

# Stress

PROFIL®



**Certificeret konsulent:**

Ebbe Lavendt  
REFRAME

*Udviklet af:*

Docent Sven Setterlind  
Stress Management Center AB  
Karlstad

**SMC**  
PROFIL®

Winmar AB  
Träffgatan 4, 136 44 Handen  
Tel: 08-120 244 00  
info@winmar.se, www.winmar.se

**Winmar**  
AKTIEBOLAG

## Introduktion til StressProfilen®

Du besvarede for nylig en StressProfil-spørgeundersøgelse med 224 spørgsmål. Dine svar på disse spørgsmål beskriver den stress, du oplever, og hvordan du reagerer på denne stress både på og udenfor arbejdspladsen.

StressProfilen® på de efterfølgende sider viser et grafisk billede af din oplevelse og reaktion (fra lav til høj belastning) inden for nedenstående områder.

### **Årsager til stress i din livssituation:**

Ydre årsager som f.eks. arbejdsmiljø, familie og andre livsbetingelser

Indre årsager som f.eks. selvopfattelse, mening og sammenhæng

### **Hvordan du håndterer stress:**

Problemorienteret - din evne til at analysere og håndtere din stress

Følelsesorienteret - din måde at håndtere tanker og følelser i stressede situationer.

Helbredsmæssige faktorer – sund levevis kan være en buffer mod negativ stress

### **Hvordan reagerer du på stress:**

Kropslige reaktioner

Følelsesmæssige reaktioner

Tankemæssige reaktioner

Adfærdsmæssige reaktioner

### **Øvrige områder der kortlægges:**

Type A-adfærd

Dit psykosociale arbejdsmiljø

Dit fysiske arbejdsmiljø

Familieforhold

Større livsforandringer i den seneste tid

Hverdagshændelser som glæder og bekymringer

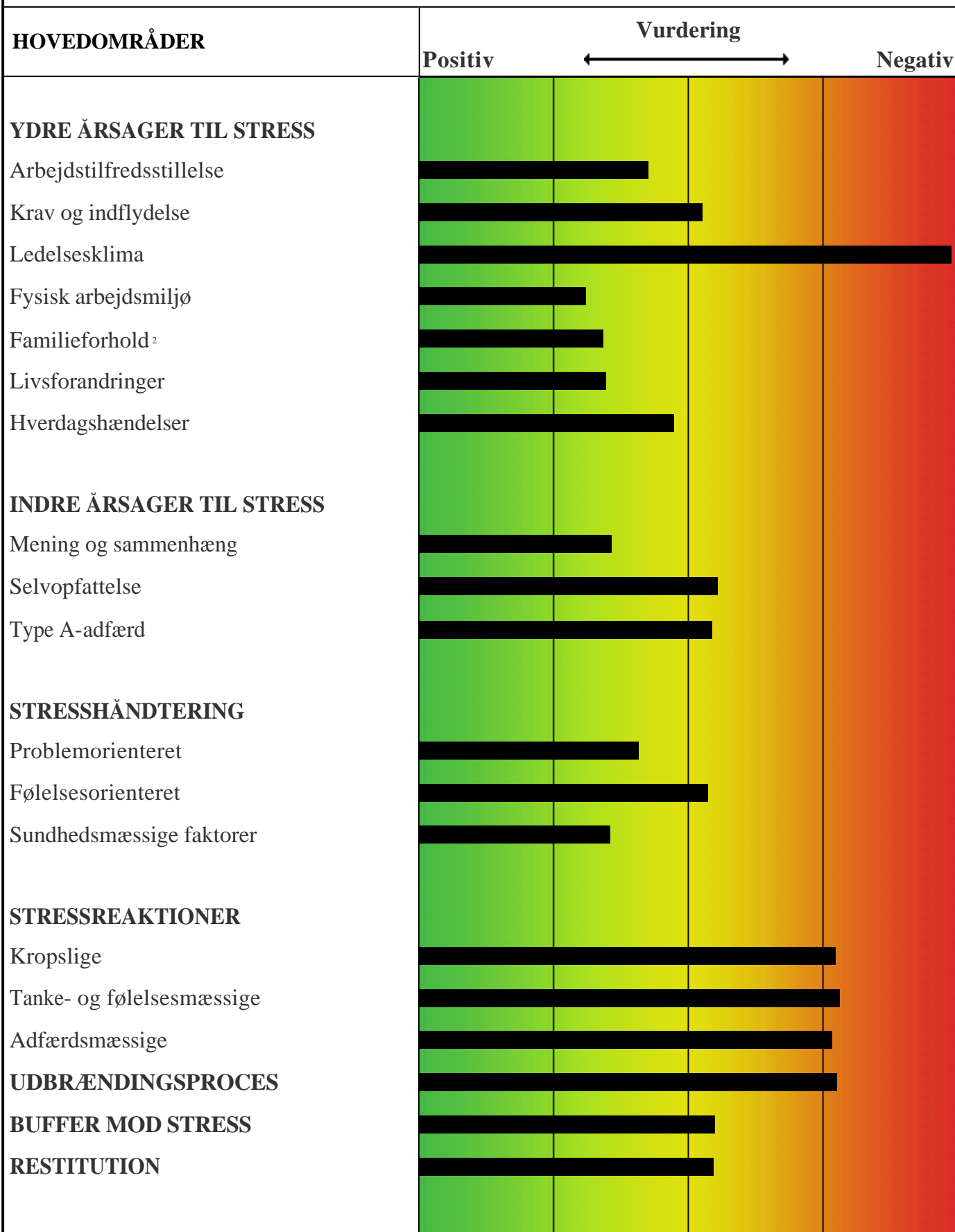
Din selvopfattelse og selvfølelse

Din oplevelse af mening og sammenhæng

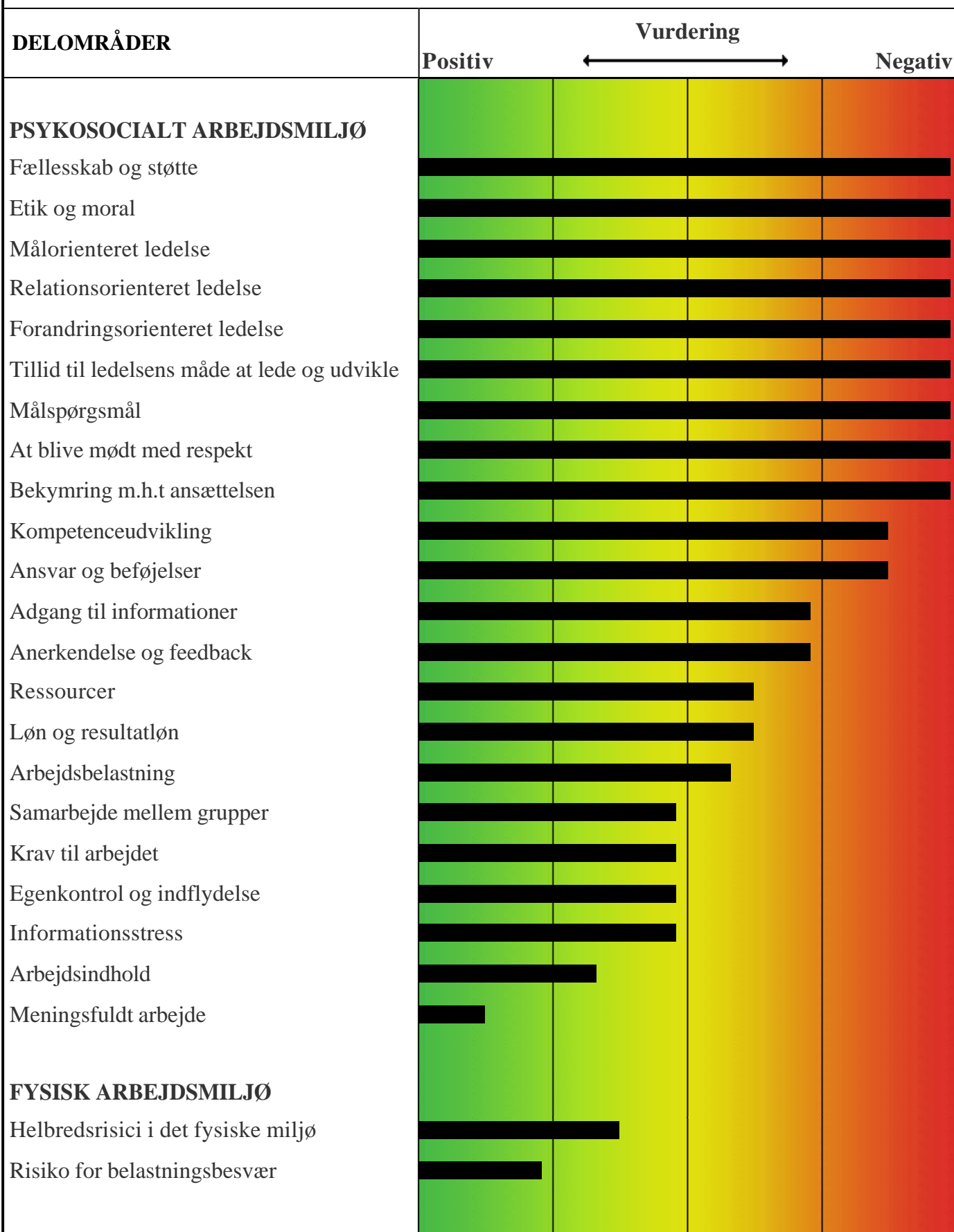
Når du tolker din StressProfil® er det vigtigt, at du er opmærksom på både dine stærke og dine svage sider. Dine stærke sider, dvs. hvor du ikke er under pres, virker ofte som en buffer mod de sider, hvor du oplever et stort pres.

Når du studerer de forskellige områder i din StressProfil®, kan du også se sammenhængen mellem årsagerne til negativ stress, din evne til at håndtere denne stress og dine stressreaktioner.

Efter en gennemgang af StressProfilens® resultat kan du oprette en handlingsplan, som kan være en hjælp for dig, hvis du vil ændre noget i din livssituation.





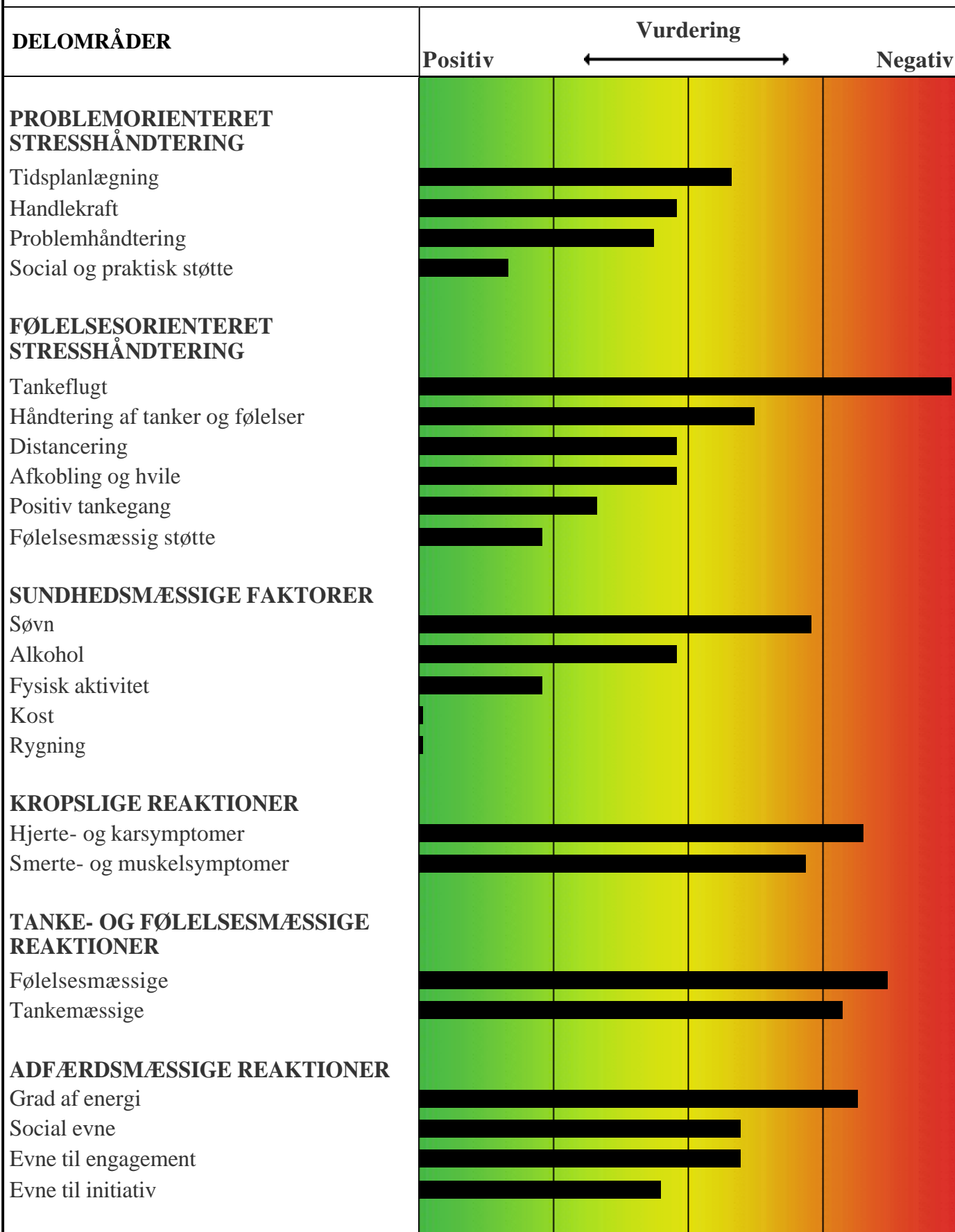












## PERSONLIG HANDLINGSPLAN

Du har nu mulighed for at udarbejde en personlig handlingsplan. Det kan være en god ting at begynde med en mindre forandring, som du ved, at du kan gennemføre. Derefter kan du gå videre og gennemføre større forandringer

Hvad er problemet? Hvad bør forandres, forbedres eller udvikles?

---

---

---

Hvad er målet? Hvilket resultat vil du opnå?

---

---

---

Hvordan skal du gå frem? Hvordan ser dit første skridt ud?

---

---

---

Hvilke ressourcer har du behov for? Hvem kan støtte dig?

---

---

Hvornår begynder du? Bestem et tidspunkt!

---

---

Hvornår skal du have gennemført forandringen og opnået målet?

---

## **TOLV TIPS I KUNSTEN AT FOREBYGGE SKADELIG STRESS**

- Lær dig selv at kende, så du i god tid kan tyde kroppens stresssignaler
- Lær at identificere og analysere årsagerne til stress i dine omgivelser
- Spild ikke energi på det, der ikke kan ændres
- Forsøg at ændre det, der **kan** ændres
- Opstil en handlingsplan med mål og delmål og forsøg at følge den
- Før en balanceret livsstil og anvend søvnen som et sundhedsmiddel
- Sørg for at hvile dig, når du er træt, så kroppen får mulighed for at restituere
- Gå regelmæssige aftenture og nu og da en lang spadseretur
- Anvend en afslapnings- eller meditationsteknik, der passer dig
- Plej dine nære relationer og pas på dem
- Tal med nogen og bed om hjælp, når du får problemer
- Behold din sans for humor og sørg for at have det sjovt ind imellem

