

Lífogsál

SÁLFRÆÐISTOFA

Fræðsla

Vinnustaðir, félagasamtök, skólar, almenningur

Athuganir og kannanir

Starfsánægja, árekstrar, einelti

Ráðgjöf

Stjórnendur, starfshópar

Meðferð

Einstaklingar, pör, fjölskyldur

www.lifogsal.is

Lífogsál

SÁLFRÆÐISTOFA

Streita og kulnun

VFÍ

2018

Reynar Kári Bjarnason, sálfr

Hvað er streita?

- Spennuástand
 - Viðbrögð taugakerfisins við álagi og utanaðkomandi þrýstingi
- Viðbragðsstaða
 - Sjálfvirka taugakerfið setur líkamann í viðbragðsstöðu og "bíður frekari fyrirmæla"

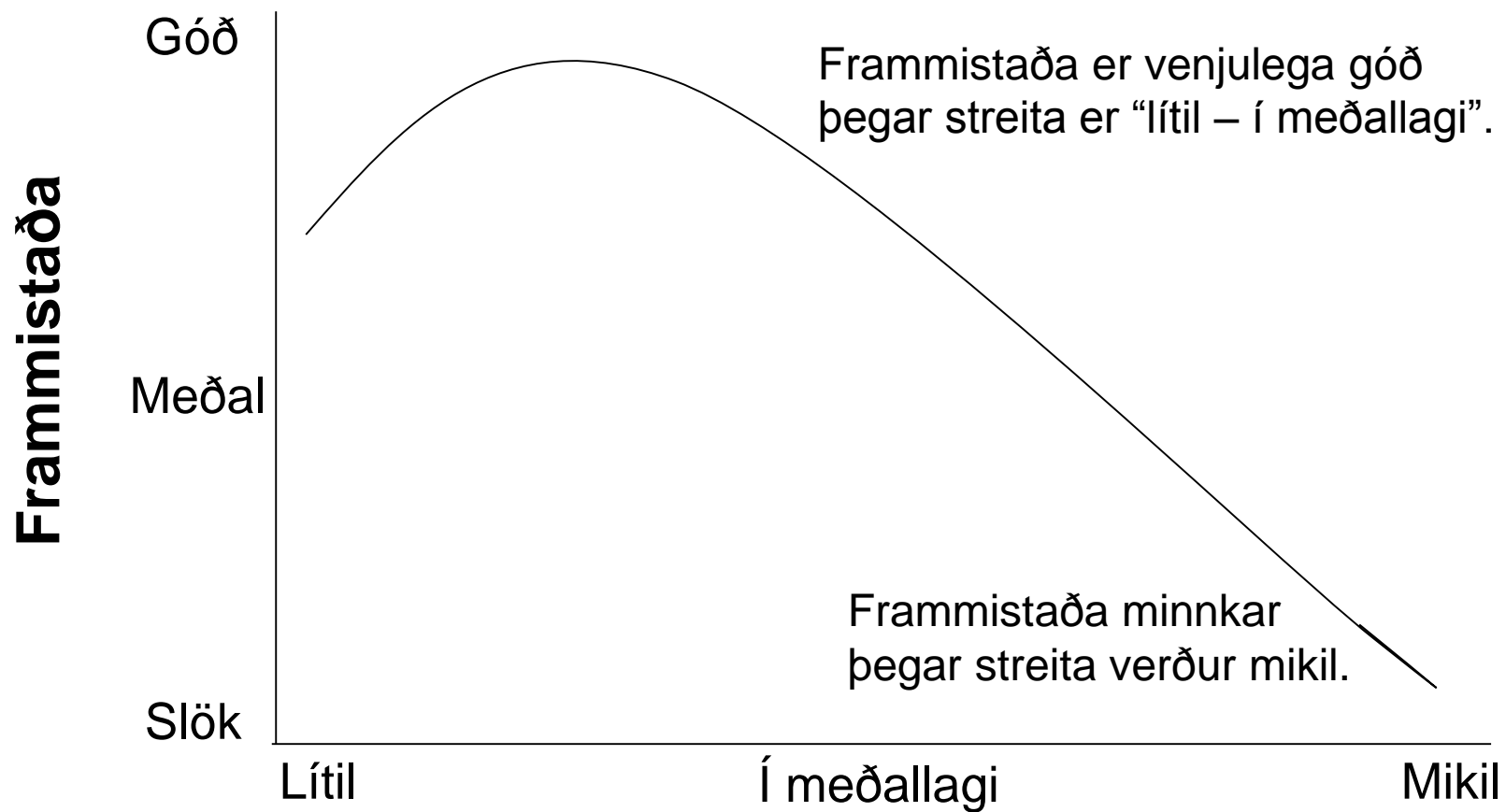
Hvað orsakar streitu?

- Ytra álag
- Eigin túlkun á aðstæðum
- Eigin viðbrögð við álaginu

Fleiri staðreyndir um streitu

- Langvarandi streita er skaðleg heilsunni
 - Þekkt eru tengsl streitu og magasárs, vöðvabólgu, blóðþrýstingstruflana, hjarta- og kransæðasjúkdóma
 - Talið er að helming kvilla sem leitað er með til lækna megi að verulegum hluta rekja til streitu
- Hæfileg streita eykur vinnuframlag

Frammistaða í starfi og streita



Hvað er streita? Huglæg viðbrögð

- Að finnast sólarhringurinn ekki nógu langur
- Að finnast ég ekki ráða við verkefnin
- Að missa yfirsýn
- Að finnast umhverfið gera miklar kröfur

Starfsprot/kulnun – hvað er það?

- Langvarandi þreyta í starfi, tortryggni/bölsýni gagnvart starfsumhverfi, áhugaleysi um starfið og vangeta til að uppfylla starfsskyldur.
- Mikil fylgni milli langvarandi streitu og starfsprota.
- „starfstengt þunglyndi“

Starfsprot/birtingarmyndir #1

- Kvíði fyrir að mæta til vinnu/áhugaleysi á starfi
- Fjarvistum vegna veikinda fer fjölgandi sem og fyrirvaralausum sumar- og vetrarleyfum
- Stöðugt hangs í vinnu, farið fyrr úr vinnu
- Minnkandi hæfni til að hlusta á eða bregðast við vandamálum á vinnustað

Um hvað snýst málið?

- Tilfinningar
- Verklag
- Viðhorf/túlkun

- Viðhorfið/túlkun er grunnurinn!

Verklag

- Forgangsröðun verkefna.
- Setja mörk.
- Ákveða hvaða verkefni ég ætla að vanda mig sérstaklega við.
- Búta verkefni niður.

Hvað er raunverulegt?

- Enginn hefur einkarétt á raunveruleikanum
 - sbr hálfu glas af vatni
- Sá sem túlkar veruleikann á neikvæðan hátt hefur örugglega eitthvað til síns máls
 - En spurning hvort neikvæðnin hjálpar honum - er hentug.

Yfirveggun

- Að láta ytri aðstæður ekki trufla sig



PSS (stytt útgáfa)-Streitukvarði, *(Perceived Stress Scale, Cohen, Kamarck og Merlmeistein, 1983).*

	Aldrei (0)	Næstum aldrei (1)	Stundum (2)	Nokkuð oft (3)	Mjög oft (4)
Hversu oft undanfarinn mánuð fannst þér að þú værir að missa stjórn á mikilvægum hlutum í lífi þínu?					
Hversu oft á undanförunum mánuði varst þú örugg(ur) með þær ákvarðanir sem þú þurftir að taka til að leysa úr persónulegum vandamálum? *					
Hversu oft sl. mánuð fannst þér að hlutirnir gengu þér í hag? *					
Hversu oft á undanförunum mánuði hefur þú upplifað að vandamálin hrönnuðust upp án þess að þú réðir við þau?					

Takk fyrir samveruna

Gangi ykkur vel