

PSYKIATRIFONDEN

Spot en stressramt

Sådan spotter du en stressramt kollega

Mange kender fornemmelsen af, at man bliver presset på arbejdspladsen. Opgaverne hoer sig op, en indre uro melder sig, man får hjertebanken og overblikket forsvinder. Men hvordan spotter man tegn på stress hos andre end sig selv?

Her følger fem gode råd til, hvordan man spotter stress hos kollegaer og medarbejdere.

Ubeslutsom og forvirret

Hukommelsesbesvær- og koncentrationsbesvær er blandt de første psykiske signaler, der viser sig ved stress. En medarbejder, der normalt har tjek på tingene, kan pludselig virke utjekket og glemme aftaler og deadlines.

Begynder at fylde mere

Nogle stressramte begynder at fylde mere på arbejdspladsen og kræver mere opmærksomhed end normalt. De taler og snakker måske mere højlydt og hurtigere, virker mere hektiske og reagerer mere aggressivt end normalt.

Trækker sig og bliver indadvendt

I stedet for at fylde mere begynder nogle stressramte at fylde mindre, end de plejer. Det kan fx komme til udtryk ved, at de trækker sig, undgår andre kollegaer, og dropper møder og andre aftaler uden at melde afbud.

Opgivende og uengageret

En medarbejder eller kollega kan nemt miste overblikket som følge af stress. Det kan vise sig ved, at personen begynder at udvise opgivende adfærd, ikke får løst aftalte arbejdsopgaver før deadline og i det hele taget virker uengageret.

Irritabel og træt

Kollegaer, som er stressramte, kan reagere negativt på humoristiske situationer, som de under normale omstændigheder ville finde morsomt. Personen kan også virke mere træt, udkørt og uoplagt end normalt på grund af søvnløshed som følge af stress.