

1. Afdækning af symptomer og stressfaktorer

Opgave A: Symptomer på stress

Et vigtigt skridt i forhold til at forebygge og behandle 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 | Fysiske symptomer | Adfærdsmæssige symptomer |
|---|---|---|
| Manglende lyst til opgaver og samvær, man normalt sætter pris på. | Hjertebanken | Søvnløshed (eller modsat: sover meget) |
| Træthed | Hovedpine | Manglende engagement |
| Hukommelsesbesvær | Svedeture | Ubeslutsomhed |
| Koncentrationsbesvær | Indre uro | Øget brug af stimulanser (kaffe, te, cigaretter m.m.) |
| Rastløshed | Maveproblemer (diarré eller forstoppelse) | Øget brug af medicin |
| Nedsat humoristisk sans | Svimmelhed | Øget sygefravær |
| Depression | Hyperventilation (overfladisk vejrtrækning) | Manglende eller øget appetit |
| Angst (generel følelse) | Hyppig vandladning | Glemsomhed (fx aftaler, opgaver, ting...) |
| Angst (bundet til bestemte situationer) | Hyppige infektioner | Negativ indstilling til forandringer |
| Lav selvtillid | Forværring af kronisk sygdom | Isolerer sig socialt |
| Lav selvfølelse | Forhøjet blodtryk | Nedsat evne til at præstere |
| Nervøsitet | Kolde hænder/fødder | Aggressivitet |
| Uønskede tanker | Åndedrætsbesvær | Irritabilitet (ift. kunder, kolleger, familie...) |

Sådan gør I:

1. Hver deltager bruger 5 minutter på følgende: Sæt kryds ved 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 symptomet 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 med at reflektere over sine symptomer ud fra følgende spørgsmål:
 - a) Kunne du genkende nogle af symptomerne og i så fald hvilke?
 - b) I hvilke situationer har du især mærket symptomerne?
 - c) Er der et mønster i hvornår og i hvilke situationer, du oplever symptomerne?
 - d) 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.