



⌚ 3 min. 👁️ 📌 21-04-2016

Kend symptomerne og stop stress

Symptomer på stress bliver ofte opfattet som fjender, men de er i virkeligheden venner, der fortæller dig, at du skal til at passe på. Du skal lytte til dem og turde tale åbent om din stress, for det er med til at lindre stressen i sig selv. Læs her, hvad du bør gøre, når du oplever stress.

Skribentinfo



[Betina Evald](#)

Psykolog hos Skovhus Privathospital

Som leder er du ofte den dårligste af alle til at erkende stresstegn og reagere på dem. Du undertrykker dem i stedet gennem flere måneder, og pludselig står du i en situation, der kræver en langvarig sygemelding med store konsekvenser både privat og arbejdsmæssigt. Som leder kan du samtidigt have været med til at skabe en skadelig stresskultur på arbejdspladsen, da medarbejderne følger dit eksempel.

Mange ledere opdager først stressen, når de henvender sig til en psykolog med en depression og ønsker behandling. Ofte viser det sig, at det er stress, der har udløst depressionen. Det overrasker dem, for de har gennem længere tid ubevidst undertrykt tiltagende signaler fra kroppen om stress.

Genkend tegnene på stress

1. Træthed

Du er mere træt end normalt. Små ting kan virke uoverkommelige, og du har svært ved at tage dig sammen.

2. Ændring i søvnrytmen

Du sover mere end normalt og har måske svært ved at komme op om morgenen. Men det kan også være lige modsat. Du har svært ved at falde i søvn, vågner måske om natten eller vågner tidligt om morgenen og spekulerer straks på dagens gang.

3. Tankemylder

Du kan ikke slappe af, men tænker hele tiden på dine opgaver, og hvad du skal nu. Måske får du hele tiden nye ideer, som du må realisere. Du har svært ved at sætte dig ned og læse en bog, se tv eller være nærværende over for familie og venner.

4. Smerter

Du har måske oftere hovedpine, ondt i maven eller syg på anden måde. Men det kan også være fysiske smerter i muskler, fordi du går og spænder i kroppen.

5. Hukommelsen svigter

Du begynder at glemme aftaler og mister overblikket på arbejdet og privat. Du kan ikke huske, hvorfor du gik på indkøb eller glemmer måske pludselig telefonnumre, du før kunne huske.

6. Emotionelle udsving

Du bliver nemmere påvirket følelsesmæssigt. Får du kritik, rammer det dig hårdere, og du bliver nemmere ked af det. Det kan også betyde, at du begynder at blive mere opfarende og aggressiv over andre. Måske råber du pludselig i trafikken, ad dine børn eller skælder kassedamen ud, når det går langsomt.

Tal om din stress – det lindrer

Stressen går ikke væk af at blive ignoreret, så det er dårlig ledelse ikke at handle på stresssymptomerne. Du skal turde være åben om både egne og medarbejdernes stresssymptomer – også selvom det måske betyder, at du må ændre i egne eller medarbejdernes arbejdsrutiner.

Det er altafgørende, at du som leder taler højt om de tegn på stress, som kroppen og psyken viser. Det at tale om stress kan faktisk i sig selv lindre den. For så kan andre aflaste dig eller hjælpe dig ud af stressen, men ved at tale om symptomerne erkender du samtidig selv, at du er stresset og kan vise dig selv den omsorg, det er at lytte til din krop.

Det kan dog være svært at være åben om dette som leder, fordi man har behov for at vise sig som det stærke forbillede. Derfor er det en god idé at finde én i dit eget netværk, som du kan være åben over for omkring stress. Det kan føre til, at du langsomt begynder også at kunne være åben over for andre.

Sådan skal du reagere, når du oplever stresssymptomer:

1. Brug dit symptom til at handle på – se det som en ven, der prikker dig på skulderen.
2. Brug dit professionelle netværk på arbejdspladsen eller uden for – start med at finde bare én person i dit netværk, og fortæl om dine stresssymptomer.
3. Sig højt til kolleger og familie, at du har de her symptomer, og at det handler om stress.
4. Hold fri i bare én dag, og brug dagen på at analysere din stress.
5. Hold nøje øje med dine symptomer. Skriv eventuelt ned, når du føler kroppen sender dig signaler om stress, så har du sværere ved at ignorere dem.

Fem trin til at analysere din stress

Det er vigtigt, at du analyserer din stress, så du kan få identificeret og fjernet det, der stresser dig. Her får du fem råd om, hvordan du kan gribe det an.

1. Find de faktorer, der fremkalder stress hos dig. Er det dit arbejde, forhold i familien, din økonomi, eller er det summen af flere belastninger?
2. Tænk over, om det er dine egne forventninger og ambitioner. Er det dem, der stresser dig?
3. Få overblik over dine opgaver i både hjemmet og på arbejdet.
4. Mærk efter. Hvilke opgaver giver dig glæde, og hvilke stresser dig?
5. Prioriter i dine opgaver. Hvilke opgaver er meget vigtige, hvilke er mindre vigtige? Hvad kan du undlade eller helt fjerne?

Læs også:

[Stressforsker afliver de 3 største myter om stress](#)

[Kend forskel på en travl og en stresset medarbejder](#)

[7 råd der forebygger stress hos dine medarbejdere](#)

[Ledelse uden grænser](#)

