



Nedenfor er der nogle spørgsmål du kan svare på og reflektere over.

Det anbefales at du skriver i en notesbog og svarer på følgende spørgsmål.

Du kan sammenligne dine symptomer og oplevelser over tid, når du løbende nedskriver dine oplevelser.

Husk at spørg 2 eller flere omkring dig, hvordan de ser og oplever dig. Det kan være svært at vurdere sig selv.

- I hvilken kolonne ser jeg mig selv i?
- Hvilke stresssymptomer genkender jeg?
- Hvilke fysiske symptomer mærker jeg i kroppen?
- Hvilke følelsesmæssige stresssymptomer har jeg, og hvilke følelser rejser sig hyppigst i mig?
- Hvilke kognitive stresssymptomer har jeg, hvordan oplever jeg at jeg fungerer mentalt, koncentration, overblik, arbejdsevne, løsning og planlægning af opgave(r)
- Hvor længe har jeg oplevet disse symptomer?
- I hvor høj grad påvirker det min trivsel på en skala fra 1-5?
- I hvor høj grad påvirker det mit sociale engagement. Kom med eksempler.
- Hvordan påvirker min stress mit familieliv?
- Hvordan påvirker min stress mit arbejdsliv?
- Hvordan påvirker min stress min udvikling og lyst til nyt?

Fase 1, 2 og 3

Den tempererede fase

Den tempererede fase er på mange måder et godt sted at være, for her oplever du at være i kontrol med et overskud, du har energi og kan opleve dig selv som effektiv.

Du føler dig i trivsel, og du oplever at dine livsområder er i ro og balance, og er der et livsområde der er udfordret, har du overskud til at forholde dig til det. Der er arbejdsglæde og dit sociale liv er givende og du har overskud til at involvere dig og er nysgerrig på at udvikle dig.

Den opvarmede fase

Her begynder tempoet ofte at stige, og når du mærker efter registrere du at du er lidt for mobiliseret inden i dig, lidt årvågen. Du har oplevelsen af at være i kontrol og udfordret på en til grænsen måde, men at du ofte skynder dig og at der ikke er tid nok.. Du vil typisk opleve at, der er flere krav og forventninger end ressourcer. Din balance er udfordret og hvor du tit føler dig presset. Måske bruger du sætninger som, jeg er lidt stresset, jeg har meget at se, dette er tegn på at der er begyndende stresshormon udløsning i din krop.

I den opvarmede fase bør du forholde dit spørgende og nysgerrig til dig selv og handle på at få gøre ting du ved bringer dig i balance.

Den overophedede fase

I denne fase er der tale om "rigtig" stress, hvor der har været stresshormoner cirkulerende i din krop i en længere periode. Du begynder at have en række direkte og negative tegn om at du ikke er helt i trivsel. Kig på dine livsområder, hvor slår det mest ud i dit liv? I dit arbejdsliv, socialt, i parforholdet, på helbredet eller som psykisk sårbarhed, er der udfordringer i flere livsområder stiger stressstrykket og derved faren for at vælte. Der er IKKE og har ikke været balance i mellem krav og ressourcer i længere tid, og måske neglegerer du det, og tror der er noget galt med dig, her kan mindreværd aktiveres og skam over ikke at kunne slå til.

I den overophedede fase er det vigtigt at du får hjælp til at ændre den dårlige udvikling der er i gang, for de fleste er det svært at klare det på egen hånd.

Den nedsmeltede fase

Her er du i den situation hvor du er massivt presset, og dit nervesystem og kroppen kører i alarmberedskab og kan ikke bære at fortsætte meget længere. Du er ved at have opbrugt dine ressourcer og er slidt mentalt, kropsligt, psykisk og følelsesmæssigt. Det er ikke usædvanligt at du oplever sammenbrud ind imellem, græder, raser eller fjerner dig langt væk fra for eksempel partner og familie, eller kollegaer. Det er som om du har holdt og holdt og ofte er det overraskende for omgivelserne hvor nedsmeltet du er. Du føler måske det er uoverstigeligt at bede om hjælp, det er et alarmsignal. En længere sygdomsperiode er ofte en realitet i denne fase

I denne fase skal du have hjælp, og måske skal et person tæt på dig reagere og insistere på dine vegne og hjælpe dig med at få professionelt hjælp der skal foregå over en rum tid og regelmæssigt. Det handler om at genfinde kontakten til din krops ressourcer og bryde mønstre der holder dig fast i belastningen.

Den udbrændte fase

I den udbrændte fase er man næsten altid sygemeldt og ofte i længere tid. Stress symptomer og senfølger som rammer kroppen og psyken, hvor biokemi, nervesystem og og psyken er ramt og skubbet helt skævt. Udbrændt dækker over en fysisk, følelsesmæssig og kognitiv udmattelse, hvor for eksempel kroppens egne stressstoffer i kroppen er blevet så skæve, at de tærer på kroppen. tilstanden behøver ikke at være kronisk, men det er meget vigtigt at arbejde med ro, hvile, restitution og psykologisk behandling. Denne periode hvor du restituere og finder tilbage til dig selv og opbygger dine ressourcer igen, kan virke på mange forskellige måder. for nogle så er det en lettelse at blive sygemeldt og få fuldstændig fokus på sig selv, for andre er de yderst vanskeligt og er i sig selv en stor proces at komme til en accept. Nogle oplever store livsforandringer i denne proces, både i det ydre og indre. For nogle et opgør med tidligere måder at gøre ting på, fokus på værdier og måder at forholde sig til livet og relationer på som forandres og giver en ny form for livskvalitet.