

# Forebyg stress!

## 6 gode råd der er gode at huske og nemme at glemme:

- Dyrk motion.
- Sørg for at der er tid til samvær med familie og venner.
- Støt kolleger og dig selv i at have en åben og klar kommunikation om arbejdsopgaver, målsætninger og begrænsninger.
- Støt kolleger, dig selv og ledelse i at arbejde konkret med politik til forebyggelse af stress.
- Lad fordybelse og refleksion over arbejdet og vanskelige udfordringer få plads i teamarbejdet.
- Sørg for at indlægge pauser i din arbejdsdag.

## Hvis du er ramt af stress:

- Stop op, og drøft med din familie, din læge og din leder hvorvidt du har brug for en sygemelding.
- Sørg for at få kvalificeret hjælp fra ekstern psykolog.
- Giv dig selv tid og ro til at slippe det opskruede tempo, de mange forpligtelser og stressen helt.
- Giv dig selv lov til at slippe forpligtelserne et stykke tid. Ingen er uundværlige, og ingen er tjent med at du ikke giver dig tid til at blive rask.
- Lad være med at læse dine arbejdsmails.
- Træf klare aftaler om hvordan du skal vende tilbage til arbejdspladsen, inddrag kreds eller tillidsrepræsentant, og aftal i hvilken takt du skal vende tilbage, og hvilke arbejdsopgaver du skal påtage dig.