

## - Stress skal tages alvorligt

Stress opstår, når der er ubalance mellem det, som forventes af dig og de ressourcer, som du har til rådighed. Forventninger kan både være ydre såvel indre krav, belastninger og ændringer i omgivelser - som overstiger de muligheder og ressourcer du har til rådighed.

Det betyder, at en person godt kan klare krav, som overstiger ens ressourcer i en kort periode. Ved ubalance mellem krav og ressourcer over en længere periode, vil man begynde at opleve fysiske, mentale og adfærdsmæssige symptomer på overbelastning.

Når der sker en overbelastning over en længere periode, vil kroppen automatisk reagerer på situationen med en række fysiologiske ændringer for at klare den belastende situation. Disse ændringer er på sigt nedbrydende for både kroppen og ens mentale tilstand.

Langvarig stress kan beskrives som krav, der ikke forsvinder af sig selv - belastningen bliver ved. Det er denne form for stress, der kan føre til angst, depression og giver sig udslag i en række symptomer.

### **STRESS TEST - Percieved Stress Scale (PSS)**

PSS er et spørgeskema med ti spørgsmål, der måler i hvilken grad du oplever, at livet er uforudsigeligt, ukontrollabelt og overvældende. Spørgsmålene fokuserer på, hvordan du oplever at kunne håndtere hverdagen, og ikke på specifikke forhold (arbejds miljø, privatliv, konflikter, sygdom).

Spørgeskemaet bliver brugt i forskningsmæssig regi til at vurdere stress i større befolkningsgrupper.

Spørgeskemaet kan give dig et præj om dit stress niveau - "lav oplevet stress", "moderat oplevet stress" og "høj oplevet stress". Spørgsmålene i denne test drejer sig om dine følelser og tanker inden for den sidste måned.

Du kan tage testen her: <http://www.erhvervspsykologen.dk/>

### **STRESS SYMPTOMER**

Stress symptomer kan ses i fysiologiske, mentale og adfærdsmæssige ændringer. Du skal være opmærksom på ændringer i din normale måde at være på.

Fysiologiske symptomer

- . hovedpine
- . ondt i ryg, nakke eller mave
- . træthed

- . smerter i brystet
- . søvnbesvær
- . prikken i huden
- . hjertebanken
- . åndedrætsbesvær
- . overfølsomhed for lyde

#### Mentale symptomer

- . hukommelsesbesvær
- . koncentrationsbesvær
- . humørsvingninger
- . tristhed
- . irritation
- . lav selvværd
- . håbløshed
- . nervøsitet
- . ubeslutsom
- . angst

#### Adfærdsmæssige symptomer

- . undgår andre
- . aggressivitet
- . rastløshed
- . skærer tænder
- . ryger, drikker og spiser mere
- . bider negle
- . ændret alkohol forbrug

Vi kan hjælpe dig, hvis du oplever symptomer på stress. Det er vigtig, at symptomer tages alvorligt med det samme, idet de også kan være tegn på andre fysiologiske sygdomme.

Et samtaleforløb kan hurtig hjælpe til afklaring af, hvad du skal gøre og ikke skal gøre i din nuværende situation. Et samtaleforløb vil samtidig give dig redskaber og en øget erkendelse af handlemuligheder, der kan hjælpe dig fremadrettet.

Forebyggelse betaler sig på den lange bane.

[Læs mere om Stressindikator](#)