

Undgå stress efter ferien – 5 gode råd

af Bjarne Toftegård

Når vi startet her efter sommerferien, så er det ekstra vigtigt at undgå stress. Her er fem gode råd:

1. Start langsomt op

Vores krop og psyke fungerer bedst, hvis vi starter langsomt op. Tag fat på bunkerne af e-mails, sager m.v. stille og roligt. Regne med, at det tager nogle dage at komme igennem dem. Undgå (for mange) møder de første dage.

Sørg for at lade op hver dag. Du skal have mindst lige så meget energi, når du kommer hjem, som når du kommer på arbejdet. Hvis du har mindre energi, når du kommer hjem, så er du startet for hårdt.

2. Hvis du var stresset før ferien, så vær ekstra forsigtig

En sommerferie er ikke altid nok til at blive helt afstresset, hvis man var meget stresset før ferien. Måske føler man sig klar, men er det ikke nødvendigvis. Det er derfor vigtigt at starte forsigtigt, og hele tiden mærke efter, hvornår man når sin grænse. Det kan ske før man tror.

3. Se på arbejdet med nye øjne

Udnyt chancen med at have haft en ferie til at se på arbejdet og arbejdssituationen med nye øjne. Er der noget, der bør eller kan gøres anderledes. Lige efter en ferie er et rigtig godt tidspunkt at gøre det på, da vi har brudt vores vaner.

Tag en snak med chefen om dine gode ideer. Det er NU ændringer skal laves, før I kommer ind i den gamle rytme igen.

4. Snak med kollegaerne

Sørg for at der er tid til at snakke med hinanden og høre om hinandens sommerferier. Det sociale aspekt på en arbejdsplads er meget vigtigt for at opretholde et godt psykisk arbejdsmiljø. Lige efter en ferie er et godt tidspunkt til at have ekstra fokus på dette.

5. Øv dig i nye stressreducerende vaner

Efter en ferie er et godt tidspunkt til at øve sig på at forebygge stress. Noget af det vigtigste er at mærke stressen. Når der er noget, der stresser, så bør man enten handle på det, eller bruge et af de tre ord: NEJ, HJÆLP eller PYT.