

STRESS I TRIVSELS-, RISIKO- OG FAREZONEN

Der kan være flere årsager til at trivslen til tider kan trues – både arbejdsmæssige og private årsager.

Det moderne arbejdsliv er karakteriseret ved høj grad af kompleksitet, omskiftelighed, forandringer, stigende kompetencekrav, og samarbejde i mange relationer. For den enkelte medarbejder kan det opleves som ubalance mellem de krav der stilles den enkelte, og de ressourcer som den enkelte har til rådighed på et givent tidspunkt. En ubalance mellem krav og ressourcer kan føre til oplevelsen af mistriksel eller stress i kortere eller længere perioder.

Det er uundgåeligt, at man som medarbejder i kortere perioder vil kunne opleve mistriksel eller stressreaktioner, fx op til deadlines, forandringer, periodevis anspændte samarbejdsrelationer, eller belastninger i privatlivet. Kortvarige stresssymptomer er ikke sundhedsskadelige. Længerevarende stressreaktioner er imidlertid sundhedsskadelige og kan have store personlige og familiære konsekvenser for den enkelte medarbejder, og for fællesskabet og arbejdspladsen.

Overordnet kan stress beskrives som en fysisk og psykisk reaktion på overbelastning. 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 naturlig reaktion, der hjælper os med at overkomme belastning.

RISIKOZONEN

Længere perioder med stress kan udløse en række fysiske og psykiske symptomer, 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.

Ved at tale om stress i **TRIVSELS-**, **RISIKO-**, og **FAREZONEN**. Kan vi blive bedre til at tale sammen om stress på en måde, der sikrer at relevante tiltag iværksættes på rette tidspunkt.

Det er stress i **RISIKOZONEN** som vi skal lære at opdage og reagere på, så vi kan få iværksat tiltag der sikrer at trivslen kan genetableres.

Vi kan alle øve os i at lægge mærke til, hvad der kendetegner os når vi trives og har det godt i **TRIVSELSZONEN**, og reagerer på tegn på mistriksel eller vedvarende stresssymptomer i **RISIKOZONEN**. Jo tidligere vi opdager og reagerer på tegn på usund stress, jo større chance er der for at lykkes med at forebygge længerevarende stress i **FAREZONEN**, hvor helt eller delvist sygefravær ofte vil være nødvendigt for at genskabe den gode balance.

Hvis vi skal lykkes godt i fællesskab med at forebygge usund stress er det vigtigt, at du rækker ud til nærmeste leder, hvis du er bekymret for dig selv eller andre, eller har kendskab til forhold på arbejdspladsen, der medvirker til at du eller andre oplever tegn på usund stress eller mistriksel.

Det er en god idé at være opmærksom på hvad der typisk belaster dig og tegn på overbelastning.

Vi er alle forskellige og reagerer forskelligt på overbelastning. Som tommelfingerregel skal du reagere, hvis du over en længere periode (3-4 uger) ofte eller hele tiden oplever stress-symptomer som fx

Hovedpine, hjertebanken, ondt i maven, muskelspændinger, koncentrationsbesvær, vanskeligheder ved at træffe beslutninger eller tænke klart, anspændthed, irritabilitet, træthed, søvnproblemer, tristhed, skyldfølelse, eller manglende interesse for de ting du foretager dig i hverdagen.

(listen er ikke udtømmende og husk at ovennævnte symptomer kan skyldes meget andet end stress, så det er vigtigt at kontakte egen læge, ved vedvarende og alvorlig bekymring)

