

Strategier til at håndtere pres



Acceptér at du er påvirket af situationen

Du vil sikkert reagere følelsesmæssigt, selvom du både har uddannelse og erfaring



Du er bygget til at præstere i krisetider

Din krop og psyke er bygget til at yde ekstra, når det kræves.

Det er ikke farligt at blive presset i en kortere periode



Acceptér når det ikke lykkes

Der er ingen garanti for succes, selvom du gør dit allerbedste



Hold pauser og hold helt fri, når du har fri

Sørg for at komme på toilet og holde en lille kaffepause, når du er på arbejde. Hav tillid til at dine kollegaer løser deres opgaver, mens du holder fri og lader batterierne op.



Prøv at få sovet og spis sundt og varieret

Søvn er rigtig vigtig for at kunne håndtere presset.

Kosten giver energi til at klare presset.



Brug dine kollegaer - tal sammen

Tal med dine kollegaer før du går hjem. Dine kollegaer forstår situationen.

Slut gerne med en god historie - det er nemmere at gå hjem på.



Brug din leder, din arbejdsmiljørepræsentant og din tillidsrepræsentant - TRIOén

De ved måske noget, om det du går og bekymrer dig om.

De kan hjælpe med svar og med at skabe tryghed i den pressede situation.



Du gør en kæmpe forskel

Husk at anerkende og værdsætte hinanden.

Du er uundværlig, livsvigtig og højt værdsat.