

Sådan opdager du stress hos dig selv

I en travl hverdag lægger vi ofte ikke mærke til stress-signaler, som kan indikere begyndende eller fremadskridende stress.

Nedenfor kan du se typiske stress-symptomer for hverdagsstress til alvorlig stress:

Hverdags-stress:

- Træthed
- Sover dårligt om natten
- Uro i kroppen
- Tænker hele tiden
- Indre modstand / modvilje
- Irritabel

Alvorlig stress:

- Glemmer ting / fraværende
- Eksem og sygdom forværres
- Uforklarlige smerter
- Aggressiv / mindre social
- Mave- og tarmproblemer

Sådan spotter du stress hos andre

I en travl hverdag kan stress have mange ansigter. Ofte vil der være flere faktorer, der spiller ind, det kan være både privat og på arbejde.

Nedenfor er angivet nogle typiske indikationer på alvorlig stresstilstand hos andre:

- Uoplagt
- Irritabel over mindre ting
- Koncentrationsbesvær
- Manglende overblik
- Arbejder hele tiden, også aften og weekend
- Kan ikke overskue ting
- Kan ikke sige nej til opgaver
- Spiser forkost alene, fx foran pc'en
- Er mere syg, men arbejder alligevel
- Har ikke tid til familien pga. arbejde

Hos ILTI HOUSE tilbyder vi hjælp til forebyggelse og håndtering af stress. Det sker både i grupper, med temadage for både ledere og medarbejder, og individuelt, som individuel stresscoaching. For mere information ring på +45 2575 4236 eller skriv til kontakt@iltihouse.dk.