

Afdækning af symptomer og stressfaktorer

øvelsen er delt i opgave A og opgave B

Opgave A: Symptomer på stress

Et vigtigt skridt i forhold til at forebygge og håndtere stress er at blive opmærksom på egne og andres eventuelle symptomer. Symptomerne på stress kan deles op i 3 områder. Psykiske, fysiske og adfærdsmæssige symptomer.

Psykiske symptomer:

- ☐ Manglende lyst til opgaver og samvær, man normalt sætter pris på
- ☐ Træthed
- ☐ Hukommelsesbesvær
- ☐ Koncentrationsbesvær
- ☐ Rastløshed
- ☐ Nedsat humoristisk sans
- ☐ Depression
- ☐ Angst (*generel følelse*)
- ☐ Angst (*bundet til bestemte situationer*)
- ☐ Lav selvtillid
- ☐ Nervøsitet
- ☐ Uønskede tanker

Fysiske symptomer:

- ☐ Hjerterbanken
- ☐ Hovedpine
- ☐ Svedeture
- ☐ Indre uro
- ☐ Maveproblemer (diarré eller forstoppelse)
- ☐ Svimmelhed
- ☐ Hyperventilation (*overfladisk vejtrækning*)
- ☐ Hyppig vandladning
- ☐ Hyppige infektioner
- ☐ Forværring af kronisk sygdom
- ☐ Forhøjet blodtryk
- ☐ Kolde hænder/fødder
- ☐ Åndedrætsbesvær

Adfærdsmæssige symptomer:

- ☐ Søvnløshed (*eller sover for meget*)
- ☐ Manglende engagement
- ☐ Ubeslutsomhed
- ☐ Øget brug af stimulanser (*kaffe, te, cigaretter, alkohol mm.*)
- ☐ Øget brug af medicin
- ☐ Manglende eller øget appetit
- ☐ Glemsomhed (*aftaler, opgaver, ting mm.*)
- ☐ Negativ indstilling til forandringer
- ☐ Isolere sig socialt
- ☐ Nedsat evne til at præstere
- ☐ Aggressivitet
- ☐ Irritabilitet (*kunder, kolleger, familie mm.*)

Sådan gør I:

1. Hver deltager bruger 5 minutter på følgende: sæt kryds ud for de symptomer, som du har oplevet i løbet af de sidste 14 dage. Du kan eventuelt bruge en skala fra 1-10 for at angive sværhedsgraden af symptomet, hvor 1 er udtryk for, at du har oplevet symptomer i meget mild grad og 10 i meget voldsom grad.
2. Sæt Jer dernæst sammen 2 og 2.
3. Vælg, hvem der først skal have sparring – det er fokuspersonen.
4. Spørgeren skal nu hjælpe fokuspersonen til at reflektere over sine symptomer ud fra følgende spørgsmål:
 - Kunne du genkende nogle af symptomerne og i så fald hvilke?
 - I hvilke situationer har du især mærket symptomerne?
 - Er der et mønster i hvornår og i hvilke situationer, du oplever symptomerne?
 - Hvad er det ved de(n) konkrete situation(er), du oplever som stressende?
5. Dernæst skal spørgeren hjælpe fokuspersonen med at overveje, hvorvidt han/hun kan tackle situationerne på måder, som ville være mindre stressende.
6. Skift fokusperson og gentag øvelsen.

I skal bruge ca. 20 minutter på hver person.

Opgave B: Afdækning af stressfaktorer

Stress kan både skyldes forhold på arbejdspladsen og i privatlivet. Det kan f.eks. dreje sig om stor arbejdsbyrde, uklare, dårlige relationer til kollegerne, eller det kan dreje sig om børn, der skal hentes, problemer i parforholdet og sygdom i familien.

Det er med andre ord mange faktorer, som kan spille ind og betyde, at man føler sig stresset.

Sådan gør I:

1. Hver deltager bruger 5-10 minutter på at lave en brainstorming over alle de ting, der stresser vedkommende. *(Brug evt. nedenstående skema)*
2. Gå derefter sammen 2 og 2.
3. Vælg, hvem der først skal have sparring – det er fokuspersonen.
4. Spørgeren skal nu hjælpe fokuspersonen med at dele vedkommendes stressfaktorer op i 2 grupper:
 - De ting, du kan gøre noget ved. *(Enten nu eller på sigt)*
 - De ting, du ikke er i position til at ændre.
5. Spørgeren skal derefter hjælpe fokuspersonen med at tænke over og eventuelt lave en plan for, hvordan vedkommende kan handle/forholde sig i forhold til begge grupper af stressfaktorer. *(Brug gerne skemaerne på de næste par sider)*

I forhold til de ting, man kan gøre noget ved, kunne hjælpespørgsmål f.eks. være:

Hvilke handlemuligheder har du i forhold til.....? Kunne en mulighed være, at du...? Hvad ville der ske, hvis du...? Hvad ville være den optimale løsning for dig i forhold til...? Hvad kan du gøre for at få det til at ske? Hvordan vil du kunne mærke/se, at tingene har ændret sig til det bedre?

I forhold til de ting, man ikke er i position til at ændre, kan man f.eks. spørge ind til, hvorvidt det handler om at acceptere tingenes tilstand eller om at tage konsekvensen af en uholdbar situation og komme ud af den – og hvordan man i så fald gør det?

6. Skift fokusperson og gentag øvelsen på ny. I skal bruge ca. 20 minutter på hver.

Brainstorming over stressfaktorer:

Af ovenstående stressfaktorer kan jeg gøre noget ved følgende:

Af ovenstående stressfaktorer kan jeg ikke ændre følgende:

Handlingsplan i forhold til de ting, jeg kan gøre noget ved:

Plan for, hvordan jeg vil forholde mig til de ting, jeg ikke kan gøre noget ved: