

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)

Kamp-
klar

Påvirket

Over-
belastet

Ukamp-
dygtig

Af Veterancentret

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