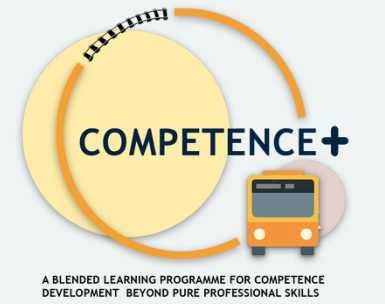
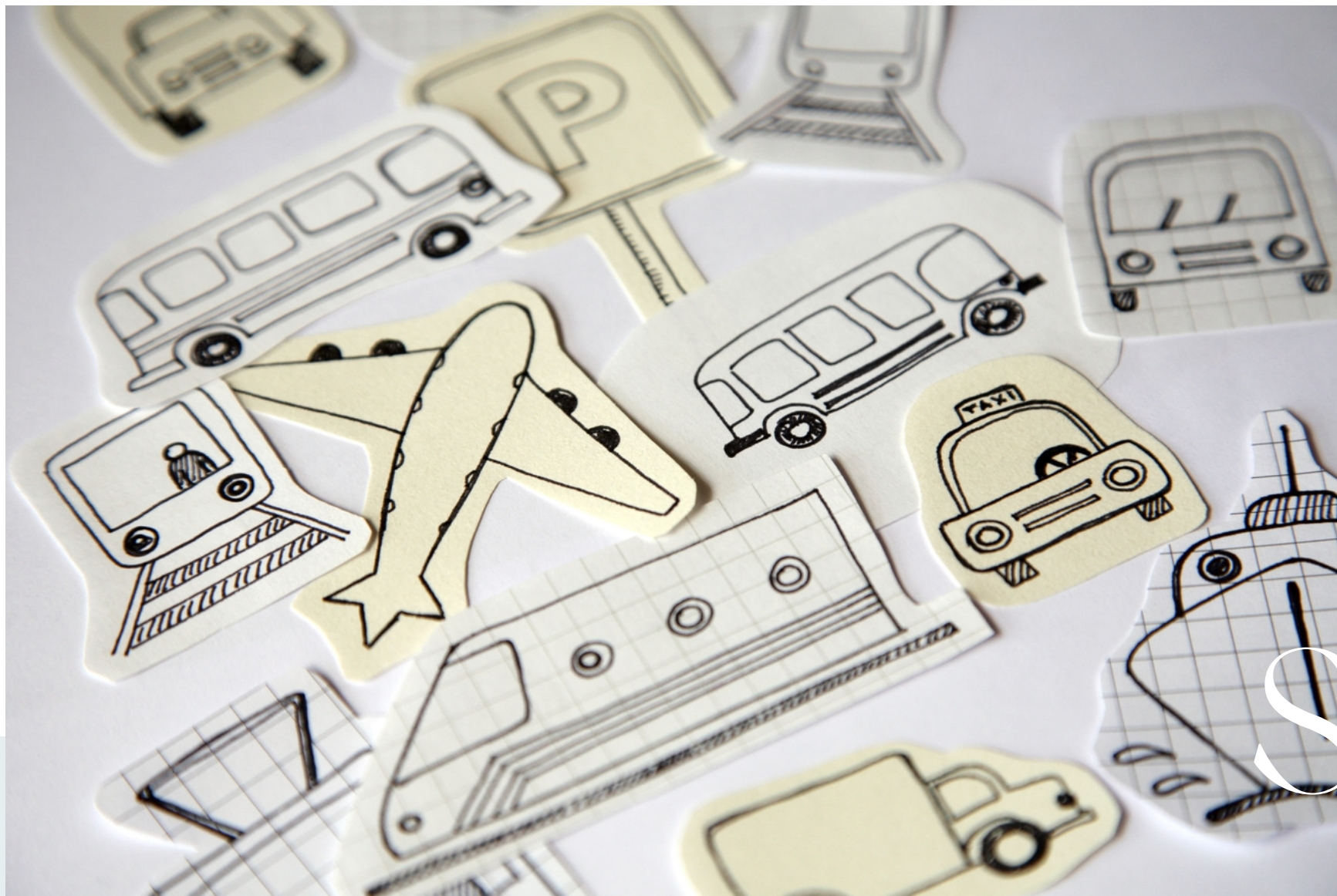




Skilningur á streitu

Skilningur á helstu innri og ytri þáttum
sem valda streitu og grundvallarþættir
streitustjórnunar



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Kynning á streitu

Streita er:

"Sálfræðileg, lífeðlisfræðileg og hegðunarleg viðbrögð einstaklings þegar hann skynjar skort á jafnvægi milli þeirra krafna sem til hans eru gerðar og getu hans til að mæta þessum kröfum, sem yfir ákveðinn tíma leiðir til heilsubrests"

(Palmer, 1989)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Tegundir streitu

Jákvæð streita

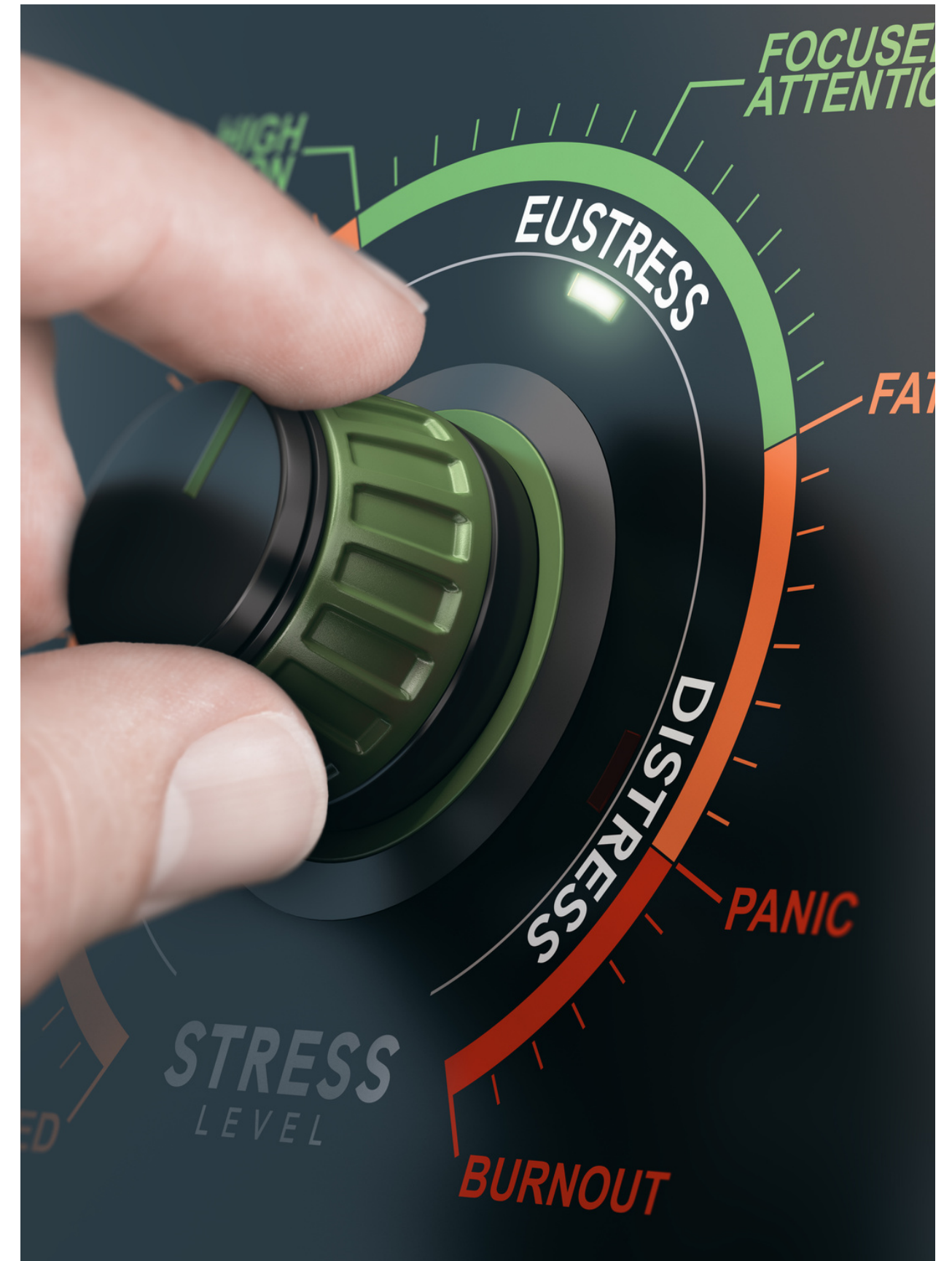
Jákvæð streita er spennandi og skemmtileg. Það er streita sem getur hjálpað þér að halda góðri orku og tengist adrenalíni, eins og til dæmis þegar þú er á skíðum eða að keppa við tímann.

(Scott, 2020)

Neikvæð streita

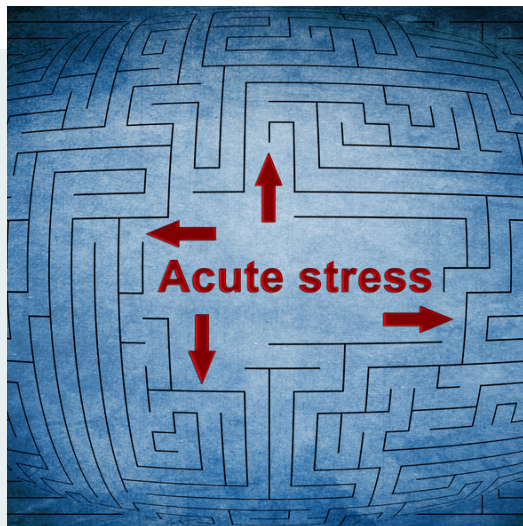
Neikvæð streita er vanlíðan, s.s. tilfinningalegur, félagslegur, andlegur eða líkamlegur sársauki sem veldur því að einstaklingur verði sorgmæddur, þunglyndur, kvíðinn eða einmana.

(National Cancer Institute, 2021)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Tegundir streitu



Bráða streita

Bráðastreita er streita sem varir í stuttan tíma og getur annaðhvort verið jákvæð eða neikvæð. Þetta er sú streita sem við erum líklegust til að fást við í daglegu lífi.



Langvarandi bráðastreita

Langvarandi bráðastreita er streita sem virðist komin til að vera og verður hluti af lífi einstaklings og getur leitt til langvarandi vanlíðunar.



Langvarandi streita

Langvarandi streita er streita sem virðist vera endalaus og óumflýjanleg, eins og streita sem fylgir brotnu hjónabandi eða líkamlega krefjandi vinnu. Langvarandi streita getur einnig stafað af áföllum í æsku.

(Scott, 2020)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Hvað veldur streitu?



Innri streituvaldar

- Lífsstíll
- Neikvæð sjálfsmynd
- Hugarfar
- Stressuð "týpa"



Ytri streituvaldar

- Umhverfispættir
- Félagslegir þættir
- Reglur
- Stórir atburðir lífsins
- Dagsins amstur



Hvað veldur streitu?



Streituvaldandi innri og ytri þættir:

- Persónuleikinn - hver við erum
- Lærdómur
- Viðbrögð við atburðum lífsins
- Hvernig við hugsum um okkur, t.d. tími til að slaka á eða hreyfa okkur.
- Hvernig hugsum við um okkur þegar við horfumst í augu við streitu.



Hvernig þekkjum við streitu?

Streita

- Sálfræðileg einkenni eins og einbeitingaskortur, áhyggjur, kvíði og minnistap.
- Tilfinningaleg einkenni eins og gremja, skapstygð, óþolinmæði og reiði.
- Líkamleg einkenni eins og hár blóðþrýstingur, þyngdaraukning eða -tap, kvef og sýkingar, breytingar á tíðahring og kynhvöt.
- Hegðunarleg einkenni eins og lítil sjálfsumhyrða, lítill tími til að gera það sem þér finnst skemmtilegt eða áfengis- og/eða lyfjanotkun.





Hvernig streita getur haft áhrif á þig

Hvernig veistu hvort þú þjáist af streitu?

Við upplifum streitu með mismunandi hætti. Einkenni streitu birtast í:

1. Líkamanum
2. Hegðun
3. Hugsunum
4. Tilfinningum

Á næstu glærum getur þú séð dæmigerð streitueinkenni sem þú gætir hugsanlega fundið fyrir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Hvernig streita getur haft áhrif á þig

1. Dæmigerð líkamleg einkenni

- Mæði
- Hraður hjartsláttur
- Munnþurrkur
- Svimi
- Skjálfti
- Veikindi
- Óstyrkir fætur/hendur
- Stífir vöðvar
- Hiti/kuldi
- Sviti
- Höfuðverkir
- Meltingartruflanir
- Einbeitingarskortur
- Þreyta
- Svefntruflanir





Hvernig streita getur haft áhrif á þig

2. Dæmilegt hegðunareinkenni streitu

- Hætta að hugsa um sjálfan sig (lélegt mataræði og útlit)
- Naga neglur, gnýsta tönnum, toga í hár.
- Forðast streitutengda þætti
- Hætta við hluti
- Aukin áfengisdrykkja og reykingar
- Reyna að gera of mikið í einu
- Hafa of miklar áhyggjur af öryggi
- Getur ekki setið kyrr
- Rífast við aðra
- Hik
- Fara of snemma að sofa



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

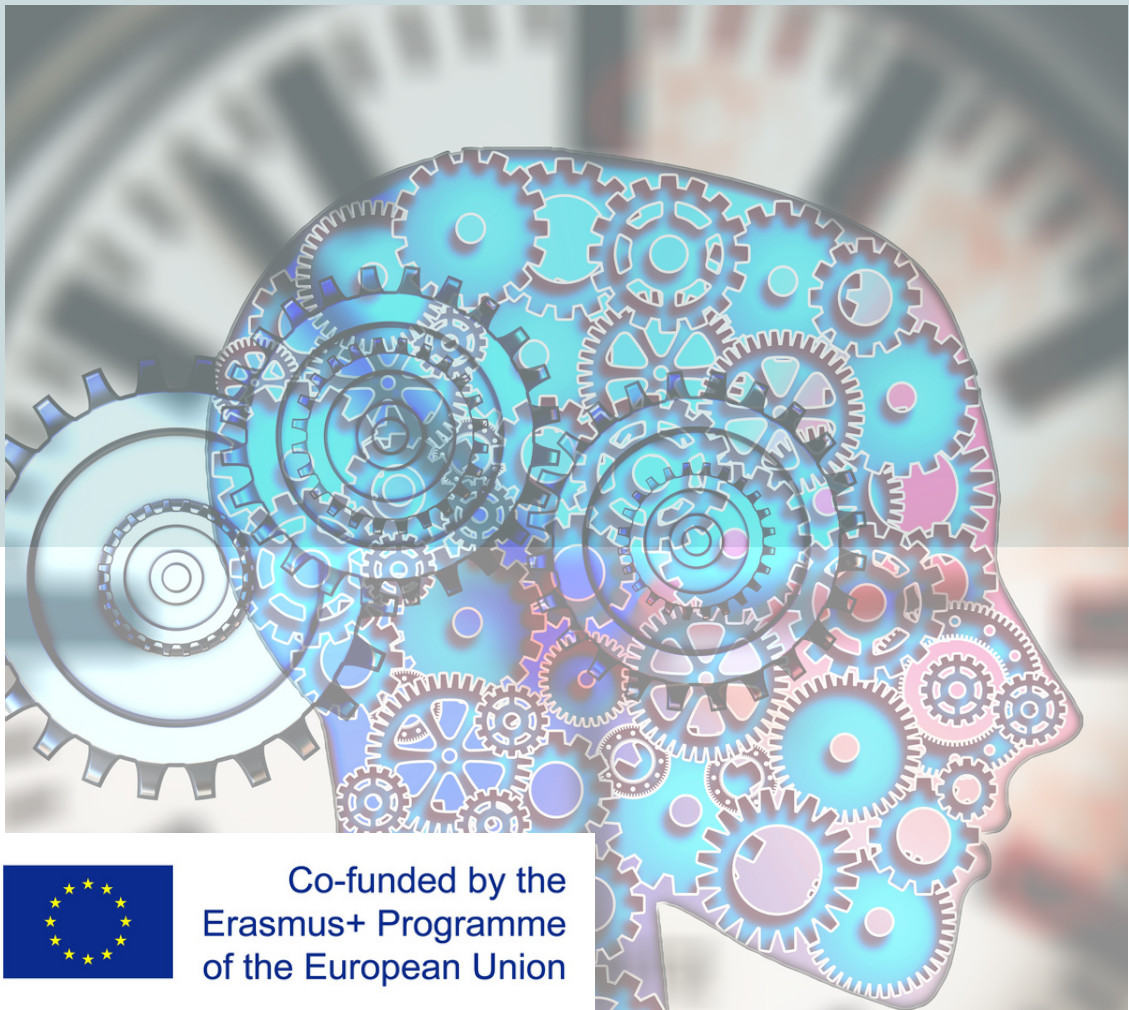
(Primary Care Mental Health Team, 2010)



Hvernig streita getur haft áhrif á þig

3. Dæmigerðar hugsanir sem fara í gegnum hugann við streitu

- Ég get ekki tekið á við þetta
- Ég er gagnslaus
- Það eru allir að horfa á mig
- Það halda allir að ég sé vitlaus
- Ég vil bara komast héðan út
- Það vita allir að ég höndla þetta ekki
- Til hvers að reyna?
- Það gengur aldrei neitt upp hjá mér
- Það hlýtur að vera eitthvað að mér



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

(Primary Care Mental Health Team, 2010)



Hvernig streita getur haft áhrif á þig

4. Dæmigerða tilfinningar við streitu

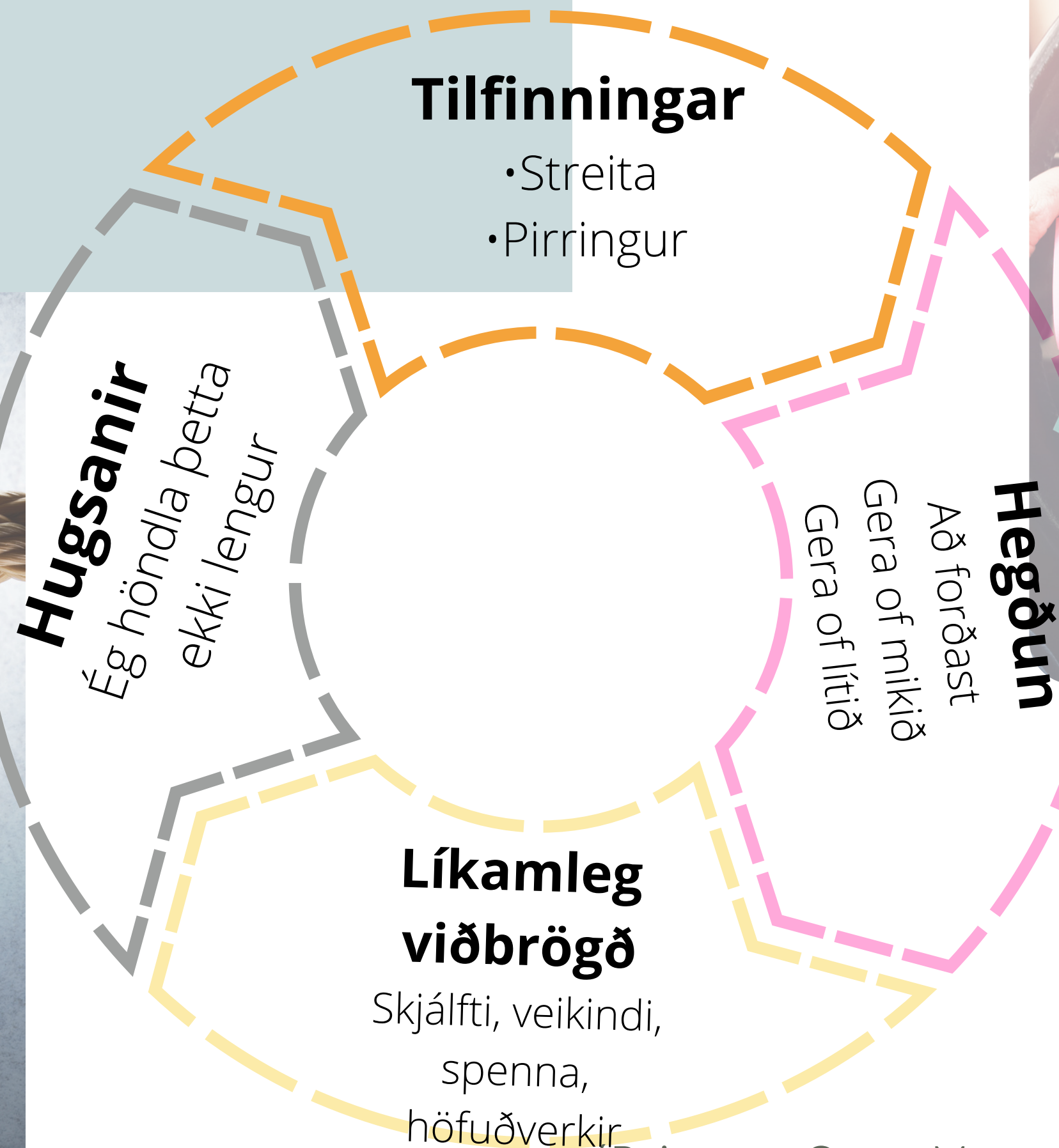
- Sorgmædd
- Pirruð
- Reið
- Fengið nóg
- Kvíðin
- Hrædd
- Áhugalaus
- Enginn eldmóður eða hvatning
- Líkar ekki við sjálfa sig
- Líður illa
- Kemst auðveldlega í uppnám
- Óörugg
- Vonlaus



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

(Primary Care Mental Health Team, 2010)

Vítahringur streitu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

(Primary Care Mental Health Team, 2010)



Að koma auga á streitu í vinnunni

Breytingar verða á starfsmanni. Þær breytingar geta verið líkamlegar, tilfinningalegar, hegðunarlegar eða blanda af þessu þrennu. Breytingarnar geta verið eftirfarandi:

- Mikið þyngdartap
- Auknar líkur á slysum
- Extróvertar draga sig í hlé
- Þróa með sér skapvonsku
- Óska oftast eftir frí
- Mæta seint til vinnu
- Verða taugaóstyrkari
- Verða viðkvæmari og grjátgjarnari
- Skapsveiflur
- Forðast eða sleppa skylduverkefnum
- Neikvæðni

(Segal et al., 2020)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Að takast á við
streitu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Hugur

Sálfræðimeðferð
Áhugamál
Núvitund
Skipulag
Lestur
Tímastjórnun
Íhugun



Umhverfi

Tónlist
Náttúra
Gæludýr
Sund/heilsulind





Að takast á við
streitu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Líkami

Listræn tjáning
Djúpöndun
Náttúrulyf
Líkamsrækt
Slökun
Yoga



Annað

Þrautalausnir
Spil



Auðvitað eigum við öll „slæma daga“ en við erum að tala um aðstæður þar sem fólk sýnir/upplifir þessar neikvæðu breytingar í langan tíma (t.d. 5 daga í röð).