

BRUG FOR HJÆLP

TIL AT FINDE EN LØSNING ?

Kontakt din kreds på hovednummeret og få hjælp til at skabe overblik over situationen og dine handlemuligheder.



FÅ HJÆLP

HVIS DU

**FØLER DIG
STRESSET**

Læs mere her: sl.dk/stress/føler-du-dig-stresset

SOCIALPÆDAGOGERNE

HVORDAN VED JEG OM JEG HAR STRESS ?

Symptomerne på stress er individuelle og opstår som regel efter længere tid med belastning i hverdagen.

HER ER NOGLE AF DE HYPPIGSTE TEGN PÅ STRESS →

Hjertebanken



Lav irritations-
tærskel

Koncentrations- og
hukommelsesbesvær



let til gråd

Se flere tegn på sl.dk/stress/føler-du-dig-stresset