

HVORDAN FÅR JEG HJÆLP?

Har jeg talt med en kollega?

Organisationen for Personlig Rådgivning & Kollegastøtte (OPRK) kan yde støtte til dig på dit lokale tjenestested i forhold til stress, konflikter, krænkende adfærd og krisereaktioner. Ring på telefon **32 66 51 63** for mere information.

Har jeg talt med min leder?

Din leder har det overordnede ansvar for, at du trives i din aktuelle stilling. Oplever du, at du ikke kan leve op til de krav, der stilles, skal du give udtryk for det.

Har jeg talt med en læge?

Hvis du føler dig fysisk presset, er det vigtigt, at du kontakter dit lokale infirmeri eller egen læge.

Har jeg talt med en psykolog?

Du kan altid kontakte Forsvarets psykologer. Ring til Veterancentrets døgntelefon på 72 81 97 00 og hør nærmere om de tilbud, der er til dig.



OPERATIV STRESSKONTROL (OSK)

Godt
tilpas

Påvirket

Over-
belastet

Ukamp-
dygtig

Af Veterancentret

Operativ stresskontrol (OSK)

Godt tilpas	Påvirket	Overbelastet	Ukampdygtig
Kendetegn <ul style="list-style-type: none">• Normalt humør• Stabil• Tager tingene, som de kommer	Kendetegn <ul style="list-style-type: none">• Irritabel/utålmodig• Nervøs• Ked af det/overvældet	Kendetegn <ul style="list-style-type: none">• Vrede/hyppige raseriudbrud• Angst• Nedtrykt/opgivende	Kendetegn <ul style="list-style-type: none">• Kan ikke kontrollere egen opførsel• Svær angst/panikanfald• Deprimeret/selvmodstanker
<ul style="list-style-type: none">• Præsterer tilfredsstillende• I mental balance	<ul style="list-style-type: none">• Overspringshandlinger• Glemsomhed/forstyrrende tanker	<ul style="list-style-type: none">• Præsterer dårligt• Dårlig koncentrations-evne eller hukommelse	<ul style="list-style-type: none">• Kan ikke udføre pligter• Kan ikke koncentrere sig
<ul style="list-style-type: none">• Normal søvn• God søvnkvalitet	<ul style="list-style-type: none">• Urolig søvn• Ubehagelige drømme eller mareridt	<ul style="list-style-type: none">• Svært ved at falde i søvn /sove igennem• Tilbagevendende mareridt	<ul style="list-style-type: none">• Kan ikke falde i søvn /sove igennem• Plaget af mareridt
<ul style="list-style-type: none">• Fysisk veltilpas• Godt energiniveau	<ul style="list-style-type: none">• Muskelspændinger/hovedpine• Lavt energiniveau	<ul style="list-style-type: none">• Øgede muskelsmerter /spændinger• Træt eller udmattet	<ul style="list-style-type: none">• Konstant træt/udmattet• Fysisk syg
<ul style="list-style-type: none">• Fysisk og socialt aktiv	<ul style="list-style-type: none">• Mindre fysisk/socialt aktiv	<ul style="list-style-type: none">• Undgår fysiske/socialt aktiviteter	<ul style="list-style-type: none">• Ikke fysisk aktiv og isolerer sig socialt
<ul style="list-style-type: none">• Normalt/begrænset forbrug af rusmidler	<ul style="list-style-type: none">• Forøget, men kontrolleret forbrug af rusmidler	<ul style="list-style-type: none">• Stort, ukontrolleret forbrug af rusmidler	<ul style="list-style-type: none">• Misbrug eller afhængighed af rusmidler