Mina varningstecken

När du har fyllt i det här vet du vilka tecken som brukar komma först hos dig, och vem du pratar med när de kommer.

Det tar ungefär fem minuter. Skriv ut mallen och fyll i för hand, eller fyll i den på datorn i ett PDF-program.

Det här behöver du veta

Stress är kroppens sätt att klara en krävande situation. Så länge du får sömn och återhämtning klarar kroppen stressiga perioder. Stressen blir skadlig när den pågår länge och återhämtningen inte räcker.

Utmattning kommer oftast långsamt, och besvären utvecklas med tiden. Ett tidigt tecken är en trötthet som inte går att vila bort. Andra är sömnproblem, irritation, oro, nedstämdhet, glömska och svårt att koncentrera sig.

Lägg märke till förändringar mot hur du brukar vara, inte till en enstaka dålig dag. Be gärna någon du litar på att säga till om de märker att du har förändrats.

Källa: 1177, Stress och Utmattningssyndrom.

Exempel

Maria, sjuksköterska på en akutmottagning (påhittat exempel)

Mina tre tidigaste tecken

- [x] Jag sover sämre
- [x] Jag blir lättare irriterad
- [x] Jag glömmer saker

Jag pratar med

- [x] En kollega
- [x] Vårdcentralen

Din tur, cirka fem minuter

1. Kryssa i de tre tecken som brukar komma först hos dig.

- [ ] Jag sover sämre
- [ ] Jag vaknar tidigt och kan inte somna om
- [ ] Jag blir lättare irriterad
- [ ] Jag glömmer saker
- [ ] Jag har svårt att koncentrera mig
- [ ] Värk, till exempel i nacke eller rygg
- [ ] Magbesvär
- [ ] Jag drar mig undan från andra
- [ ] Jag orkar inte träna
- [ ] Jag dricker mer kaffe eller alkohol

Ett annat tecken

2. Vem pratar du med om tecknen blir fler, eller inte går över trots vila?

- [ ] En kollega
- [ ] Min chef
- [ ] Företagshälsovården
- [ ] Vårdcentralen
- [ ] Någon nära mig

Någon annan

Så använder du det du skrev

Stanna upp en halv minut när du går hem efter passet. Fråga dig hur kroppen känns, hur du har sovit och hur du har bemött andra, och jämför med dina tre tecken.

Om tecknen blir fler, eller inte går över trots vila: prata med den du kryssade i, samma vecka.

Varför bestämma när och hur? En plan som säger när och hur gör det lättare att göra det man har bestämt. I en sammanställning av 94 studier gjorde sådana planer det klart mer sannolikt att man genomförde det man hade bestämt. Studierna gällde många slags mål, inte just stress (Gollwitzer och Sheeran 2006).

Här får du hjälp

Tror du att du håller på att bli utmattad, kontakta en vårdcentral. Har du ett arbete kan företagshälsovården hjälpa till. Du kan också ringa 1177 för råd om var du ska söka vård.

I kursen Förebygg utmattning går modul 1 igenom skillnaden mellan stress och utmattning. I modul 8 samlar du dina tecken i en plan, med vad du gör när de kommer. Kursen finns på academy.geniusmotion.se. Introt och modul 1 är gratis att prova.

Mallen är ett stöd för dig själv, inte vård och inte en bedömning av hur du mår. Om du är orolig för hur du mår, kontakta vårdcentralen eller företagshälsovården, eller ring 1177.