

Syv korte om stress i medie- og kommunikationsbranchen

- 1** I medie- og kommunikationsbranchen kan der være øget risiko for stress, fordi arbejdsmiljøet kan være præget af højt tempo, mange deadlines og for lidt feedback.
- 2** Stress rammer ofte ansvarlige, ambitiøse og empatiske medarbejdere. Dem, der ikke er bange for at tage fra, men som har svært ved at sige fra.
- 3** Mediearbejdere er præget af stor robusthed, stort engagement og stor ansvarlighed. Men det, der begejstrer, kan også belaste.
- 4** En fysisk hårdtarbejdende medarbejder skal slappe af i kroppen, når han/hun har fri. En mediearbejder bør slappe af i hovedet – og bruge kroppen i fritiden.
- 5** At være online på sociale medier i fritiden kan være lige så belastende, som at være på arbejde. Du kommunikerer, præsterer og slider på samme dele af hjernen.
- 6** Det tager typisk lige så lang tid at komme på benene igen, som det tager at slide kroppen ned.
- 7** Det er ikke en skam at få stress, men det er en skam ikke at gøre noget ved det. Ring til DJ på 3342 8000 med det samme, du mærker symptomerne.

Sådan kan DJ hjælpe dig

Har du stress-symptomer? Eller kender du en, der har? Så ring til DJ på 3342 8000 og bed om stressrådgivning. Det er en del af dit medlemskab.

Konsulenter i DJ har tavshedspligt. Vi forstår din branche og har redskaberne til at hjælpe. Vi kan typisk tilbyde 1-3 trivselssamtaler.

På de samtaler kan vi bl.a. tale vi om:

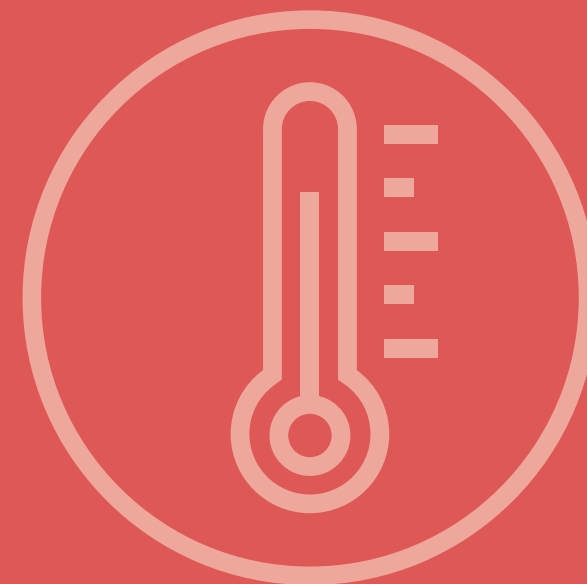
- Hvad der har ramt dig, hvad du kan gøre her og nu, og hvordan vi kan hjælpe dig videre.
- Hvordan vi kan hjælpe dig med at finde ud af regler og navigere mellem ret og pligt overfor arbejdsplads og kommune
- Hvordan du bedst vender tilbage til arbejdet, hvis du har været sygemeldt.

Se mere på Journalistforbundet.dk/stress

Grafisk design: Mette Secher

Pas på dig selv

i medie- og kommunikationsbranchen



Dansk Journalistforbund
Medier & kommunikation

Hvor ligger du på

stress-termometeret?



Symptomer:

Du har måske lidt for **travlt**, men du:

- Har overskud til at lave noget, når du kommer hjem.
- Ser dine venner og familie.
- Er glad for dit arbejde og synes, det giver mening.
- Sover om natten.
- Kan tage dig af uforudsete bump i livet.

Gode råd:

Fortsæt, men:

- Husk at tage pauser på arbejdet.
- Dyrk motion (eller tag trappen).
- Pas på dig selv i fritiden.

Symptomer:

Du føler dig **presset**, og du:

- Er træt, når du kommer hjem fra arbejde.
- Har mistet glæden ved at gå på arbejde.
- Orker ikke rigtig at se venner og familie, når du har fri.
- Har måske lidt konflikter på dit arbejde, som du ikke kan overskue at gøre noget ved.

Gode råd:

Sænk farten, og:

- Tal med dine kollegaer og chef om, hvordan I arbejder. Måske kan der laves ændringer, så du ikke er så presset.
- Søg feedback fra din chef og dine kollegaer. Det øger din arbejdsglæde.
- Måske vil du for meget – både på job og i fritiden?

Symptomer:

Du er **stresset**, og du:

- Har let til tårer.
- Har trykken for brystet.
- Er træt, men kan ikke sove.
- Snerrer af kollegaer, familie og venner.
- Trækker dig fra sociale sammenhænge.
- Har lav selvfølelse.
- Kan ikke koncentrere dig og tage en beslutning.
- Husker dårligt og har tankemylder.
- Har øget dit indhold af stimulanser som kaffe, alkohol og/eller cigaretter.

Gode råd:

Kan du nikke genkendende til flere af symptomerne? Din grænse er nået. Du er stresset og har brug for professionel hjælp. Lige nu skal du gøre én ting:

Ring til DJ på 3342 8000.

Vi hjælper dig.