



## Reager, hvis du oplever tegn på stress!

For at forebygge stress og øge din trivsel er det vigtigt, at du i tide reagerer på og kender stresssignalerne. Både hos dig selv og dine kolleger.

Undersøgelser viser, at vi fungerer bedst, når disse fire faktorer er til stede:

1. Følelsen af kontrol
2. Følelsen af forudsigelighed
3. Social opbakning fra kollegaer og ledelse
4. Følelsen af, at tingene går i den rigtige retning

Så lær stresssignalerne og handlemulighederne at kende.

Og tøv ikke med at søge professionel hjælp.

Husk at du via DTS har mulighed for at tegne en Helbredssikring.

Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø og PFA Sundhed

## Statements:

- Husk - du dør ikke af stress, men af følgerne af stressen.
- Enten løber du med livet, eller livet løber med dig.
- Hvis du skal nå alle dine arbejdsopgaver inden du har fri - får du aldrig fri.
- Tag den med ro - der er stress nok til alle!
- Forandringer på jobbet kommer af sig selv.....  
*Du behøver ikke at gøre noget!!*

**Brug din tillidsrepræsentant**

**Dansk Told & Skatteforbund  
Arbejdsmiljø- og  
Mangfoldighedsudvalg**

## 3 ord der beskytter dig

### NEJ:

Det er godt at være i stand til at sige fra

### HJÆLP:

Det er godt at huske på, at der er mennesker omkring dig, der kan hjælpe i krævende situationer

### PYT:

Det er godt at have en naturlig distance til arbejdet



## Nogle af dine kollegaer kendte ikke disse

3 ord

De fik stress..

Hvad med dig?

### NEJ:

Mange har svært ved at sige nej. Når du siger nej er det ikke et udtryk for manglende lyst til at hjælpe.

Oplever du, at der ikke er de ressourcer og kompetencer, der skal til for at løse dine opgaver, er det vigtigt at sige fra.

Du skal ikke have dårlig samvittighed ved at sige nej.

Husk på, at der både findes SKAL og KAN opgaver.

### HJÆLP:

Når mængden af opgaver er ved at overmande dig, så husk at bede om hjælp.

Det er lederen der skal prioritere hvilke opgaver der skal/ikke skal laves.

### PYT:

Pas på ikke at tage arbejdet for nært, da det kan øge stressfølelsen.

Hav en naturlig distance til arbejdet. Arbejd efter SKATs strategier og løs opgaverne herefter.

Træd af og til et skridt tilbage og sig "pyt".

### Nyttige links:

[www.dts.dk](http://www.dts.dk)

[www.arbejdsmiljoweb.dk](http://www.arbejdsmiljoweb.dk)

[www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk)

[www.etsundtarbejdsliv.dk](http://www.etsundtarbejdsliv.dk)

[www.ftf.dk/arbejdsmiljoe/](http://www.ftf.dk/arbejdsmiljoe/)

[www.stressklinik.dk](http://www.stressklinik.dk)

[www.stressbarometer.dk](http://www.stressbarometer.dk)

[www.stressforeningen.dk](http://www.stressforeningen.dk)

[www.perst.dk](http://www.perst.dk)

**Hvor kan du finde mere om stress, og hvor kan du få hjælp:**

### SKATs Intranet:

HR/HR miniportaler/Forebyggelse af stress

### Personalerådgivningen:

Strandboulevarden 122, 5. sal  
2100 København Ø, Tlf. 32 96 02 33  
[mail@personaleraadgivning.dk](mailto:mail@personaleraadgivning.dk)