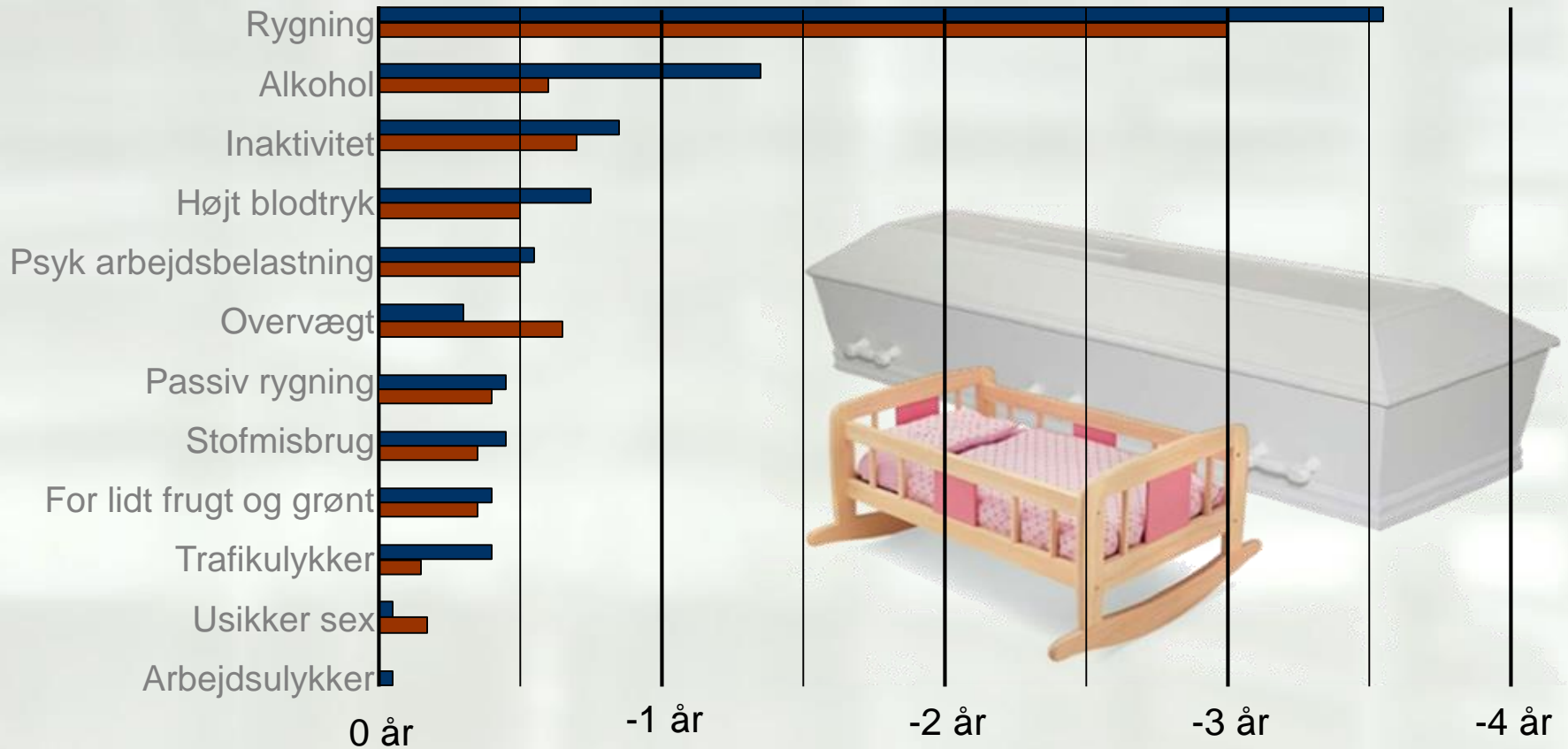




Middellevetid

Tab i middellevetid i forhold til forskellige risici

♂ Mænd
♀ Kvinder



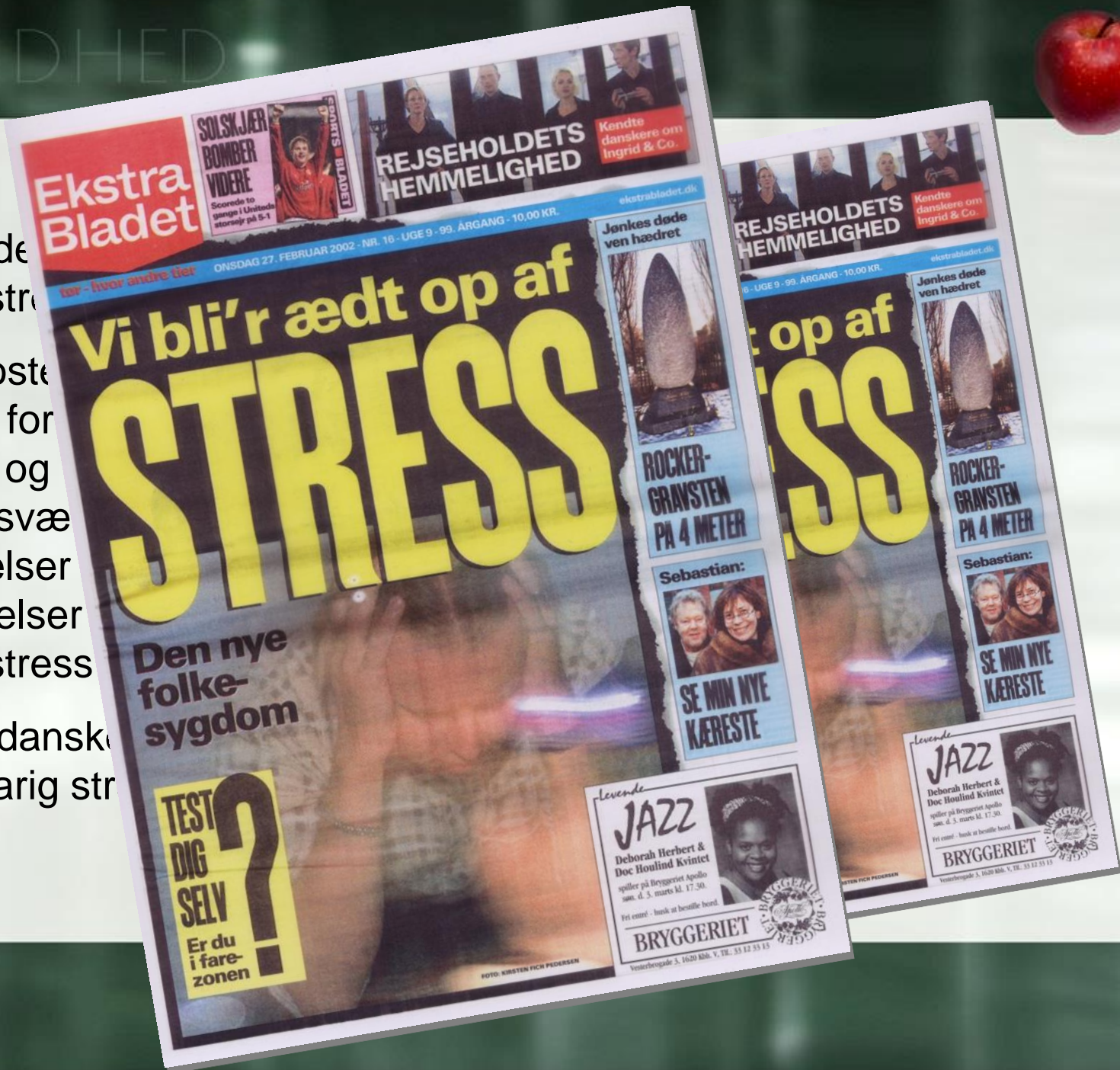


Stress

Hver fjerde skyldes stress

Stress kostede om året i forbindelse med dødsfald og sundhedsværelsesindlæggelser henvendelser skyldes stress

430.000 danskere på langvarig stress



SUNDHED



Banker går til kamp mod stress

Udvalgte bankfil
chefer frie tojler

Stress kan ende i et slagtilfælde

**Hård stress dræber
hjerneceller**

af MATTIAS GRONDAL
Offentliggjort 14.03.07 kl. 10:57

Flere skolelærere får stress

ede 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
mere stress stress**

Stress og depression kan give Alzheimer

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**

Aldrig 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

Arbejdspresset gør lærere syge



Travlhed eller stress?

Anspændthed

Stress

Travlhed

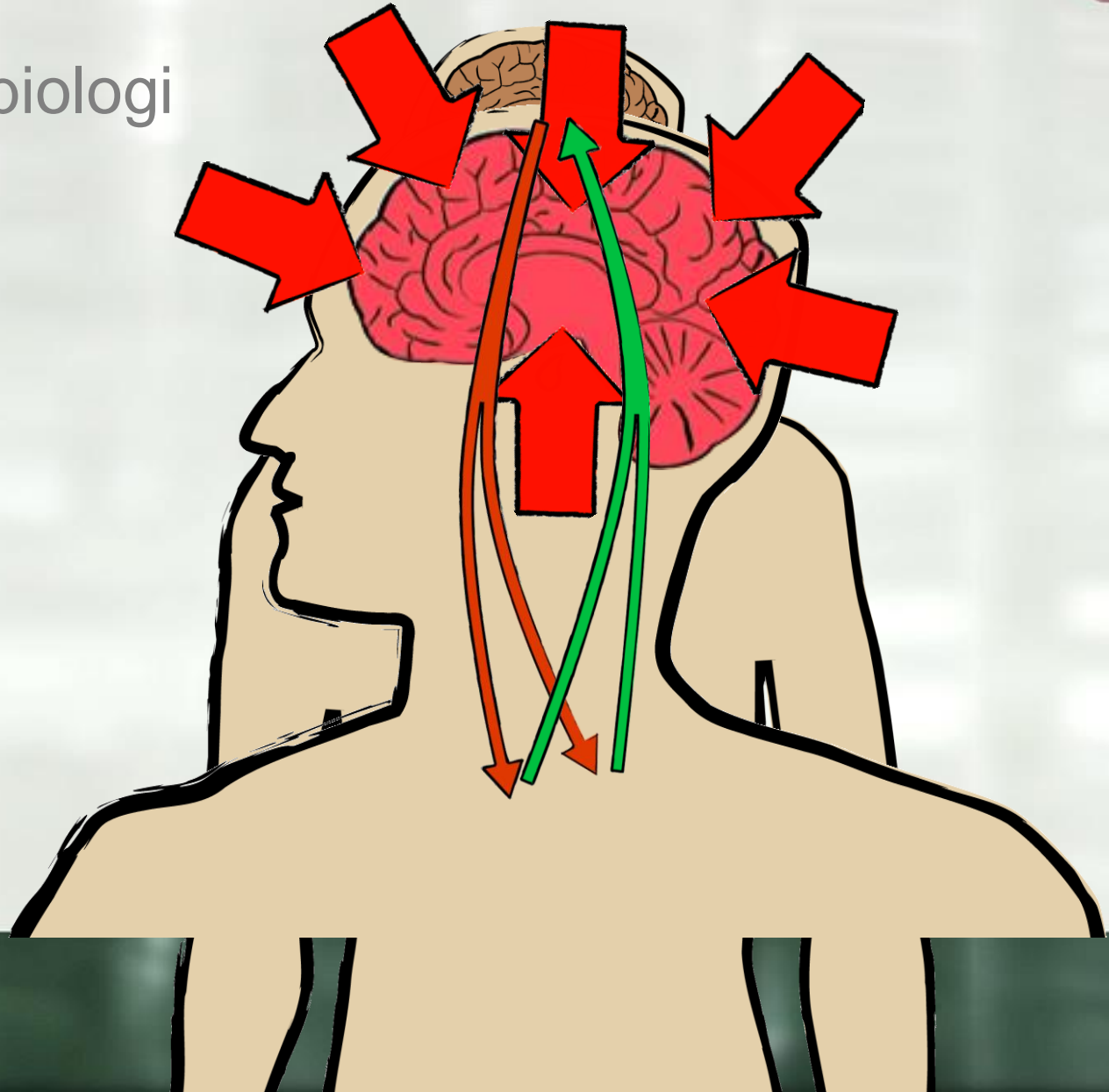
Ulyst

Lyst





Stressens biologi





Advarselstegn på langvarig stress

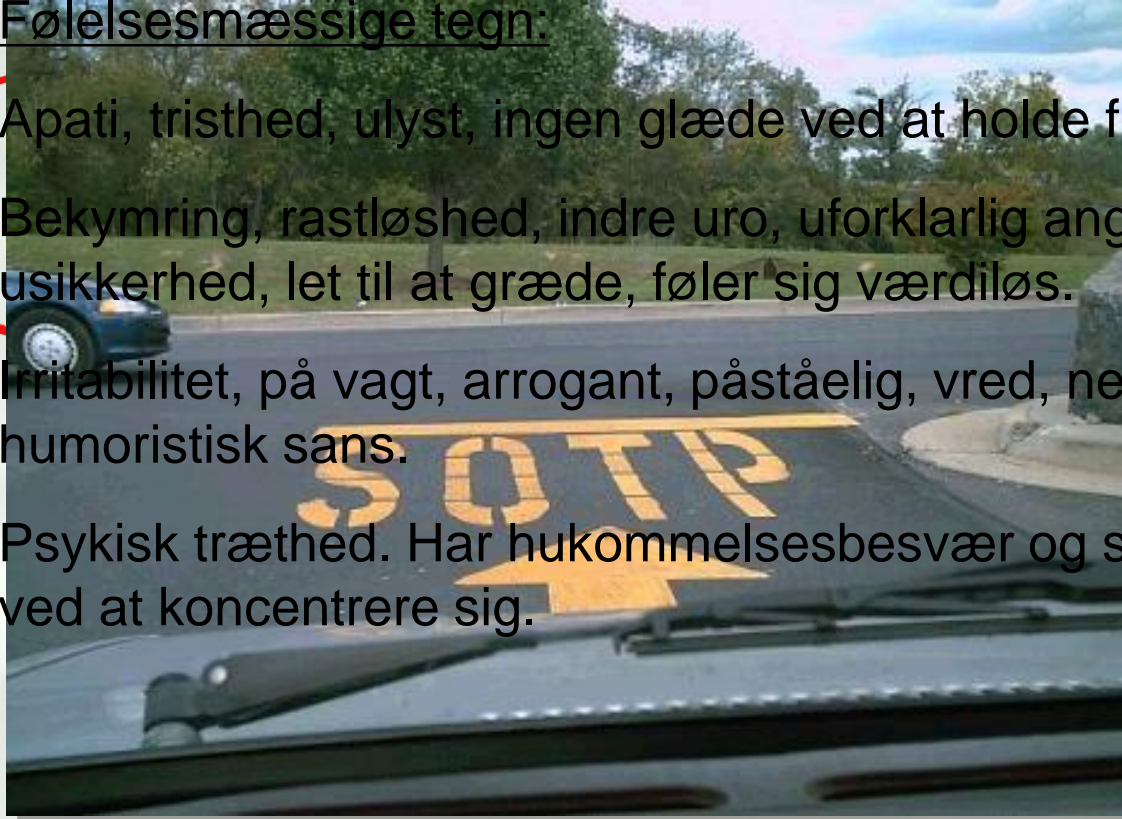
Følelsesmæssige tegn:

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

Fysiske tegn:

Holdtæt på forsigtselevning, svimmelhed, dårlig søvn, gå i anæmi.

Når du ser tidlige tegn på rygning, afjettebakterier.

- kaffe, cigaretter, alkohol og stoffer. Overdreven sport.
Hyppige infektioner, forværring af kronisk sygdom.

Nedsat præstationsevne, mange sygedage.
Fysisk træthed.

Problemer på arbejdspladsen, manglende hygiejne,
Behandle sig selv med håndkøbsmedicin,
manglende overblik. Er ubeslutsom. Mange konflikter.

Søvnløshed.
Er vred, følelseskold, går dårligt klædt.

Ændring i appetitten, kvalme, hyppig vandladning,
Lovovertrædelser, eksempelvis butikstyverier
mavesmerter, diarre eller forstoppelse. Seksuelle problemer.
og trafikforseelser.





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

PsykiatriFondens ErhvervsRådgivning
Bekæmp stress på 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 stresset?

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

SUNDHED



STRESS TEST





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

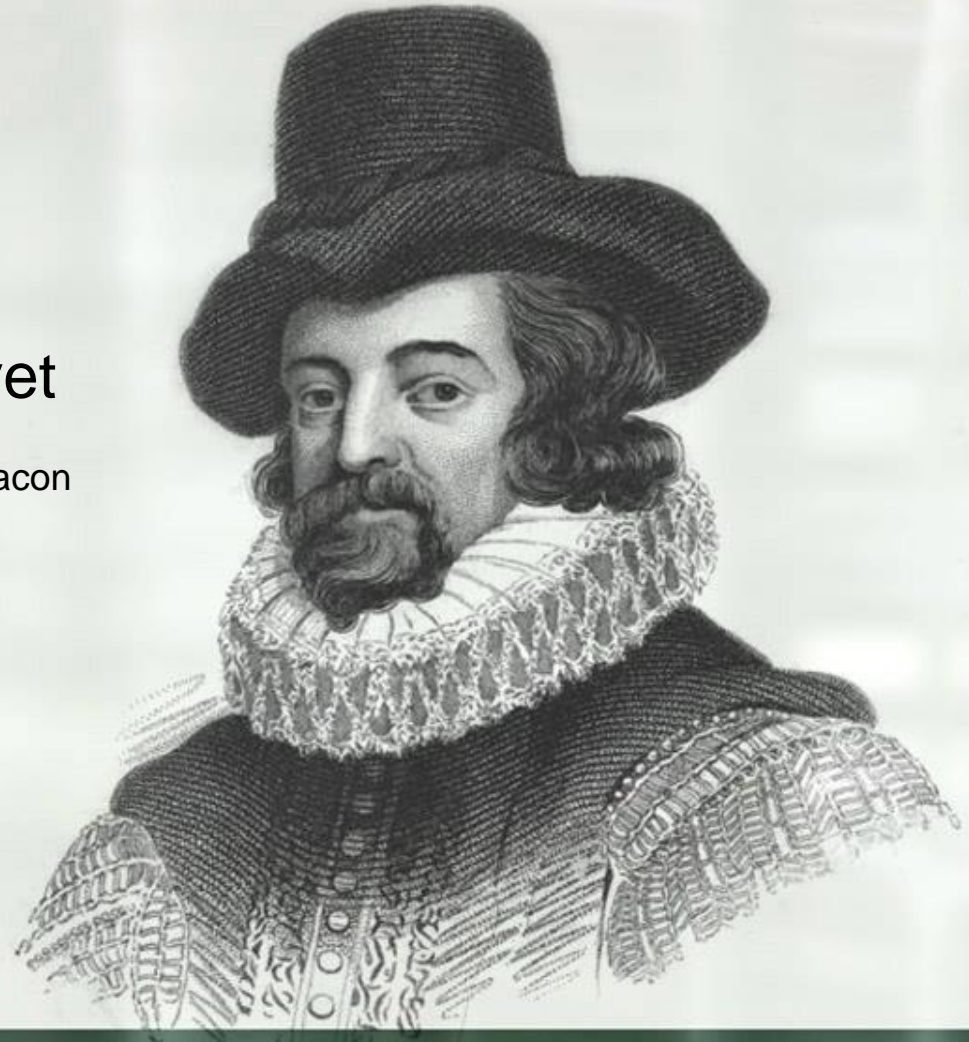
STRESS



Bekymringer:

”Jeg har haft mange bekymringer, men det er de færreste af dem, der er blevet til noget.”

Sir Francis Bacon





9 behandlingstrin

- Kan der være tale om en anden sygdom?
- Vigtigt, at den stressede er klar over, hvad det handler om. At fremtidsudsigterne er gode, men det tager tid.
- Overvej at henvise til speciallæge i psykiatri eller psykolog.
- Sammen sætter ord på faktorer, der har stresset.
- Hjælp den stressede til en ordentlig nattesøvn.
- Hjælp til bedre at håndtere ting der stresser. Læg plan og få struktur på dagligdagen. Blive bedre til at sige fra.
- Styrke modstandskraften gennem motion og øge livsglæden. Lær at bruge socialt netværk i stressede situationer.
- Lær at håndtere små fortrædeligheder på relevant måde.
- Sørg for at administrative forhold sættes i værk.

