pro-coaching

Stress – mange taler om det, men få gør noget ved det

Ordet stress strammer fra det latinske ord stringere, som betyder at stramme eller snøre til - altså en situation hvor man ikke mere føler man klare sig og føler sig trængt op i en krog.

Er stress ikke bare et ord alle bruger når hverdagen bliver lidt hektisk – eller er det virkelig et begreb, der skal tages alvorligt?

Ja stress skal ubetinget tages alvorligt og rent faktisk kan man dø af stress. Man bruger diagnosen: Stress-Related Sudden Death (SRSD) om patienter, der er døde af hjerteflimmer eller arytmier på grund af for højt arbejdspres.

Stress er ikke en sygdom i sig selv, men kan føre til at man bliver syg.

Undersøgelser har vist at i Danmark skyldes op til 30 % af sygefraværet forskellige former for stress og en sygedag koster i runde tal 1000 kr og en udbrændt medarbejder koster ca. 1 års løn.
Når ikke-akademiske medarbejdere skal udskiftes koster det firmaet ca 2-300.000 kr og er det akademikere stiger prisen i runde tal til ca. 500.000 kr.

Det er derfor nok en god investering at drage omsorg for sine medarbejdere.

Først om fremmest gælder det om at holde dem motiverede og engagerede og give dem et meningsfyldt jobindhold med de udfordringer, som passer til den enkeltes kompetencer, så det skaber den nødvendige trivsel, som kan ses på bundlinjen.

Symptomerne på stress kan både være fysiske og psykiske.

Eksempler på fysiske symptomer:
Hjertebanken, hovedpine/migræne, svedeture, indre uro, ondt i maven, manglende appetit, nedsat immunforsvar, åndedrætsbesvær, spændinger i nakke og ryg, anspændthed, svimmelhed, brystsmerter, nedsat potens, hyppig vandladning, tics, forværring af kroniske sygdomme.

Eksempler på psykiske symptomer:
Træthed, ulyst, hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær, rastløshed, nedsat humor, søvnløshed, uforklarlig angst, nervøsitet, aggressivitet, manglende sexlyst, lavt selvværd, følelsen af utilstrækkelighed.

Forskellige mennesker har forskellige stresstærskler og symptomer på stress og derfor kræver det også forskellige indsatsområder for at imødegå tilstanden.

En grundlæggende god fysisk form er et godt fundament for de fleste og en optimal ernæringstilstand skabt af de fødevarer, som opbygger kroppen.
Mentalt kan en coach hjælpe med til at kunne bevare overblikket og få prioriteret det, der fylder og få sat det i de rette perspektiver.

Der kan gøres meget for at imødegå stress hos en medarbejder – både på kort og lang sigt til gavn for både medarbejderen selv og omgivelserne.

PRO-Coaching
Annemarie Sylvester-Hvid
Certificeret coach og medlem af ICF
asyh@post..cybercity.dk
TLF. 40 57 52 00
Hejreskovvej 13 D
3490 Kvistgård