

## STEP 1: TÆNKEPAUSE

Har du selv oplevet nogle af følgende fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer beskrevet i boksen herunder? Markér eventuelt med X.

PSYKISKE FARESIGNALER	
Oplever koncentrationsbesvær	
Glemsomhed	
Har svært ved at holde overblikket	
Glemmer basale ting	
Føler udmattethed	
Følelse håbløshed	
Oplever manglende følelse af glæde ved arbejdet	
Har nedsat humoristisk sans	
Virker irritabel	
Virker mere konfliktsøgende	

FYSISKE FARESIGNALER	
Hovedpine	
Tics ved øjnene	
Uro i kroppen	
Muskelsmerter og spændinger	
Hjertebanken	
Mavesmerter	
Vægttab/vægtøgning	
Hyppig vandladning	
Bliver oftere syg	

ADFÆRDSMÆSSIGE FARESIGNALER	
Virker uengageret	
Virker aggressiv	
Indgår i flere konflikter	
Er grådlabil	
Har nedsat præstationsevne	
Isolerer sig fra det sociale	
Fremstår ubeslutsom	
Har et øget forbrug af stimulanser	
Har øget sygefravær	
Giver udtryk for søvnbesvær	