

Lista med tecken på stress

TECKEN ATT VARA UPPMÄRKSAM PÅ

Beteendemässiga tecken

- Tillbud och felhandlingar
- Försämrade initiativförmåga
- Bristande tålamod
- Försämrade levnadsvanor (t ex rökning, alkohol, matvanor och fysisk aktivitet)
- Social tillbakadragenhet
- Samarbets svårigheter
- Aggressivitet
- Mobbning och trakasserier
- Minskat engagemang i arbetsuppgifter
- Svårigheter att passa tider och deadlines
- Uteblivet deltagande i möten, luncher och raster
- Nedprioritering av återhämtning och avkoppling

Fysiska tecken

- Sömnproblem
- Hjärtklappning
- Tryck över bröstet
- Svårigheter att andas
- Mag- och tarmbesvär
- Smärta och spänningar i muskler
- Ljud- och ljuskänslighet
- Huvudvärk
- Yrsel

Kognitiva tecken

- Allmänt försämrade exekutiva förmågor
- Påverkad minneskapacitet
- Försämrade simultankapacitet
- Nedsatt organisationsförmåga
- Koncentrationsnedsättning

Emotionella tecken

- Känslomässig labilitet
- Låg arbetstillfredsställelse
- Bristande självförtroende
- Irritabilitet
- Uttrötthet
- Nedstämdhet och hopplöshet
- Ångest och oro

Organisatoriska tecken

- Hög arbetsbelastning
- Höga psykiska och fysiska krav
- Låg kollegial support
- Bristande arbetsmiljöarbete
- Hög personalomsättning
- Korttidsfrånvaro
- Sjuknärvaro
- Övertidsarbete
- Försämrade arbetsresultat
- Ökande ledighetsuttag



**VAR SÄRSKILT OBSERVANT PÅ
AVVIKELSER FRÅN NORMALLÄGE**