

Mænd - se stressen i øjnene

Mænd søger sjældnere læge og går ofte længere med deres stress-symptomer, inden de søger hjælp. Det kan have alvorlige konsekvenser for helbredet, familielivet, arbejdslivet og sexlivet, og derfor satte Sundhedsafdelingen fokus på mænd og stress i forbindelse med Mens Healh Week 2013.

Thomas Milsted, som er generalsekretær for Stresstænk tanken, blev inviteret til Frederikssund for at holde et foredrag om stress og maskulinitet. Han formåede at tage det svære og alvorlige emne op på en humoristisk og aftaburiserende måde. De 100 tilhørere, hvoraf 80 % var mænd, fik værktøjer til at håndtere symptomerne i hverdagen, for på den måde at nedbringe oplevelsen af stress.

Se Thomas Milsteds [PowerPoint præsentation](#) fra foredraget.

Herunder finder du links til filmklip med Thomas Milsted, hvor han taler om stress og maskulinitet.

1. [Stress og helbred](#)
2. [Hvad udløser stress](#)
3. [Hvad er stress](#)
4. [Definition på stress](#)
5. [Søvn](#)
6. [Symptomer](#)
7. [Stress kan påvirke kroppen](#)
8. [Trivsel](#)
9. [Trivselskompetencer](#)