

**FÅ HJÆLP**

**HVIS DU**

# FØLER DIG STRESSET

HER ER NOGLE AF DE HYPPIGSTE TEGN PÅ STRESS



Hjertebanken



Koncentrations- og hukommelsesbesvær



Lav irritations-  
tærskel



let til gråd

**SOCIALPÆDAGOGERNE**

# BRUG FOR HJÆLP TIL AT FINDE EN LØSNING ?

Hos Socialpædagogerne hjælper vi dig, hvis du føler dig stresset



Kontakt din kreds på hovednummeret og få en fortrolig snak med en af vores faglige konsulenter, som kan hjælpe dig med at skabe overblik over situationen og dine handlemuligheder

Læs mere her: [sl.dk/stress/føler-du-dig-stresset](https://sl.dk/stress/føler-du-dig-stresset)