

Hvordan du forebygger og avhjelper depresjoner og utbrenthet

## 1. INNSE FAKTA

Lytt til kroppens signaler. Begynn med åpenhertig å erkjenne stresset og jaget som har gjort seg gjeldende både fysisk, psykisk og følelsesmessig.

**Arbeidsgiverens mening:** Arbeid til den fysiske smerten tvinger deg til bevisstløshet.

## 2. UNNGÅ ISOLERING

Gjør ikke alt alene!! Skaff deg nye bekjenskaper og plei omgangen med familie og venner. Nærhet og tilhørighet er i stor grad med på å motvirke uro og depresjon.

**Arbeidsgiverens mening:** Steng døren til kontoret og lås den slik at ingen distraherer deg og således forringer din produktivitet.

## 3. VARIASJON

Dersom jobben, en person eller en situasjon er i ferd med å dra deg ned, forsøk å forandre på dine vilkår, eller om nødvendig, skift beite.

**Arbeidsgiverens mening:** Dersom du kjenner noe som er i ferd med å trekke deg ned, fortrenge disse tankene. Dette er svakhet. Drikk mer kaffe.

## 4. SKRU NED TEMPOET

Finn ut hvilke områder eller omstendigheter som fremkaller det mest intensive tempoet og finn fram til en løsning som kan lette på trykket.

**Arbeidsgiverens mening:** Øk tempoet. Maksimalt tempo = maksimal produktivitet. Dersom du finner ut at du slapper av og tenker for mye, vil dette trolig ha en skadelig innvirkning på deg.

## 5. IKKE ENGASJER DEG FOR MEGET

Dersom du har for vane å påta deg andre menneskers problemer og ansvar, lær deg til å delegere ansvaret. Engasjer deg heller i dine egne problemer.

**Arbeidsgiverens mening:** Forsøk alltid å gjøre alt selv. Du ER ansvarlig for alt! Har du kanskje ikke lest grundig nok igjennom hva dine arbeidsoppgaver går ut på?

## 6. LÆR DEG TIL Å SI "NEI"

Ved å si oftere "nei" minsker du mulighetene til økt arbeidspress.

**Arbeidsgiverens mening:** Si aldri nei til noe, det viser svakhet og senker produktivitetsnivået. Utsett aldri til i morgen det du kan gjøre klokken tolv på natta.

## 7. SKAP BALANSE

Forsøk å ta livet med ro. Du har bare en viss mengde energi til rådighet. Vær bevisst på hva

du ønsker og behøver her i livet, og finn balansen mellom arbeidet, kjærligheten, fritid og avkobling.

**Arbeidsgiverens mening:** Et balansert liv er en myte fremsatt av liberale intellektuelle. Ikke vær dum. Det eneste som betyr noe er arbeidet og produktiviteten.

### 8. PASS PÅ HELSEN

Hopp ikke over måltider, gå ikke på strenge dietter og pass på å få nok søvn.

**Arbeidsgiverens mening:** Kroppen din tjener ditt intellekt og ditt intellekt er til for bedriften. Utsettes intellektet for psykisk trykk følger kroppen etter.

### 9. MINIMER UROEN OG ANGSTEN

Forsøk å holde uroen på et minimum - den forandrer ikke noe. Du kommer til å få et bedre grep om din egen situasjon dersom du bruker mindre tid på å uroe deg selv og mer tid på å finne ut av dine virkelige behov.

**Arbeidsgiverens mening:** Dersom du ikke uroer deg over arbeidet er du sikkert ikke så engasjert i det. Det skal vi nok finne noen som er.

### 10. BEHOLD HUMØRET

Bring humoren inn i arbeidet. Få mennesker føler seg utbrent når de har det morsomt.

**Arbeidsgiverens mening:** Jaså, så du synes at arbeidet er morsomt? Dette skal vi ta opp med sjefen din førstkommende fredag!

{mos\_fb\_discuss:30}