

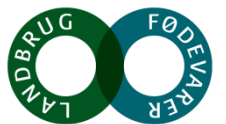
NÅR LANDMÆND FÅR STRESS

Klaus Jørgensen, mælkeproducent

Helt almindelig



SEGES



Før stressen ramte



Foto: Colourbox

Tiden med stress

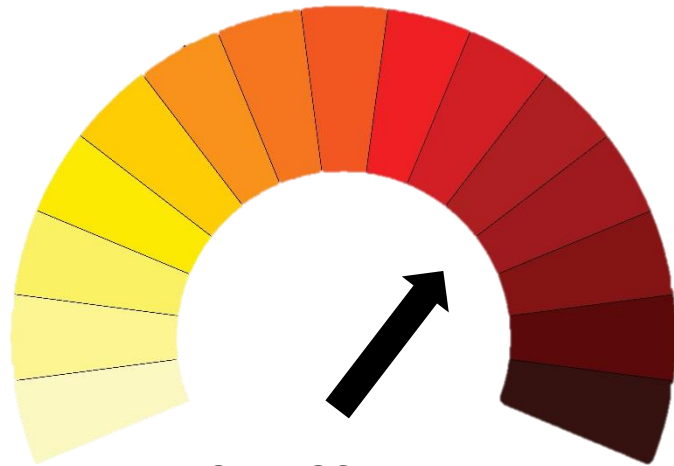


Foto: Colourbox

STRESS-METER

- Hvor er jeg på vej hen?
- Kan jeg byde min familie og mig selv, ikke at have det godt?
- Kan jeg være far, ægteemand og virksomhedsejer?
- Hvad vil jeg med mit liv?

Sove – spise – gå tur



Foto: Colourbox



Foto: Colourbox



Foto: Colourbox

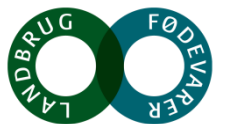
Tiden efter stress

- Lyt og hav respekt for din krop – DET FORTJERNER DEN!
- Gå ikke rundt med dårlig samvittighed
- Din familie er det vigtigste i verden
- Livet vil ikke gå i stå, hvis du lader stressen blive din ven – kom den i din rygsæk i stedet

Anders Overgaard, mælkeproducent



SEGES





SEGES



Når landmænd får stress

MALENE VIDERUP WORM

PSYKOLOGKLINIKKEN HIMMERLAND

AUT. CAND. PSYCH

GODKENDT SPECIALIST

Disposition

- ▶ Hvad er stress?
- ▶ Hvad er symptomerne?
- ▶ Hvad kan du gøre?

Hvad er stress?

- ▶ Stress er ikke i sig selv en sygdom, men derimod kroppens reaktion på en belastning
- ▶ Stress er en naturlig reaktion, der bruger kroppens ressourcer på at få kontrollen tilbage
- ▶ Stress er en reaktion på manglende kontrol
- ▶ Kortvarig (akut) stress
- ▶ Langvarig stress

Stress og hjernen

(meget kort fortalt)



- Fornuftshjernen
- Følelshjernen
- Krybdyrhjernen

Individuelle stresssymptomer psykiske

- ▶ Irritabilitet og frustration
- ▶ Bekymringstanker og tankemylder
- ▶ Humørsvingninger
- ▶ Hukommelses- og koncentrationsproblemer
- ▶ Nedtrykthed, opgivenhed og ligegyldighed
- ▶ Manglende lyst
- ▶ Angst og depression
- ▶ Lav selvfølelse

Individuelle stresssymptomer fysiske

- ▶ Hovedpine
- ▶ Højt blodtryk
- ▶ Mavesmerter/mavesår
- ▶ Overfladisk vejrtrækning
- ▶ Udmattelse
- ▶ Eksem
- ▶ Hjertesygdom
- ▶ Hyppig vandladning
- ▶ Hjerterebanken
- ▶ Rysten på hænderne
- ▶ Svimmelhed
- ▶ Tics
- ▶ Muskelsmerter og -spændinger
- ▶ Hyppige infektioner
- ▶ Nedsat sexlyst og -evne
- ▶ Uro og rastløshed

Individuelle stresssymptomer adfærdsmæssige

- ▶ Bliver irriteret på andre
- ▶ Kan ikke træffe beslutninger
- ▶ Svær ved at tage sig sammen
- ▶ Ikke nærværende/tilstede
- ▶ Kan ikke afslutte noget – ting hænger
- ▶ Magter ikke noget
- ▶ Kan ikke rumme støj og høje lyde
- ▶ Ingen humor
- ▶ Træt og ugidelig
- ▶ Søvnproblemer
- ▶ Indesluttet
- ▶ Nedsat præstationsevne
- ▶ Sygefravær – isolerer sig
- ▶ Øget brug af stimulanser

Spørg dig selv....

- ▶ Har du indflydelse på og kontrol over din arbejdssituation?
- ▶ Oplever du, der er balance mellem pres og krav og dine evner og ressourcer?
- ▶ Hvilke forventninger har du til dig selv og dit arbejde?
- ▶ Er der forudsigelighed i arbejdet?
- ▶ Giver dit arbejde og dit liv mening?

Stresshåndtering – generelt råd til at imødegå stress

- ▶ Accepter det, der er, og gør noget ved det, du kan gøre noget ved kontra det du ikke kan gøre noget ved
- ▶ Lær dine stresssymptomer at kende
- ▶ Planlæg din dag fra morgenstunden
- ▶ Lær at sige fra og sætte dine grænser
- ▶ Kend dine værdier – find ud af hvad der er vigtigt – skab mening
- ▶ Få en god nattesøvn – hvile
- ▶ Pas på din krop – dyrk motion

Stresshåndtering – generelt råd til at imødegå stress

- ▶ Snak med andre om, hvordan du har det
- ▶ Få dine konflikter ud af verden
- ▶ Grin lidt mere i hverdagen – det letter
- ▶ Hold fri – vær doven – giv dig selv en pause og luk af
- ▶ Vær indimellem langsom – tag dig tid
- ▶ Spring (indimellem) over, hvor gærdet er lavest

Stresshåndtering – generelt råd til at imødegå stress

- ▶ Støtte fra omgivelserne
- ▶ Undgå stimulanser
- ▶ Gør det, der gør dig godt/glad
- ▶ Prøv at ændre det, du kan ændre

Prioriter, hvad der er vigtigt i dit liv

Helbred

Familie

Arbejde

Venner

Parforhold

Økonomi

Fritid

Hvorfor er det svært at sige, at du er stresset?

- ▶ Er det et svaghedstegn?
- ▶ Går det ud over din stolthed?
- ▶ Det sker for naboen ikke for mig?
- ▶ Tror du, at du mister anseelse og respekt?
Vi er jo mænd oven i købet landmænd

Hvad gør jeg, når jeg mærker stresssymptomerne ?

- ▶ Snak med dine nærmeste og lyt til deres observationer
- ▶ Snak med kolleger
- ▶ Kontakt egen læge
- ▶ Kontakt psykolog eller stresscoach
- ▶ Vær villig til at lave ændringer

Livet efter stress

- ▶ Øget opmærksomhed på ikke at gå ind i de samme (stress)mønstre igen
- ▶ Tættere på den person og det liv, du gerne vil
- ▶ Højere livskvalitet
- ▶ Opdage, at det hele som regel går alligevel

Tak for opmærksomheden

Malene Viderup Worm

Aut. Cand. Psych.

Godkendt specialist i psykoterapi

Psykologklinikken Himmerland

Grøndalsvej 45

9620 Aalestrup

Telefon: 29724995

Website: www.psykhim.dk