort 27.12.06 kl. 07:22

Stress er blevet en tidstøvsik folkesvdom, der

02. januar 2007 22:40 | Print fra www.bt.dk | © B.T 02. januar 2007

**Myte aflivet - stress giver  
ikke kræft**

**Stressede studerende står i  
kø hos psykologerne**

**r giver børn stress**

**Hver femte pædagog  
syg af stress på arbejde**

**Flere socialrådgivere bliver  
syge af stress**

**Sygehus tilbyder**

**Præster slår alarm over stress i fo**

Mange danskere uden for arbejdsmarkedet har et højt stressniveau, viser nye tal fra Statens Institut for  
Folkesundhed.

**behandling for stress**

**Dyrlæger går ned med  
stress**

**Finansvirksomheder til kamp mod stress**

Flere arbejds

**Stress giver mus Alzheimers**

**Stress er næsten lige så  
farligt som tobak**

Aldr finde dårlige

Dårlige arbejdsbetingelser har højt sygefravær.

**Arbejdet er den vigtigste stressfaktor**

**Flere skolelærere får stress**

**Unge går ned med stress i  
første job**

**Kommunalt ansatte ved at dø af stress**

Stress mindsker risikoen for livmoderkræft

- De 2000 form

Arbejdspresset gør lærere syge



## Travlhed eller stress?

Anspændthed

Stress

Travlhed

Ulyst

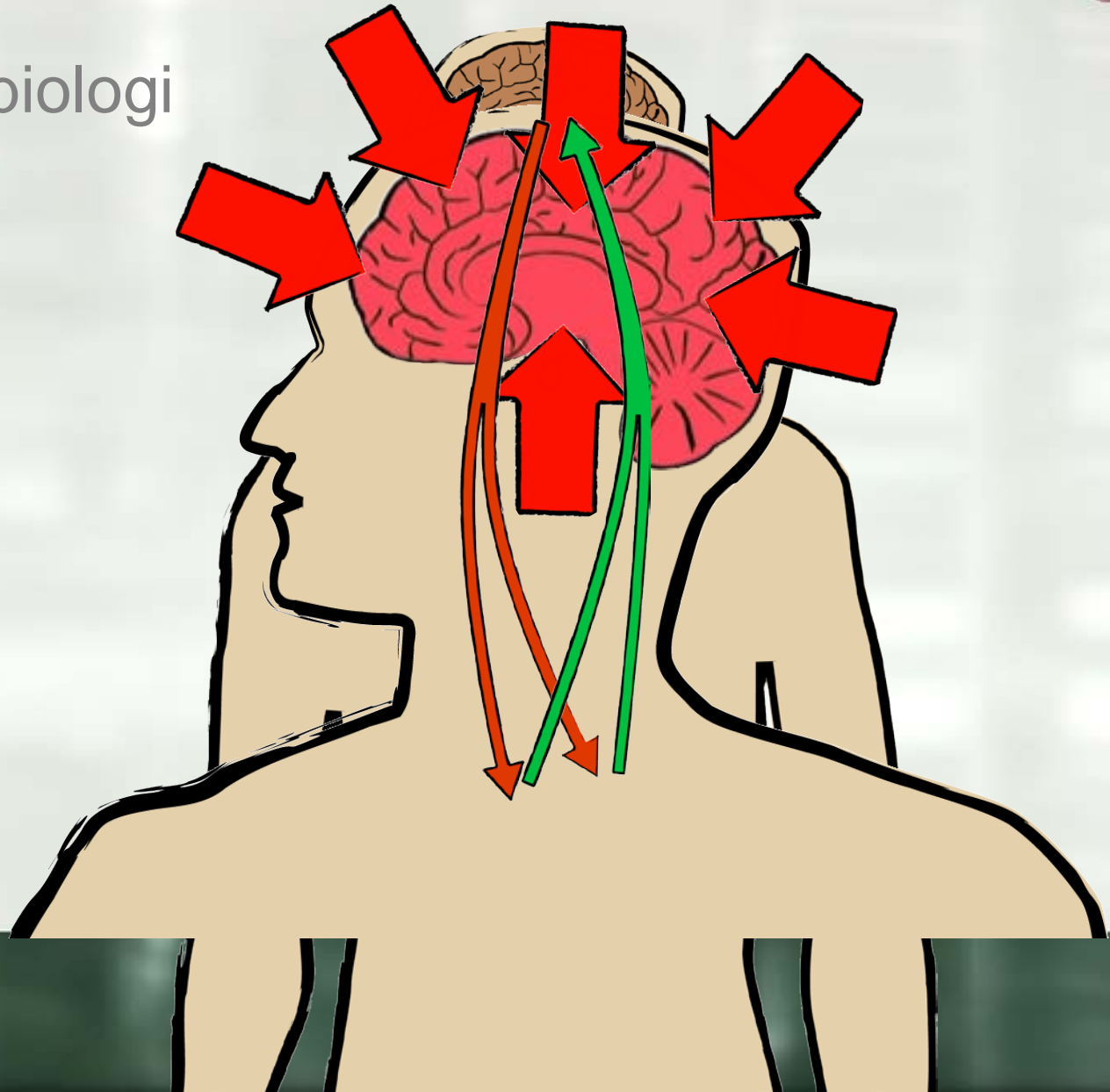
Lyst







Stressens biologi





## Advarselstegn på langvarig stress

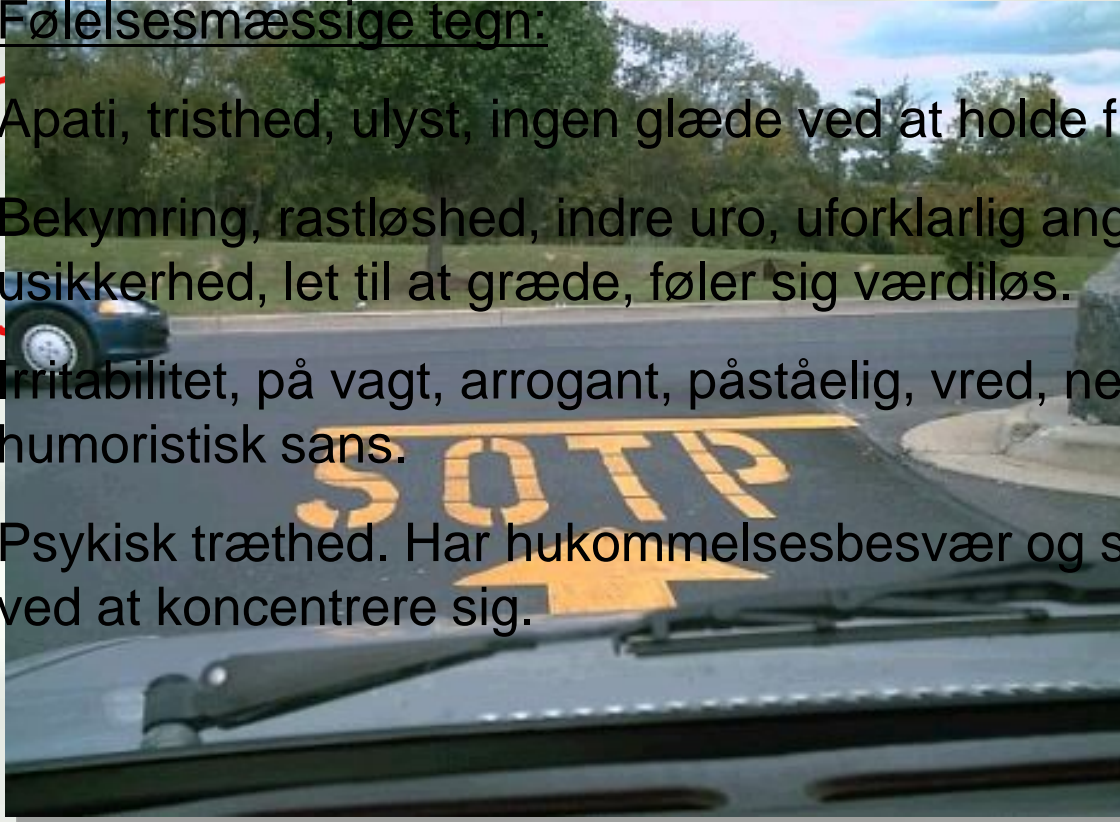
### Følelsesmæssige tegn:

Apati, tristhed, ulyst, ingen glæde ved at holde fri.

Bekymring, rastløshed, indre uro, uforklarlig angst, usikkerhed, let til at græde, føler sig værdiløs.

Irritabilitet, på vagt, arrogant, påståelig, vred, nedsat humoristisk sans.

Psykisk træthed. Har hukommelsesbesvær og svært ved at koncentrere sig.





## Advarselstegn på langvarig stress

### Adfærdsmæssige tegn:

Holder sig for sig selv. Er indesluttet og undgår ansvar.

Går til yderligheder. Har øget brug af stimulanser  
- kaffe, cigaretter, alkohol og stoffer. Overdreven sport.

Nedsat præstationsevne, mange sygedage.

Problemer på arbejdspladsen, manglende hygiejne,  
manglende overblik. Er ubeslutsom. Mange konflikter.

Er vred, følelseskold, går dårligt klædt.

Lovovertrædelser, eksempelvis butikstyverier  
og trafikforseelser.







## Advarselstegn på langvarig stress

### Fysiske tegn:

Hovedpine, smerter, svimmelhed, spændinger i nakken.

Nervøse tics, rysten på hænderne, hjertebanken.

Hyppige infektioner, forværring af kronisk sygdom.

Fysisk træthed.

Behandle sig selv med håndkøbsmedicin.

Søvnløshed.

Ændring i appetitten, kvalme, hyppig vandladning, mavesmerter, diarré eller forstoppelse. Seksuelle problemer.





**Det var det svære valg mellem aubergine og pastinak  
der fik bægeret til at flyde over**

PsykiatriFondens ErhvervsRådgivning  
Bekæmp stress på [www.pfer.dk](http://www.pfer.dk)



### Personlig stresstest

Brug en skala fra 0-5 i besvarelsen af hvert spørgsmål. 0 svarer til klart "NEJ", 5 til klart "JA".  
Afslut med at lægge alle tallene sammen og sammenlign tallet med resultatlisten.

### Spørgsmål

1) Bliver du let

St

8) Ser du nære venner og familie mindre end før?

### Resultat

- 0-25) Du har det fint!
- 26-35) Du skal være opmærksom på, hvad du siger ja til. Prøv at slappe af ind imellem
- 36-50) Du er stresset, tal med dine nærmeste om det
- 51-65) Du er så stresset, at du bør tale med din læge og dine nærmeste om det
- 65+) Dit helbred er i fare. Du bør tale med din læge så hurtigt som muligt

Total score

--

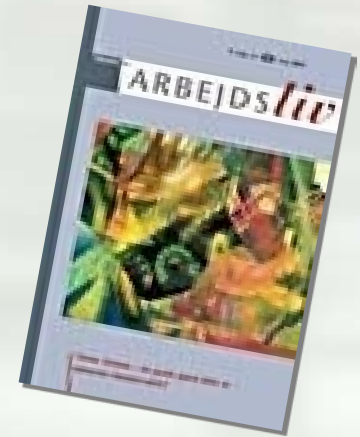
65+) Dit helbred er i fare. Du bør tale med din læge så hurtigt som muligt





## Prisen for velstand

“Måske er stress den pris, vi må betale for at have både så megen velstand og så berigende et arbejdsliv, som det moderne samfund tilbyder (en stor del) af os. Måske er stress et led i en diabolisk handel; en handel hvor vi ikke helt har fået læst kontrakten.”



Tidsskrift for Arbejdsliv, maj 2007



## Forebyg stress - 5 gode råd

- Overvej om du er for ambitiøs
- Dyrk motion
- Husk de sociale sider af livet
- Mening er sundt
- Gør ting, der gør dig glad

STRESS