

Kontaktoplysninger:

Job og Trivsel

Syddanske Forskerparker
Ellegårdvej 36
6400 Sønderborg

Telefon: 7312 4190 / 5014 1050

Mail: info@jobogtrivsel.dk

Web 1: www.jobogtrivsel.dk

WEB2: www.aldrig-mere-stress.dk

Job og Trivsel arbejder med sundhed, trivsel og udvikling i og for private og offentlige virksomheder.

På området der vedrører stress tilbyder vi, rådgivning om stresspolitikker, kurser om forebyggelse og stresshåndtering samt rådgivning og behandling af stressramte.

Se mere på: www.aldrig-mere-stress.dk

Job og Trivsel er samarbejdspartner for:

KonsulentNet Syd.

Videnscenter for sundhedsfremme, UC Syd.



University College

Syd

10 gode råd om at forebygge og håndtere stress

I've gotta cut back on the caffeine



Job og Trivsel

- vi hjælper mennesker med mennesker

Her er 10 gode metoder til hvordan du forebygger og håndterer stress

Når hjertet banker faretruende hurtigt, og maven gør knuder, så er det tid at slappe af. Stress kan være direkte invaliderende for dit liv, så gør noget ved det. Gør noget nu mens du tænker på det. Her er 10 metoder der kan hjælpe dig til et arbejds- og privatliv uden negativ stress.

1. Træk vejret

Det kan lyde simpelt og måske endda en lille smule tåbeligt, men ikke desto mindre er vejtrækningen et rigtig godt sted at starte, hvis du vil den umiddelbare stress til livs. Træk vejret roligt og dybt 5 gange. Læg mærke til, hvor din vejtrækning stopper - er det i brystkassen? Så sørg for, at du for hver gang lader luften komme længere ned, helt ned i maven. Glem for en stund alle tanker og fokuser kun på luften, der kommer ind og ud af din næse.

2. Genkend dine advarselssignaler

Du ved allerede noget om, hvordan din krop og psyke reagerer, når du bliver stresset, men måske har du ikke gjort dig det bevidst! Kender og genkender du dine advarselssignaler, kan du reagere tidligt og forebygge forværring. Du får måske hovedpine, bliver irriteret, spiser uregelmæssigt eller isolere dig mere end normalt? Se listen med de typiske stresssymptomer på www.aldrig-mere-stress.dk

3. Struktur din tid

Selvfølger kan der komme uventede opgaver, men oftest, vil der blive plads til andet end arbejde, hvis du strukturerer din tid. Skriv dine opgaver ned. Vurder hvor lang tid opgaverne vil tage og læg så lidt ekstra tid til hver opgave. Løs opgaverne én for én i stedet for at springe fra sag til sag. Så er du godt på vej.

4. Hold pauser

Snup en powermap. Sæt dig i en stol med et bundt nøgler eller lignende i hånden. Luk øjnene og lad roen sænke sig over dig for en kort stund. Hvil nu indtil du taber nøglerne ud af hånden. Det hele tager kun ca. 5 min. og så er du klar til resten af dagen.

5. Lær at sige nej

Hvis du har svært ved at sige nej tak til opgaver, så lær det nu. En arbejdsom medarbejder sætter alle pris på, men der er ingen, der kan se fordelene af en overbebyrdet medarbejder. Har du for meget om ørerne, falder din produktivitet, og din energi bliver brugt på at fokusere på det, du ikke kan nå, i stedet for det du laver. Så lær at sige nej til opgaver. Du ved allerede selv, hvornår du burde sige stop - så gør det!

6. Grin

Sørg for at have det sjovt, sørg for at le og grine både når du er på arbejde og derhjemme. Det sætter ligesom motion gang i produktionen af endorfiner som er kroppens naturlige velvære stimulanter. Hvis du ikke selv er sjov eller har en morsom kollega eller familie, så lyt fx til *Drengene fra Angora*, se *Klovn* i TV eller læs sjove historier og vittigheder der får dig til at le eller grine.

7. Hav et socialt liv

Sørg for at holde dit sociale liv ved lige. For det er igennem venner og familie, at du får inspiration og afbræk fra jobbet og fra dagligdagen. Det er også dine venner, der kan fortælle dig, hvis du måske ser lidt slidt ud. Og de kan lægge øre til dine fortællinger om dig selv.

8. Fordyb dig

Gør mere ud af din hobby - eller hvis du ikke har nogen, så få dig en. En hund eller et kæledyr hjælper med, at få din stress væk, når du giver dig selv tid og lov til at dvæle ved din interesse. Gør det laaangsomt!

9. Dyrk motion

Det bedste er en rask løbe- eller gåtur. Hav eventuelt altid et par kondisko og et sæt praktisk tøj med i tasken. Hiv en halv time ud af kalenderen eller tag din frokost med i hånden. Løb eller gå noget af stressen af dig, så vil du have mere overskud til resten af dagen. Kan du ikke overskue turen i løbet af dagen, så stå en halv time tidligere op og tag ud før arbejde.

10. Bevar dig selv og dine værdier

Hvad er vigtigst for dig her i livet? Arbejdet, familien, vennerne? Lav en liste for dig selv, hvor du skriver dine værdier for et godt liv ned. Overvej så om den mængde energi og tid du faktisk bruger svarer til din prioriterede liste. Lev efter dine værdier.

