

Stress

**Arbejds- og Miljømedicinsk
afdeling**

Telefon + 45 35 31 60 60
(mandag – torsdag 8 – 15
fredage kl. 9 – 13)
Telefax + 45 35 31 60 70
Udarbejdet januar 2010

Hvad er stress?

Vi siger ofte, at vi er 'stressede'. Det betyder som regel bare, at vi har travlt - og måske lidt mere travlt end vi bryder os om. Men travlhed er ikke stress.

Kortvarig stress kan vi alle opleve, når vi står over for særlige udfordringer. Kortvarig stress skærper opmærksomheden, øger koncentration og fokus, indlæringssevne og hukommelse og gør os i stand til at klare udfordringerne bedst muligt eks. i trafikken, ved eksamensbordet, ved sportspræstationer. Alle kommer ind imellem i situationer, der giver kortvarig stress.

Hvis en stresstilstand varer ved i dage eller uger og man ikke får koblet af og sovet nok kan man få mere **langvarig stress**. Her mister overblikket. Der kan opstå hovedpine, muskelspændinger, hjertebanken, søvnproblemer, træthed, svigtende koncentration og hukommelse, irritabilitet, angst, dårligt humør. Langvarig stress kan øge risikoen for udvikling af depression, hjerte- karsygdomme og forværre kroniske sygdomme som eksem, astma, sukkersyge mm

Hvad skyldes stress?

Langvarig stress opstår, når man oplever, der ikke er balance mellem de udfordringer, man står over for, og ens muligheder for at håndtere dem.

Langvarig stress opstår typisk pga. alvorlige begivenheder f.eks. tab af ægtefælle, alvorlig sygdom eller firing – eller pga. en hårdt presset hverdag med belastninger på arbejdet, manglende hvile eller konflikter på arbejdet eller i privatlivet. Ofte skyldes langvarig stress at man er belastet på flere områder samtidig.

Undersøgelse på Arbejds- og miljømedicinsk afdeling

På Arbejds- og Miljømedicinsk afdeling kommer du til en samtale med en arbejdsmedicinsk læge. Sammen gennemgår i din sygehistorie og dine arbejdsforhold og en række andre forhold i dit liv. Hvis du har specifikke helbredssymptomer vil der blive taget stilling til dette mhp. evt. yderligere lægelig undersøgelse.

Gennem samtalen skabes en afklaring af, hvilke forhold bl.a. på arbejdspladsen, der bidrager til de oplevede stress-symptomer og der vil blive givet råd om, hvordan du skal forholde dig med arbejde fremover.

Hvad kan man gøre når man har fået stress- symptomer?

På Arbejds- og miljømedicinsk afdeling gennemfører vi ikke psykologisk eller medicinsk behandling.

Private behandlere har mange forskellige tilbud mod stress. Forskning har vist, at kognitiv psykoterapi og visse former for afspænding kan hjælpe nogle, mens andre behandlingsformer ikke er tilstrækkeligt undersøgt mht. deres effekt på stress.

For at begrænse dine stress-symptomer kan du:

- Få nedsat belastningerne på arbejdet i et stykke tid
- Sørge for en fast struktur på din hverdag
- Opstille en plan for, hvad der er vigtigt for dig at gøre i din dagligdag på kort og på lang sigt
- Sørge for at få en god søvn
- Sørge for at få daglig motion og frisk luft

Kan stress anerkendes som arbejdsskade?

Stress-symptomer bliver almindeligvis ikke anerkendt som arbejdsskade i Arbejdsskadestyrelsen.

Her kan du få mere at vide om stress

Kender du stress? Sundhedsstyrelsen 2007

www.arbejdsmiljoweb.dk

www.arbejdsmiljoviden.dk

www.sundhed.dk