



HVORDAN UNDGÅR VI STRESS OG
UDBRÆNDTHED?

Mette Storm

Cand.pæd.psyk, www.mettestorm.dk

- ✓ Coaching, supervision og rådgivning
- ✓ Behandling af stress, angst og depression
- ✓ Behandling af mennsker, der har været i relation med en psykopat
- ✓ Mindfulness, mind walk og meditationsforløb



PROGRAM

✓ Stress – hvad er udfordringerne?

(Fakta om arbejdsmiljø og helbred 2018, Det Nationale Center for arbejdsmiljø)

✓ Hvad ved vi om stress?

✓ Hvordan undgår vi at blive stressede og udbraændte?

HVORDAN FINDER VI BALANCEN I HVERDAGEN – OG UNDGÅR STRESS?



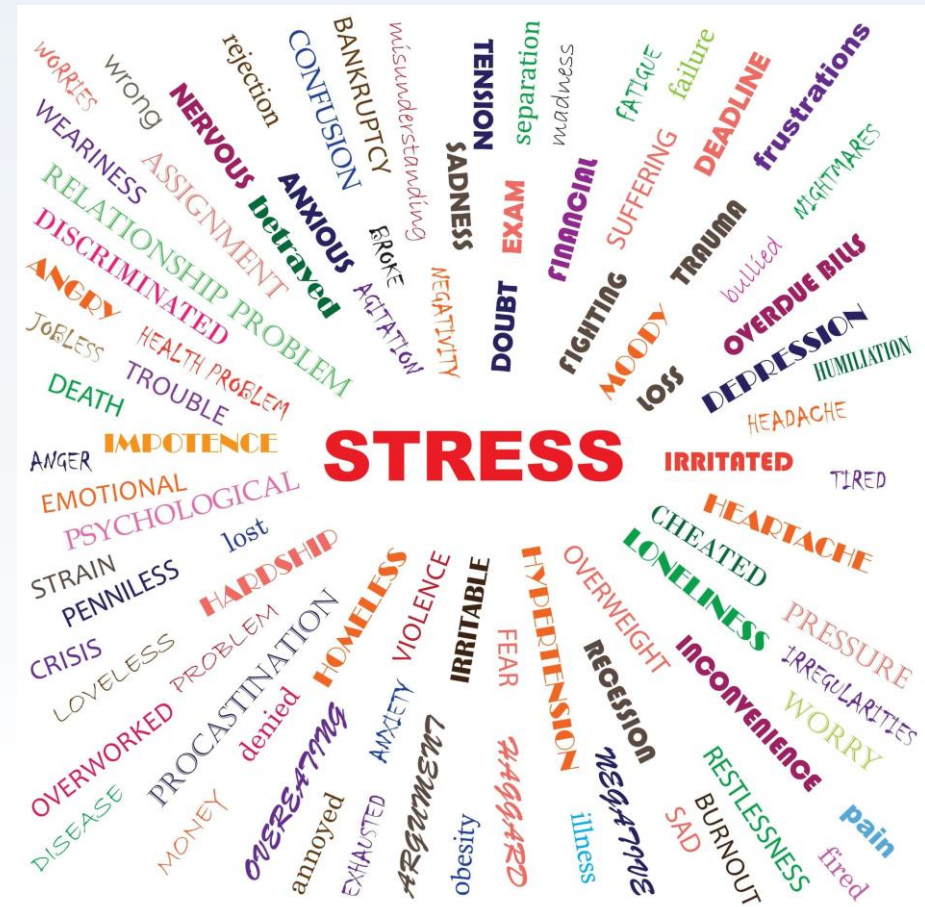
HVAD STRESSER OS (stressorer)?

Individuelt:

- ✓ Psykiske robusthed
- ✓ Helbred
- ✓ Personlighed
- ✓ Kognitive kompetencer
- ✓ Fysik
- ✓ Miljø
- ✓ Livsomstændigheder

Socialt:

- ✓ Arbejdsrelateret
- ✓ Faggruppe
- ✓ Køn



FAKTA OM ARBEJDSMILJØ OG HELBRED 2018

(DET NATIONALE FORSKNINGSCENTER FOR ARBEJDSMILJØ)

- ✓ **Psykosocialt arbejdsmiljø** (indflydelse, følelsesmæssige krav, rolleklarhed, ledelseskvalitet, mobning, konflikter, samarbejde, kollegial støtte, anerkendelse, arbejdstid m.m.)
- ✓ **Fysisk arbejdsmiljø** (støj, kemisk arbejdsmiljø, sikkerhed, fysisk belastning, m.m.)
- ✓ **Helbred og arbejdsevne** (selvvurderet helbred, smerter, træthed, søvnproblemer, mentalt helbred, depressive symptomer, angst, stress m.m.)

FAKTA OM ARBEJDSMILJØ OG HELBRED 2018

(DET NATIONALE FORSKNINGSCENTER FOR ARBEJDSMILJØ)

TOP 5 MED DEN **BEDSTE** SCORE

- ✓ Jobgrupper med størst selvtillid og arbejdsglæde
- ✓ Jobgrupper med bedst selv vurderet helbred
- ✓ Jobgrupper med mindst bekymring for arbejdsløshed
- ✓ Jobgrupper med mindst andel af lønmodtagere, der bærer eller løfter mindst 1/4 af arbejdstiden

TOP 5 MED DEN **RINGESTE** SCORE

- ✓ Jobgrupper med mest stress inden for de seneste to uger
- ✓ Jobgrupper, hvor arbejdet tager mest energi fra privatliv
- ✓ Jobgrupper med flest arbejdstimer
- ✓ Jobgrupper med højest arbejdstempo
- ✓ Jobgrupper med mindst andel af lønmodtagere, der har fået tilbudt sundhedstjek inden for det seneste år

ER DU EN ILDSJÆL?



PAS PÅ DU IKKE BRÆNDER UD.....

DEFINITIONEN PÅ STRESS

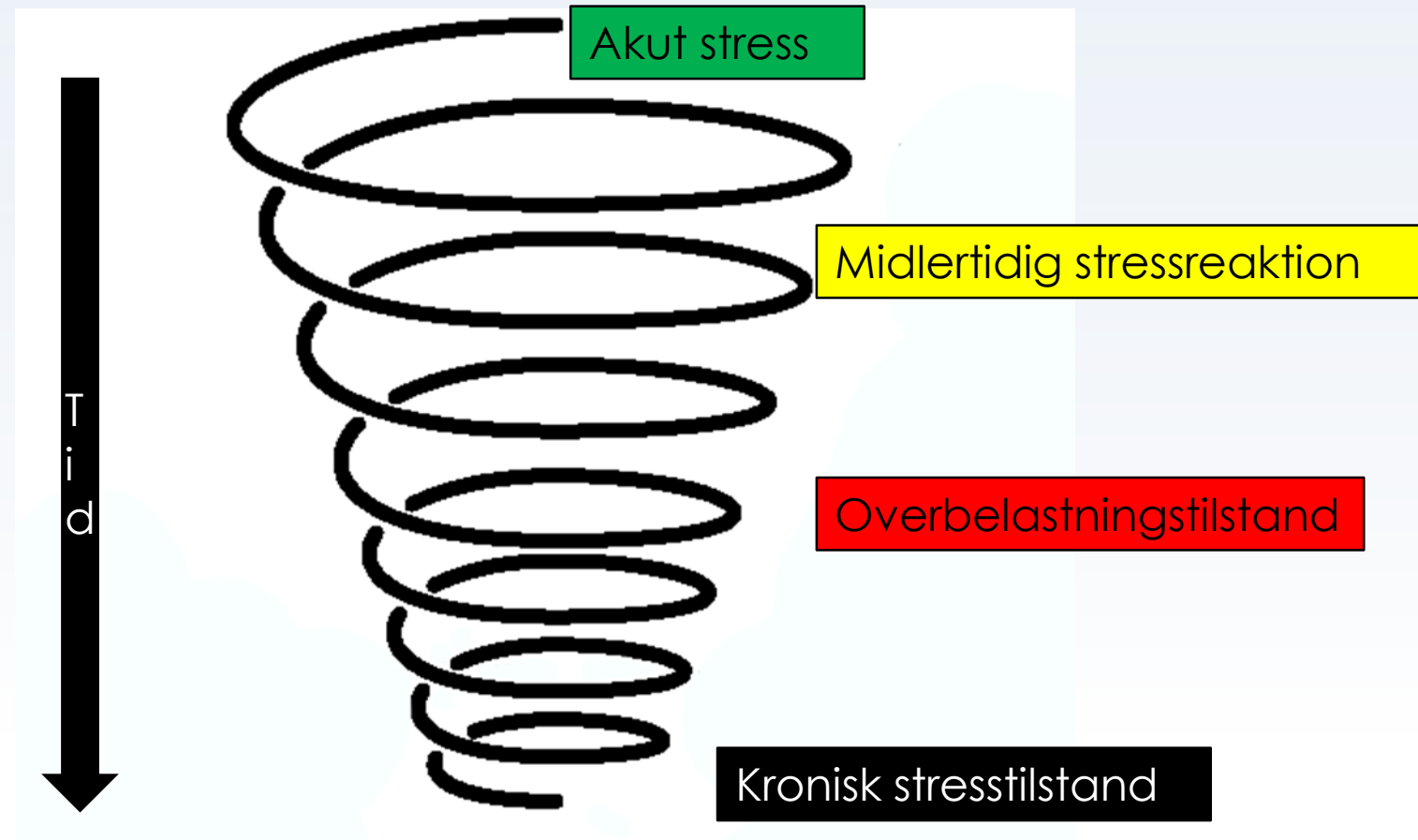
Når det pres du oplever, overstiger de ressourcer, du oplever at have til rådighed



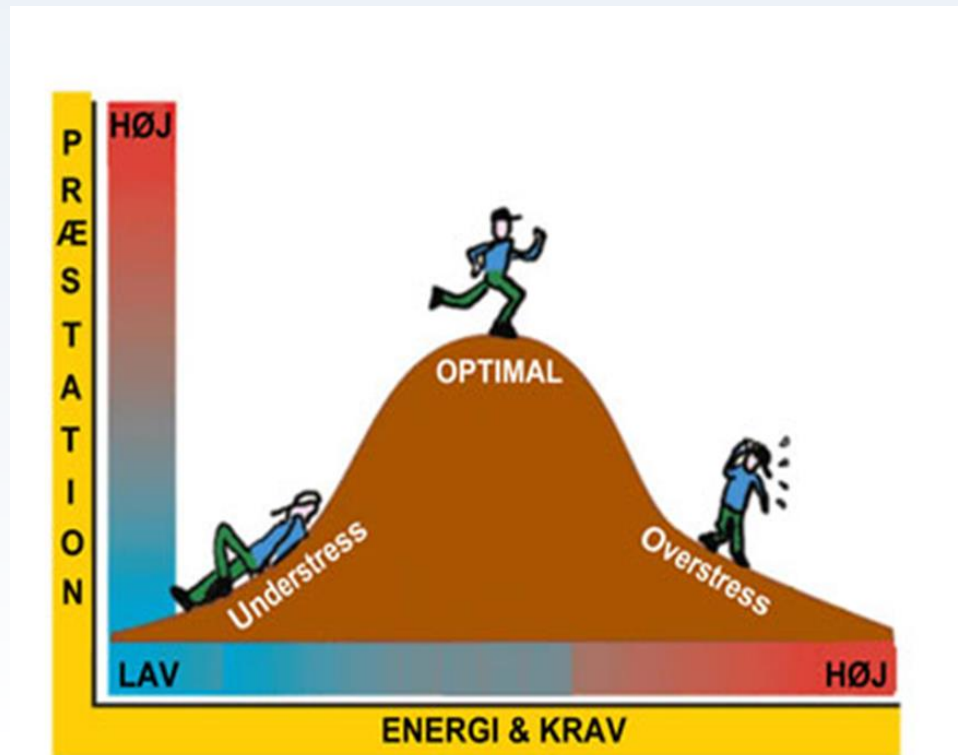
Hurtigere, hurtigere, hurtigere.....!?



Tid er den eneste faktor, der afgør om stress er en akut tilstand, en midlertidig stressreaktion, en overbelastningstilstand eller en kronisk stresstilstand



TRAVLHED ER IKKE STRESS



- ✓ Optimal præstation = balance mellem de krav der/du stiller og de ressourcer/energi du har

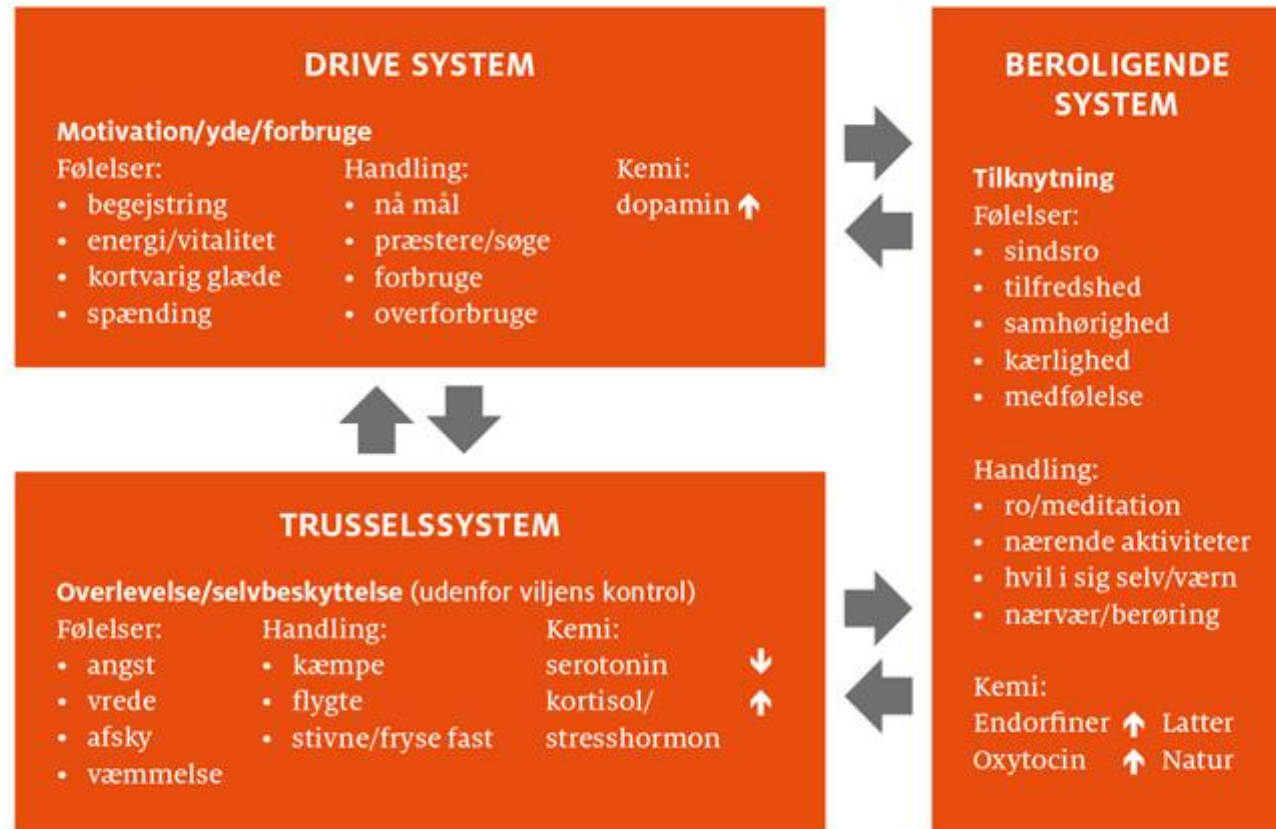
Udfordring:

- ✓ Hvis ikke vi kan ændre på kravene (arbejdsmarkedet stiller), så må vi optimere på den energi og de ressourcer, du har til rådighed.

Hvordan gør vi det?

AUTONOME NERVESYSTEM

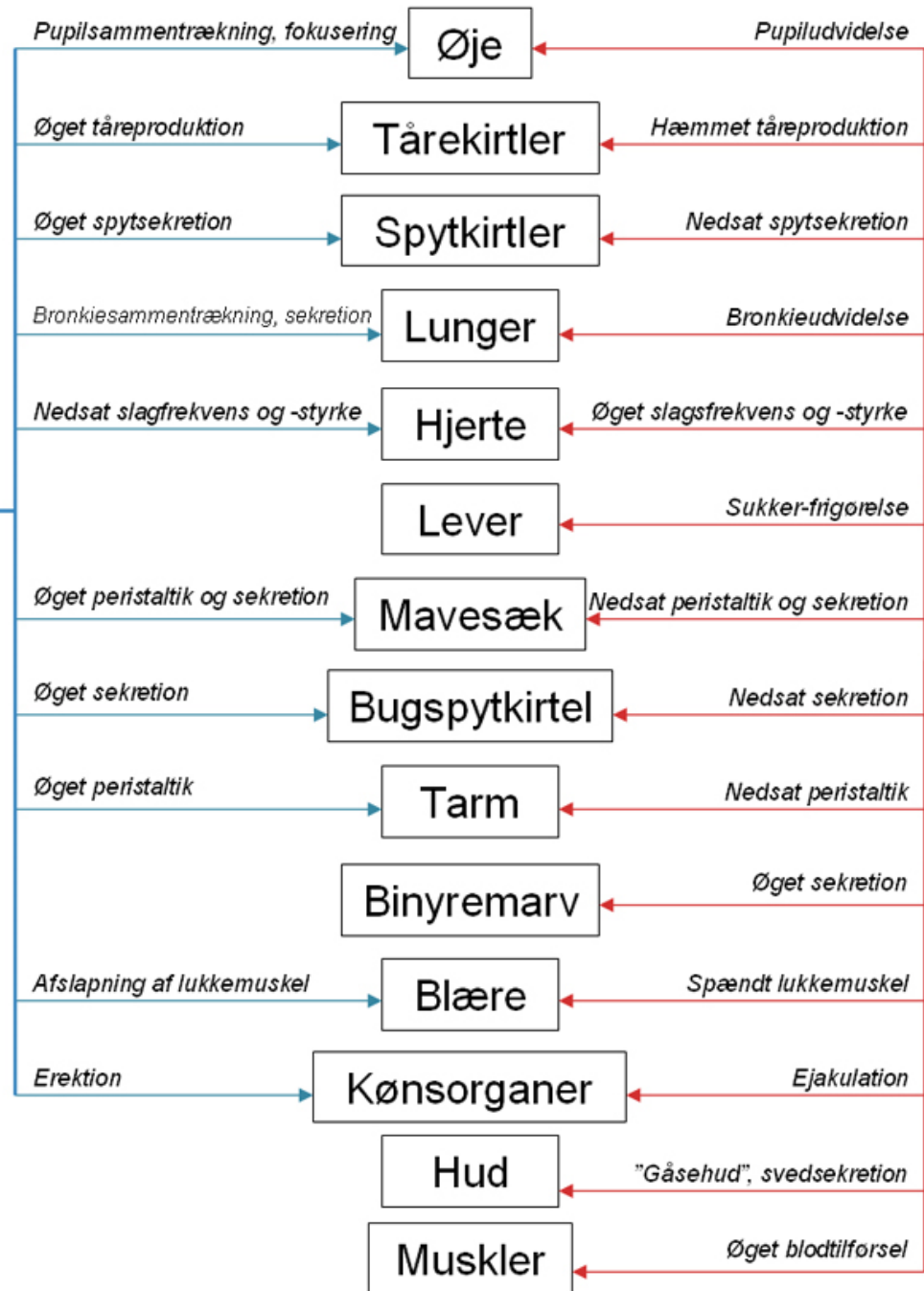
Sympatiske
= speeder



Parasympatisk
= bremsen

↑↓ Pilene angiver om det kemiske stof i hjernen stiger eller falder i hvert af de tre systemer.

Det parasympatiske system



Det sympatiske system

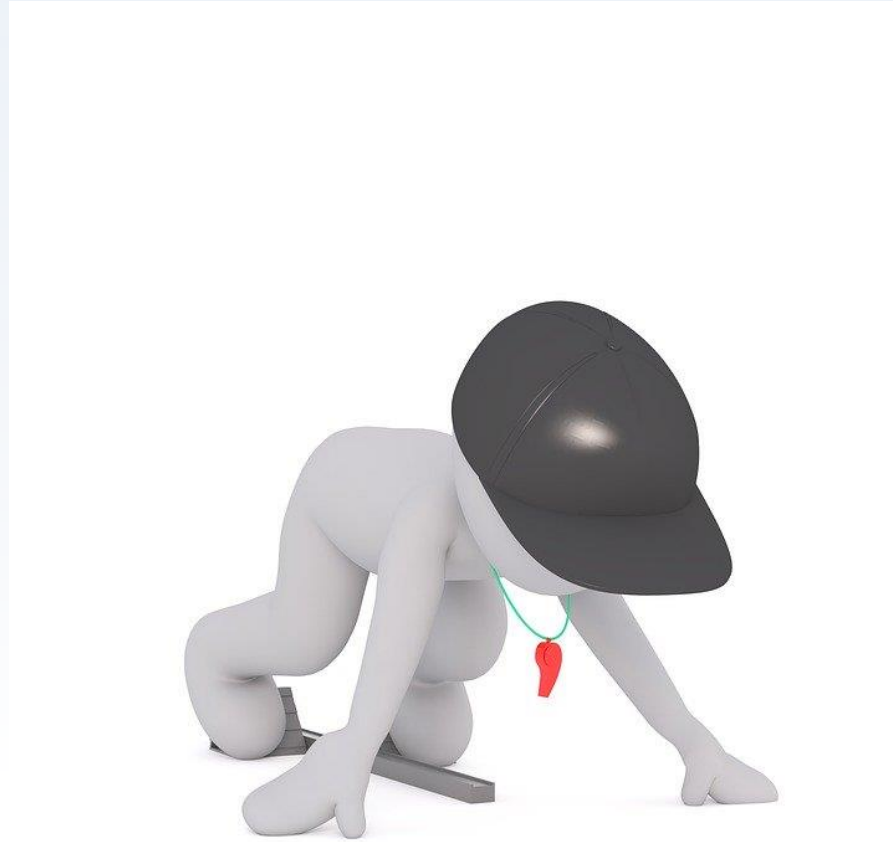
SYMPTOMER PÅ STRESS

Fysiske: Hovedpine, hjertebanken, rysten på hænder, svimmelhed, tics, mavesmerter, hyppig vandladning, diarré, smerter, nedsat potens og libido, hyppige infektioner, forværring af kroniske sygdomme, søvnforstyrrelser, muskelinfiltrationer.

Psykiske: Ulyst, træthed, indre uro, diffus utilpashed, hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær, rastløshed, irritabilitet, let til tårer, nedsat humoristisksans, følelse af udmattelse, lav selvfølelse, depression, angst

Adfærdsmæssige: Søvnløshed, følelseskulde, indesluttethed, vrede, aggressivitet, nedsat præstationsevne, ubeslutsomhed, øget brug af stimulanser, ændrede spisevaner (mere fedt- eller sukkerholdig kost), sygefravær, glemmer aftaler, aflyser møder

HVORDAN UNDGÅR VI AT BRÆNDE UD?



EFFEKTIVITET = VEKSELVIRKNING ML. SPEEDER OG BREMSE



BRUG DIN SPEEDER OG BREMSE PÅ ARBEJDE

BREMSE (BEROLIGENDE SYSTEM)

- ✓ Føl ro
- ✓ Vær eftertænksom
- ✓ Lytte i stedet for at tale
- ✓ Vær tilstede i rummet
- ✓ Fordyb dig
- ✓ Giv plads til andre
- ✓ Bliv opslugt – skab flow
- ✓ Vær tilfreds med der, hvor du ER
- ✓ Ha' tillid til det du laver

SPEEDER (DRIVER)

- ✓ Vær proaktiv
- ✓ Lav planer for hvad du skal nå
- ✓ Fejre din succeser
- ✓ Skab tydelige mål
- ✓ Fokuser på dine resultater
- ✓ Skab drive og motivation
- ✓ Vær effektiv
- ✓ Skab fremdrift
- ✓ Sæt tempoet op

HVAD ER OPSKRIFEN PÅ AT UNDGÅ STRESS?

Håndterer vi vores stressorer:

- ✓ Hvis man har følt sig stresset inden for de seneste to uger – kræver **fokus på at skabe balance** i hverdagen
- ✓ Hvis arbejdet tager energi fra privatliv - kræver **prioritering af nærvær/kvalitetstid**
- ✓ Mange arbejdstimer kræver **pauser** og perioder med **FRI**
- ✓ Højt arbejdstempo – kræver pauser, **perioder med lavt tempo tid til ro, fordybelse, nærvær**

Brug bremsen:

- ✓ Føl RO i løbet af dagen
- ✓ Prioriter din tid og aktiviteter
- ✓ Vær nærværende
- ✓ Sov mindst 7 timer
- ✓ Tøm hovedet for input
- ✓ Skab tid til fordybelse
- ✓ Slap af
- ✓ Føl dig tilfreds og tilpas

Hvordan fungerer din bremse og speeder?

Beroligende system

Hvad giver dig ro?
Hvordan lader du op?
Hvordan slapper du af?
Hvornår føler du:
Tryghed
Fred
Nærvær
Nærhed



Drive system

Hvad motiverer dig?
Giver dig energi?
Gør dig glad?
Skaber drive?



Trussel system

Hvad stresser dig?

TRIVES – DET MODSATTE AF STRESSES!



Hvordan genoplader du kroppen?

- ✓ Hvornår føler du dig afslappet?
- ✓ Hvornår føler du dig glad?
- ✓ Hvad giver ro i hele kroppen?
- ✓ Hvad fylder dig med masser af energi?
- ✓ Hvornår føler du dig ovenpå?

HVORDAN KAN DU UNDGÅ STRESS?

- ✓ Hold mindst tre pauser på en arbejdsdag – to korte og en længere frokostpause
- ✓ Hold gode/"effektive" pauser – hvor du lader op og ikke belaster hjernen
- ✓ Uddeleger og gør (primært) det, du er bedst til
- ✓ Sig STOP, når din energi og ressourcer er brugt
- ✓ Bed om hjælp, når du har brug for hjælp
- ✓ Husk altid at have en dateline på stressede perioder – hvornår stopper det?
- ✓ HUSK: Du er ikke undværlig
- ✓ Akklimatiser – inden du kommer hjem (tag cyklen, gå en tur, lyt til musik m.v.)
- ✓ Hold FRI (fra arbejde), når du kommer hjem
- ✓ Prioriter din tid – husk alenetid (for at undgå empatitræthed)
- ✓ Prioriter dage, hvor du holder HELT FRI
- ✓ Lad op med ting, du slapper af med
- ✓ Brug kroppen i stedet for hovedet

ØVELSE: SKIFT GEAR

Lettelsens suk:

Træk vejret dybt ind og pust langsomt ud og mærk lettelsen.

"Aaahhhh, så blev jeg færdig med det"

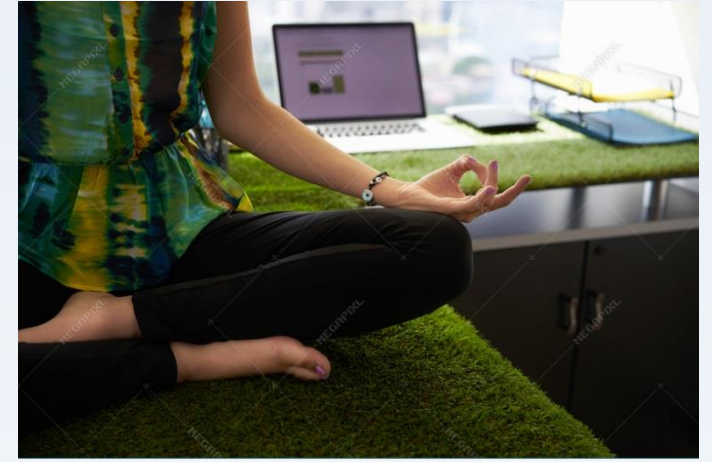


ØVELSE: SKIFT GEAR: HOLD PAUSE I STILHED



NÆRVÆR

- ✓ Find et sted, hvor du føler dig godt tilpas
- ✓ Brug 5-10 min. på at være i situationen
- ✓ Vær fuldt tilstede i det du gør – nyd det!
- ✓ Luk ned for alle andre tanker, bekymringer og dårlig samvittighed
- ✓ Læg mærke til hvordan nydelse føles i hoved og krop



DET STORE TRYLLESHOW – SÅDAN FÅR DU MERE TID.....



MINDFULNESS ER AT TØMME HOVEDET



STRESSHÅNDTERING PÅ ARBEJDSPLADSEN

- ✓ Vær opmærksomme på at holde en god omgangstone – også i pressede situationer
- ✓ Accepter og udnyt hinandens forskelligheder
- ✓ Hold øje med om nogen mistrives og tag snakken med pågældende
- ✓ Kend hinandens stressorer
- ✓ Skab fælles energi
- ✓ Hold pauser sammen
- ✓ Afstem forventningerne til hinanden
- ✓ Undgå uklarhed om rolle- og ansvarsfordelingerne
- ✓ Tal sammen om det, der stresser
- ✓ Afstem opgaver og forventninger med ledelsen

"DU SKAL NYDE - FØR DU KAN YDE"



