

Er du ramt af stress?

Så er der hjælp at hente her



SUNDHEDSHUSET

Sundhedshuset
Toldbodgade 29
8600 Silkeborg



Tegn på stress

Oplever du en ubalance mellem de krav, der er i din hverdag og de ressourcer, du har? Hvis ja, er du måske stresset, og det er en naturlig reaktion...

7

symptomer

1. Søvnproblemer
2. Nedsat koncentration
3. Svigtende hukommelse
4. Uro
5. Irritabilitet
6. Angst
7. Ændrede spise- og drikkevaner

Hvis du kan nikke genkendende til ét eller flere af ovenstående symptomer, er det på høje tid, du tager hånd om det, inden du slider så meget på din krop og psyke, at du kollapser.

Er du sygemeldt er det vigtigt at tale med egen læge og sagsbehandler om, hvorvidt deltagelse i forløbet kan forenes med det, der ellers er igangsat.

Tilbuddet er til dig der oplever stresssymptomer og gerne vil blive bedre til at håndtere din situation - uanset om du er i arbejde eller er ledig.



Kursus i stresshåndtering

Sundhedshuset tilbyder stresshåndteringskursus, der strækker sig over 6 uger. Kurset indledes med en individuel samtale, og ellers mødes du med andre i samme situation 6 gange.

På kurset kommer du til at arbejde med

- Det, der stresser netop dig.
- Dine søvn-, motions- og madvaner
- Redskaber til at kunne håndtere stress-situationer eller livsbelastninger
- Prioriteringer og værdier i dit liv
- At skabe forandringer i din hverdag

Det forventes, at du deltager aktivt i kurset og arbejder med de områder, som er vanskelige for dig. Kurset vil være en blanding af oplæg, drøftelser, erfaringsudveksling i gruppen og hjemmeopgaver.

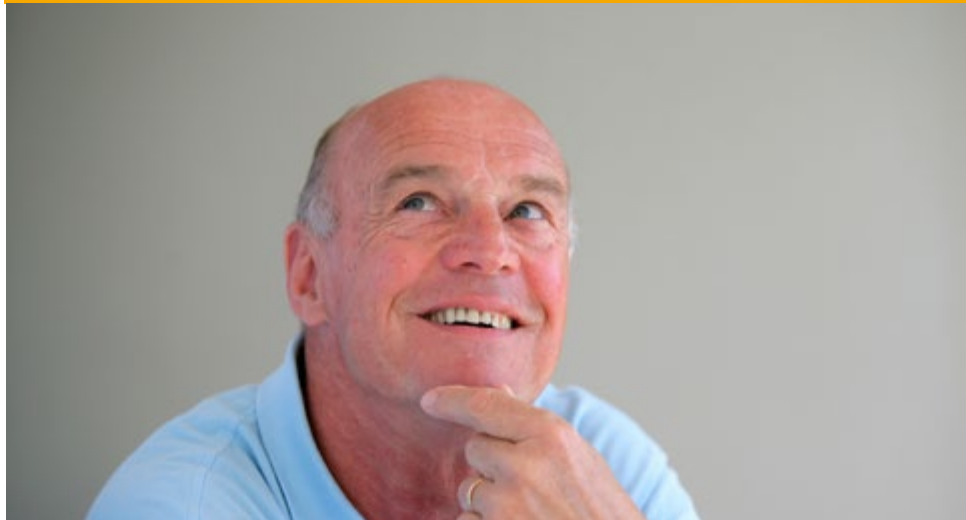
Tilbuddet er gratis og der starter hold løbende.

Se datoer for afvikling af næste kursus på:
www.sundhedshuset.silkeborgkommune.dk

For yderligere information og tilmelding
kontakt sygeplejerske og stressvejleder
Helen Skov Kjærsgaard
på 23 36 42 82 eller
helenskov.kjaersgaard@silkeborg.dk



Der er hjælp at hente...



Sundhedshuset
Toldbodgade 29, 8600 Silkeborg
Telefon 21 70 33 48
sundhedshuset@silkeborg.dk
www.sundhedshuset.silkeborgkommune.dk



Silkeborg
Kommune