

Se stressen i øjnene - få hjælp til at tackle den

Frederikssund Kommune tilbyder et [forløb om stresshåndtering](#) til borgere, der er af lægen har fået stillet diagnosen stress.

Stress har store konsekvenser både for den enkelte, familien og samfundet, og især mænd søger sjældnere læge og går ofte længere med symptomerne inden de opsøger hjælp. Årsagerne til stress skal ofte findes i både privatlivet og arbejdslivet. Symptomer kan være mange og forskellige. Her er nævnt nogle af de hyppigste:

- Dårlig nattesøvn, vågner fx tidligt eller midt på natten med hovedet fuld af tanker
- Trykken for brystet eller hjertebanken
- Vredesudbrud
- Koncentrationsbesvær og glemsomhed
- Uro i kroppen
- Større indtag af kaffe, alkohol, piller eller lignende for at klare dagen
- Lettere til tårer end normalt
- Uforklarlige smerter
- Mave-tarmproblemer
- Mere indadvendt end ellers
- Svært ved at tage sig sammen til daglige gøremål
- Oplevelsen af sommerfugle i maven
- Manglende sexlyst og træthed

Hvis du oplever flere af disse symptomer, er det vigtigt at du søger hjælp og vejledning hos din læge. Det er vigtigt at få den rette hjælp, da langvarig stress kan have alvorlige konsekvenser for dit helbred, familieliv og arbejdsliv.

Du kan også kontakte Stressforeningen og Psykiatrifonden. Begge tilbyder telefonisk rådgivning.

Hver dag er ca. 35.000 danskere sygemeldte med stress og hver dag oplever 10 -12 pct. af befolkningen symptomer på alvorlig stress. (kilde: Stressforeningen)

Mand - se stressen i øjnene

Mænd søger sjældnere læge end kvinder, og de går ofte længere med deres stress-symptomer, inden de søger hjælp. Det kan have alvorlige konsekvenser for helbredet, familielivet, arbejdslivet og sexlivet

I foråret 2013 besøgte generalsekretær for Stresstænk tanken, Thomas Milsted, Frederikssund. Se filmklip og slides fra hans foredrag om Stress og maskulinitet.