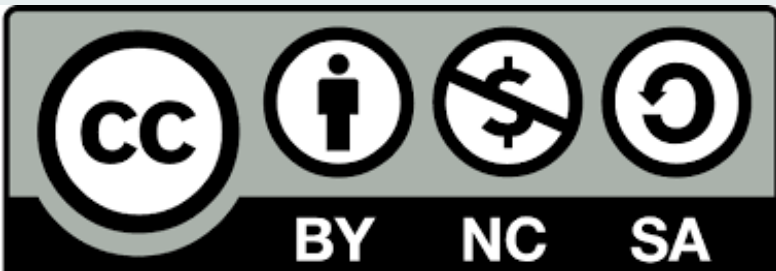


Streituvitund & Streitustjórnun

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



DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Streituvitund

Á vinnustöðum nútímans, hefur orðið vakning á streitu og áhrifum hennar á heilsu og öryggi. Því samhliða hafa stjórnendur farið að huga að fleiri atriðum en eingöngu líkamlegum áhættuþáttum þegar hugað er að velferð starfsmanna.

Mikilvæg er að huga að neikvæðum áhrifum streitu á heilsu svo hægt sé að taka réttar ávarðanir fyrir okkur sjálf og aðra í umhverfinu.



Streitustjórnun

Streitustjórnun er:

“ákveðin tækni og leiðir sem ætlað er að hjálpa fólki að takast á við streitu á áhrifaríkan hátt, með því að koma augu á streituvalda og framkvæma tiltekna hluti til að draga úr áhrifum streitunnar ”

(Gale Encyclopaedia of Medicine, 2008)



7 Ráð í streitustjórnun

Skref 1-3 hafa áður verið rædd í einingum 1&2 en hér er stutt upprifjun:

:



1. Að skilja eigin streitu

Hvernig vinnurðu úr streitu. Það getur verið mismunandi á milli einstaklinga. Það er auðveldara að þekkja hvað streita er fyrir þig og leita í verkfæraboxið þitt, ef þú veist hvernig streita birtist í þínu lífi.



2. Að finna rót streitu

Hvað er það sem veldur streitu hjá þér? Vinnan, fjölskyldan, breytingar, eða þúsundir annara þátta sem geta valdið streitu.



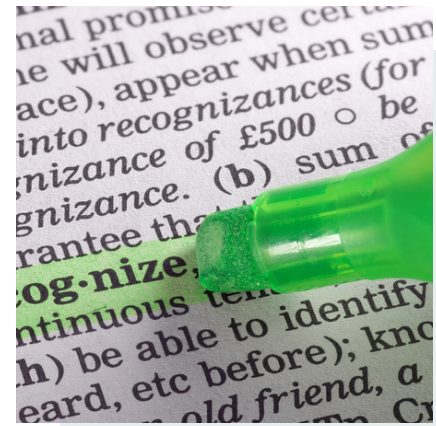
3. Að þekkja merki streitu

Þar sem við bregðumst öll misjafnlega við streitu, þá er mikilvægt að þekkja einkennin. Hvaða innri viðvörðunarmerki eru í gangi. Minni þolinmæði, höfuðverkir, magaverkir eða samansafn einkenna.



7 leiðir í streitustjórnun

Næst ættirðu að:



4. Þekkja eigin streitustjórnunar tækni

Hvaða aðferð leitarðu fyrst í til að draga úr streitu? Það eru oft á tíðum lærdt atferli, sem er ekki endilega heilbrigðasta leiðin. Sumir leita til dæmis í áfengi eða mat til að draga úr streitu.



5. Notaðu heilsusamlega aðferð til að draga úr streitu

Það er góð hugmynd að vera meðvituð/aður um óheilbrigðar aðferðir sem þú kannt að vera nota núna og skipta þeim út fyrir aðrar heilbrigðari.



6. Forgangsráðu sjálfsumhyggju

Þegar við gefum okkur sjálfum tíma þá erum við að forgangsráða okkar. Það gæti komið út sem sjálfselft í fyrstum en eins og sagt er í flugvélaöryggi, þá þurfum við að setja grímuna fyrst á okkur áður en við hjálpum öðrum.

Grundvöllur velferðar okkar, eins og nægur svefn, matur, hvíld og hreyfing eru stundum veitt að vettungi.



7. Óskaðu eftir hjálp ef þörf er

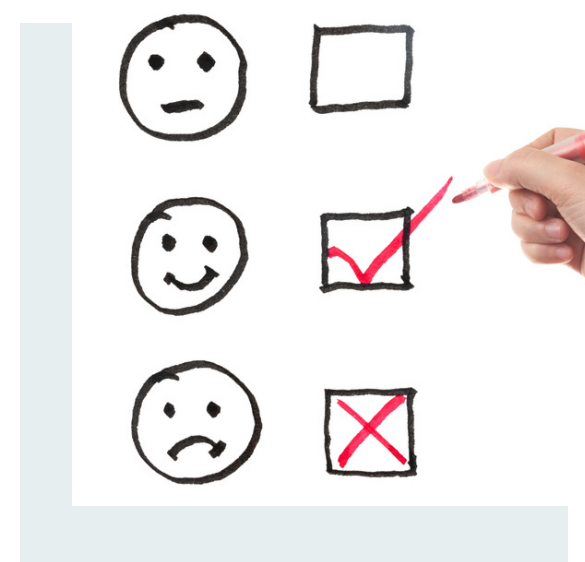
Talaðu við vin eða fjölskyldumeðlim sem getur hjálpað þér ef ástandið er yfirþyrmandi. Einnig getur hjálpað að tala við sérfræðing í heilsugeiranum til að ná tökum á heilsusamlegum aðferðum til að takast á við streitu.



Skref streitustjórnunar



Skref 1:
Aðgerðir-
Aðgerðamiðaðar
Nálganir



Skref 2:
Tilfinningar-
Aðgerðamiðaðar
Nálganir



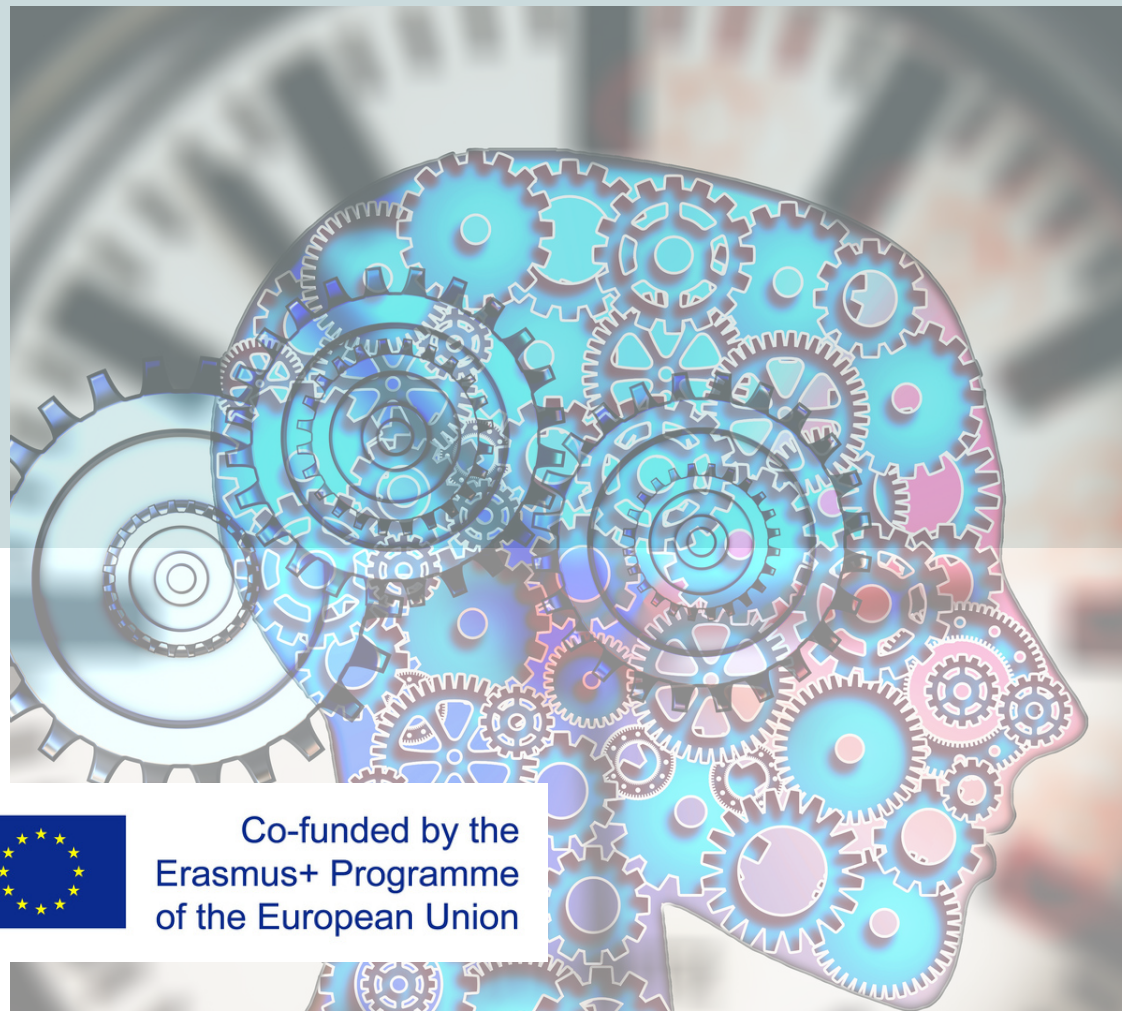
Skref 3:
Samþykki-
Aðgerðarmiðað
Aðferðarfræði

Skref 1: Aðgerðir- Aðgerðarmiðaðar nálganir:

Aðgerðarmiðaðar nálganir gera okkur kleift að bregðast við og breyta streituvaldandi aðstæðum.

Þegar takast þarf á við mjög erfiðar aðstæður sem hægt er að breyta með aðgerðum nýtist þessi nálgun best.

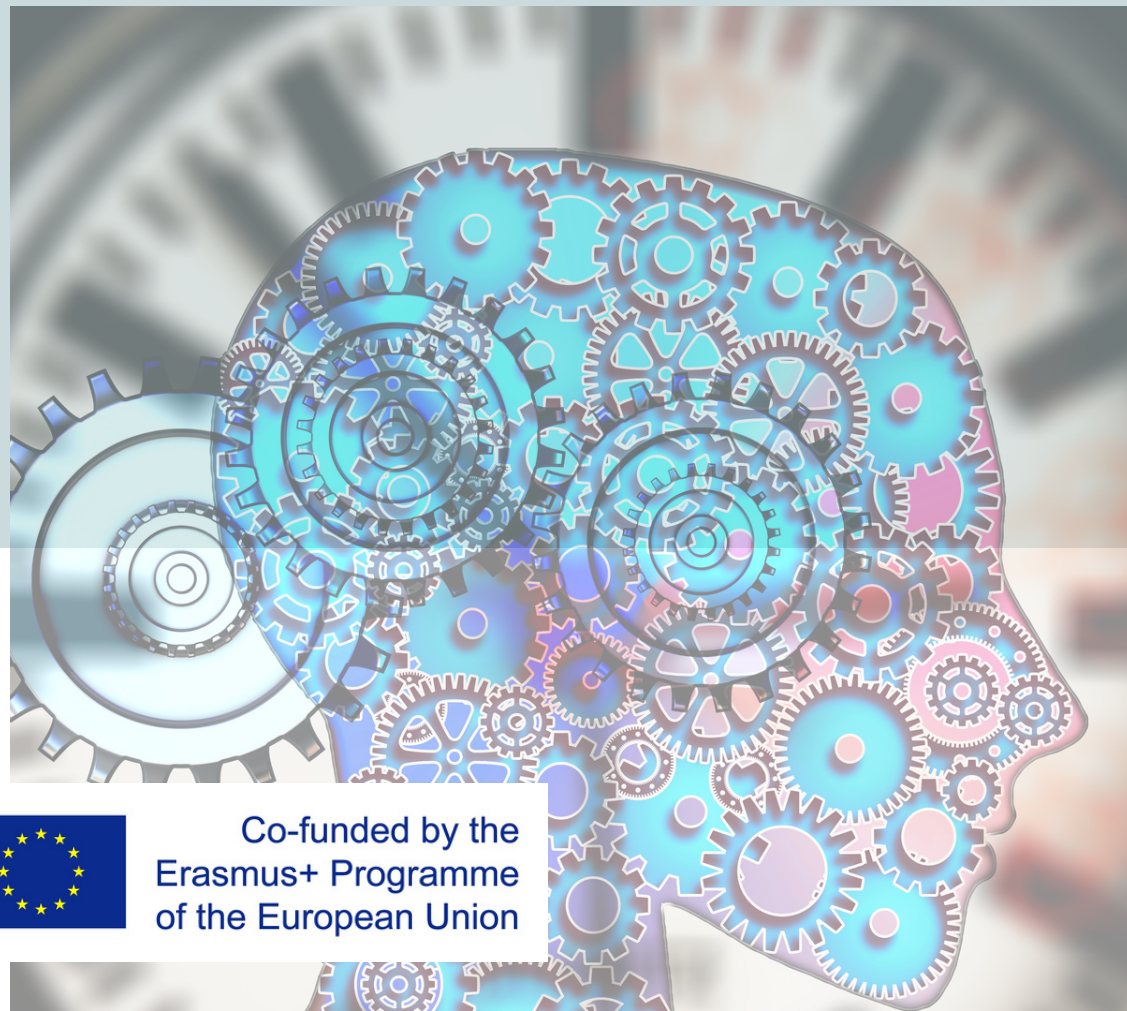
Þegar þú tekur ákvörðun um að breyta streituvaldandi aðstæðum, þá getur staðan breyst til hins betra og hægt er að draga úr streitu. Að bregðast við með aðgerðum lætur þér líða eins og þú hafir stjórn og völd.

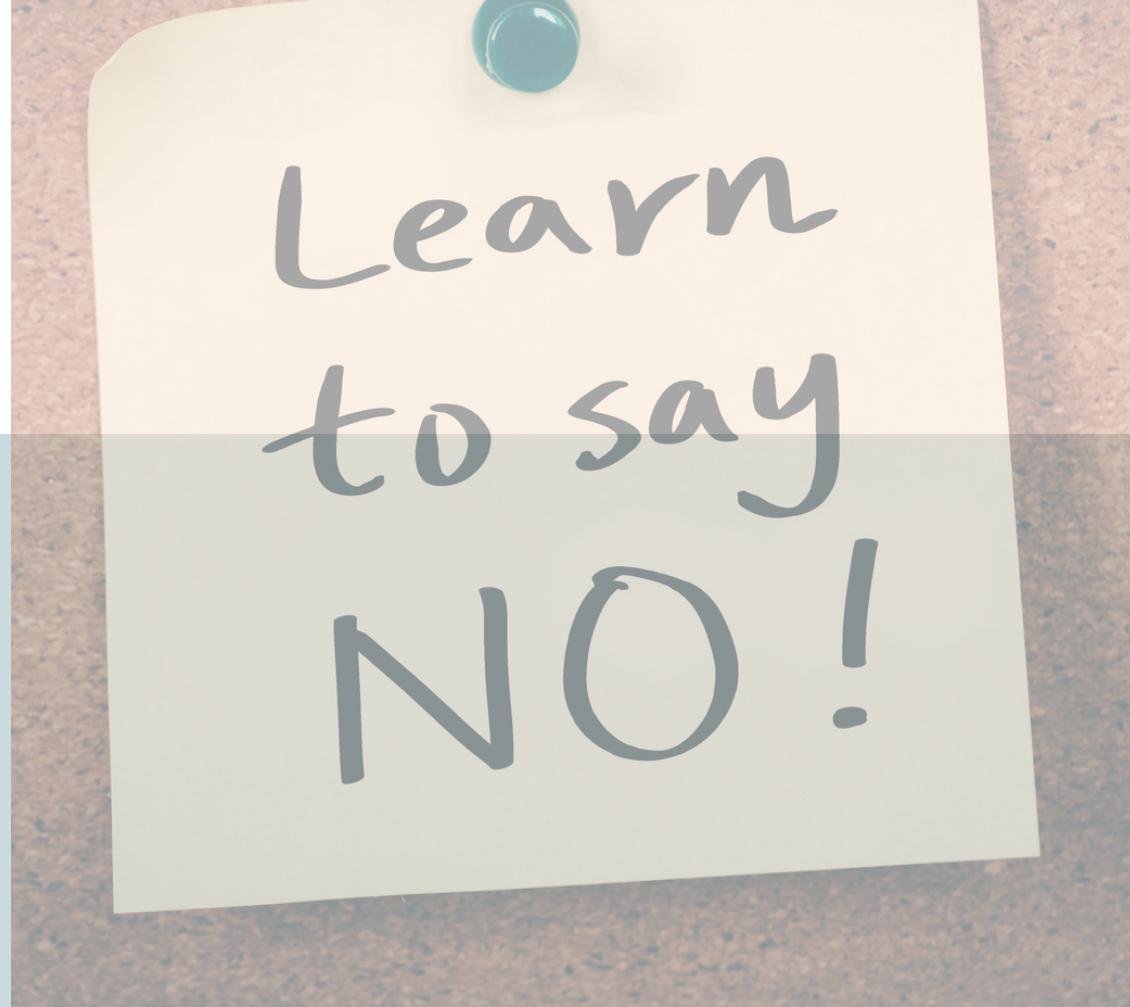


Skref 1: Aðgerðir- aðgerðarmiðaðar nálganir :

Dæmi um aðgerðarmiðaðar aðferðir streitustjórnunar

1.a. Dreifa ábyrgðinni: Það er mjög erfitt fyrir einn einstakling að framkvæma öll þau verkefni sem krefjast athygli, séstaklega fyrir þann sem lifir með langvarandi sjúkdóm eða sársauka. Streita getur verið fylgikvilli þess að taka að sér of mörg verkefni. Að dreifa ábyrgð eins og með því að biðja samstarfsaðila um að leysa þig af þegar þér líður ekki vel getur dregið úr streitu.





Skref 1: Aðgerðir- Aðgerðamiðaðar nálganir:

1.b. Skilgreina breytur: Tími, orka og auðlindir eru af skornum skammti. Að setja sér persónuleg mörk getur hjálpað að koma í veg fyrir að ganga fram af sér sem getur leitt til aukinnar streitu. Það er nauðsynlegt að segja "nei" við beiðni eða verkefnum sem fara yfir þessi mörk sem búið er að setja sér. Þó að það geti verið erfitt að setja "nei" þá er það mikilvægur þáttur í streitustjórnun

1.c. Slakað á kröfum: Þegar persónulegar kröfur eru mjög miklar getur sjálfskapandi streita fylgt í kjölfarið. Hægt er að draga úr streitu með því að draga úr persónulegum kröfum. Það er ekki hægt að leysa öll verkefni með fullkomnum hætti.





Skref 1: Aðgerðir- Aðgerðamiðaðar nálganir:

1.d. Tímastjórnun : Að skipuleggja tímann ekki nægilega vel getur orðið til þess að ekki sé hægt að standa við skuldbindingar, svefnleysi og skortur á sjálfsrækt, getur leitt til streitu. Að forgangsraða mikilvægustu og viðkvæmustu verkefnum og fresta minna mikilvægum verkefnum til rólegri tíma er lykillinn af skilvirkri tímastjórnun. Streitustjórnun krefst þess að búa til raunsæjar áætlanir og aðgerðarlista sem innihalda tíma fyrir góðan svefn, slökun, sjálfsrækt og tíma með vinum og fjölskyldu.

1.e. Ákveðni: Í samskiptum við fólk er mjög mikilvægt að átta sig á persónulegum þörfum, tilfinningum, hugmyndum og gildum. Aðgerðarleysi getur orðið til þess að kröfum sé ekki mætt og maður upplifi sig einskis virði. Það er mjög mikilvægt að mörkin á milli sjálfstrausts og ágengni séu ekki óljós.





Skef 1: Aðgerðir- aðgerðamiðaðar nálganir :

1.f. Að forðast: Það er mögulegt að forðast streituvaldandi aðstæður. Að gera litlar breytingar, eins og að forðast andstyggilegan samstarfsfélaga, eða velja að tala af yfirvegum við reiðan farþega, getur oft komið í veg fyrir streitu.

1.g. Að leysa málin: Að leysa vandamál í skrefum getur verið gagnlegt ef þú veist ekki hvernig skal bregðast við erfiðum aðstæðum. Hér má sjá nokkur góð ráð til að leysa vandmál:

- Lýsa vandamálinu eða streituvaldandi aðstæðum í smáatriðum.
- Hugarflugsvalkostir til að bæta eða laga vandamálið
- Gera áætlun og framkvæma





Skref 1: Aðgerðir- Aðgerðamiðaðar nálganir:

2. Vertu sjálfsörugg/ur: Að vera staðfastur kallar á skýr og skilvirk samskipti. Við getum beðið um það sem við viljum eða þörfnumst og miðlað því áfram hvað kemur okkur í uppnám þegar við erum staðföst. Markmiðið er að gera það með sanngjörnum og staðföstum hætti en á sama tíma að sýna fólkinu í kringum þig samkennd. Þegar þú veist hvað á að segja þá getur þú gert ráðstafanir til að breyta óþægilegum aðstæðum.

3. Dragðu úr hávaða: Við getum hægt á okkur með því að slökkva á allir tækni, skjátíma, stöðugu áreiti. Það er þess virði að gera breytingar sem eru til góðs fyrir mann sjálfan. Þú gætir komist að því að öll þau verkefni sem virðast nauðsynleg til að klára verði minna mikilvæg og erfið. Hafðu í huga að það að endurhlaða batteríin er mjög góð leið til að eiga við streitu.





Skref 1: Aðgerðamiðaðar nálganir:

4. Að setja mörk : Mörk eru reglurnar sem við setjum okkur sjálf. Mörkin segja okkur hvaða hegðum við erum til í að sætta okkur við og ekki, einnig hversu mikinn tíma og pláss við viljum frá öðrum og hver forgangsröðunin okkar er. Streitulaust líf krefst heilbrigðra marka. Þegar við setjum okkur heilbrigð mörk, þá virðum við okkur sjálf og hugsum vel um okkar velferð og miðlum þeim til annarra.

5. Hættu neikvæðum hugsunum: Það er stundum æskilegt að reyna ekki að eiga við hugsanir sem fara í gegnum hugann. Það er í góðu lagi að taka hlé af og til. Dreifðu huganum. Horfðu á kvikmynd, hringdu eða sendu skilaboð til vinar, farðu í göngutúr, eða gerðu eitthvað gott fyrir þig sem þú veist að mun dreifa huganum.





Skref 1: Aðgerðamiðaðar nálganir:

Þó að aðgerðamiðaðar nálganir séu notaðar í streitustjórnun þá getum við aldrei útilokað aðstæður sem eru streituvaldandi, en þessar aðferðir munu án efa draga úr streitu.

Til þess að draga ennfrekar úr streitu getur aðgerðamiðuð nálgun verið þöruð við aðra leiðir í streitustjórnun, eins og tiffinngalegamiðaða nálgun (skref 2) eða staðfestingarmiðaða nálgun (skref 3).



Skref 2: Tilfinningamiðaðar nálganir

Tilfinningamiðuð nálgun er aðferð streitustjórnunar sem miðar að því að draga úr streitutengdum neikvæðum tilfinningalegum viðbrögðum

Einstaklingar nota mismunandi aðferðir til að draga úr eða útrýma neikvæðum tilfinningum, eins og skömm, ótta, áhyggjum, depurð, eldmóði og pirringi. Þegar uppispretta streitu er óviðráðanleg hjá einstaklingi geta tilfinningalegamiðaðar nálganir verið eini raunhæfi möguleikinn.



Skref 2: Tilfinningamiðaðar nálganir

Það eru margar leiðir til að takast á við tilfinningar

- Dreifa huganum: t.d. með því að hafa nóg fyrir stafni til að dreifa huganum frá vandamálinu
- Tilfinningalegt gagnsæi: Þetta felur í sér að tjá ákafar tilfinningar með því að tala eða skrifa um þær hræðilegu aðstæður sem komu þeim af stað. Þetta er mikilvægur þáttur sálfræðimeðferðar.
- Hugleiðslu núvitund
- Auka matarskammta sem neytt er, eins og huggunarmat (comfort food).



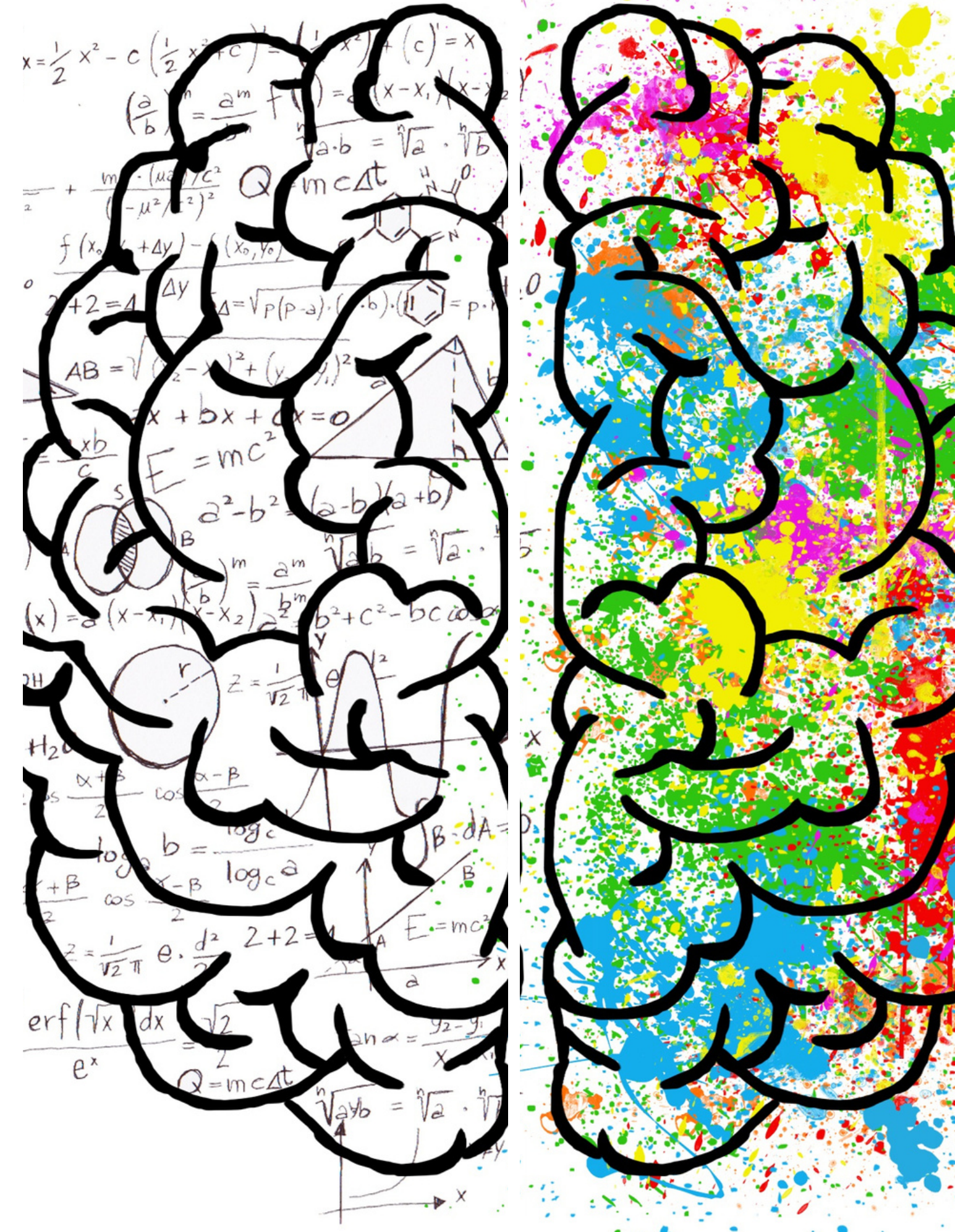
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Skref 2: Tilfinningamiðaðar nálganir

Meira...

- Skrifa í dagbók, eins konar bók um þakklæti.
- Endurmeta hugann. Þetta er tegund af vitsmunalegri breytingu sem felur í sér að endurtúlka tilfinningalega örvandi aðstæður sem breytir tilfinningalegum áhrifum þeirra. Neikvæðar hugsanir eða tilfinningar eru bældar (stöðvaðar). Að bæla tilfinningar til lengri tíma veikir ónæmisfræðilega hæfni og leiðir til verri líkamlegrar heilsu.



Aðferðir til að prófa



1. Breyttu hugsunarhætti um aðstæður

Í staðinn fyrir að einblína á erfiðleika aðstæðanna, einbeittu þér að jákvæðu hliðunum, það gæti hjálpað þér að slaka á. Ef samtal við farþega sem var að biðja um upplýsingar fór ekki vel, reyndu að einblína á staðreyndina að þessi reynsla getur verið dæmi um betri undirbúning næst þegar svipaðar aðstæður koma upp. Breyttu reynslunni í jákvæða í staðinn fyrir neikvæða.



Aðferðir til að prófa

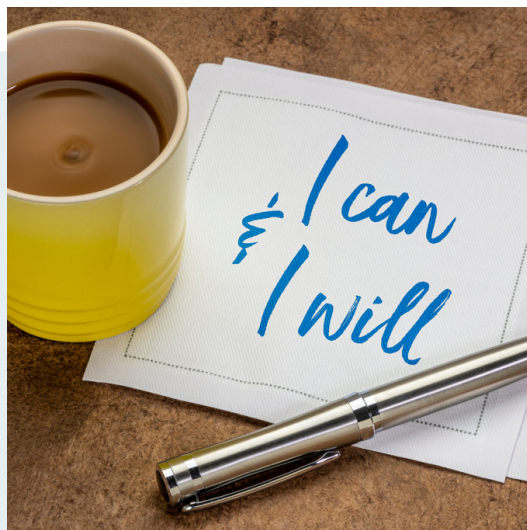
2. Að nota vitrænar aðferðir til endurgerðar



Neikvæðar hugsanir eru skilgreindar og endurskipulagðar í jákvæðar hugsanir. Neikvæðar hugsanir innihalda svart hvítan hugsunarhátt, afhæfingar og stórslys (catastrophizing). Að átta sig á neikvæðu hugsunarmynstri, efast um forsendur sem stuðla að þessum hugsunum, afla gagna sem gætu verið í mótsögn við þær og framkalla skynsamlegar og jákvæðar skýringar eru allt hluti af vitrænni endurskipulagningu (cognitive restructuring).

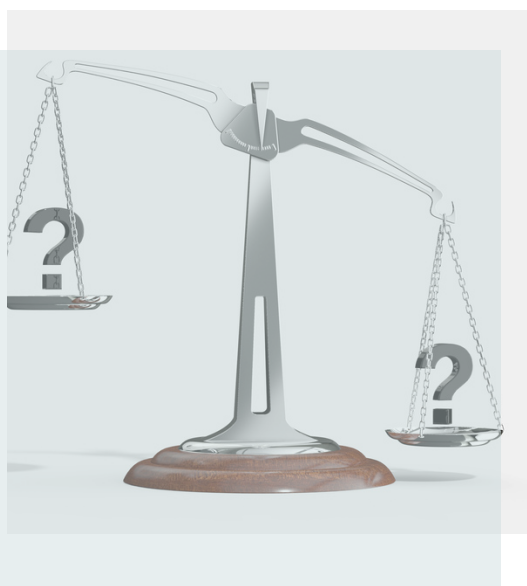


Aðferðir til að prófa



3. Að búa til jákvæðar staðhæfingar

Jákvæðar staðhæfingar eða möntrur geta hjálpað þér að líða betur og hafa betri horfur í erfiðum aðstæðum. Að endurtaka í hljóði setningar eins og "Ég get gert meira en ég held" eða "jákvæðni er ákvörðun sem ég vel að hafa að leiðarljósi" gæti haft mjög góð áhrif.

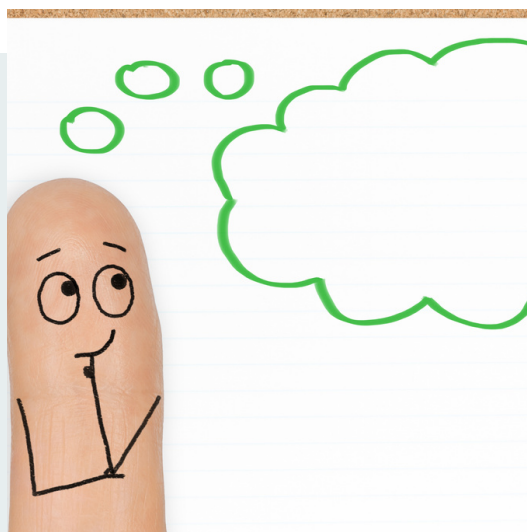


4. Horfa á stóru myndina

Streituvaldandi aðstæður geta stundum litið út fyrir að vera mun verri en þær eru í raun og veru. Ein aðferð til að nota í aðstæðum eins og þessum er að spyrja sjálfan sig, "Mun þetta skipta máli eftir fimm ár?" Þetta getur hjálpað þér til að líða þannig að aðstæðurnar virðast ekki vera eins yfirþyrmandi.



Aðferðir til að prófa



5. Birtingamyndir og staðhæfingar

Sýnt hefur verið fram á með vísindalegum rannsókni að notkun á jákvæðum myndum og staðhæfingum efla jákvæðar tilfinningar. Hvernig? Þegar þú hugsar um jákvæðan atburð þá lítur heilinn á það sem veruleika. Skoraðu á sjálfan þig hvernig þú skynjar og upplifir heiminn með því að skipta út neikvæðum viðhorfum í jákvæð.



6. Endurskipulagning hugans

Reyndu hugræna endurskipulagningu, en það er tækni til að skilja neikvæðar tilfinningar og takast á við forsendur sem eru oft á tíðum ónákvæmar. Vitsmunaleg endurskipulagning er mikilvægur hluti af hugrænni atferlismeðferð (CBT).

Aðferðir til að prófa



7. ABC aðferðin

Reyndu ABC aðferðina, þar sem stafirnir standa fyrir: A- Adversity (mótæti), eða streituvaldandi aðstæður sem er táknuð með bókstöfunum ABC. B - skoðanir þínar, eða hvernig þú tekst á við aðstæðurnar. C stendur fyrir Consequences (afleiðingar) sem eru þær gjörðir og útkoma sem kemur útfrá þínum viðhorfum. Því jákvæðari sem viðhorf þín eru, því betri verður útkoman.

Þó að tilfinningamiðuð nálgun streitustjórnunar geti ekki breytt veruleika erfiðra aðstæða, þá getur það breytt persónulegum tilfinningum og viðbrögðum. Til þess að draga enn frekar úr streitu gæti verið gott að nota saman tilfinningalegamiðaða nálgun og agðeramíðaðanálgu eða staðfestingamiðaða nálgun





Step 3: Samþykkismiðuð aðferðarfræði

Samþykkismiðuð aðferðarfræði getur hjálpað þér í gegnum erfiðar aðstæður sem þú hefur enga stjórn á.

- 1. Hreyfing og mataræði:** Þú hefur örugglega heyrt það áður en þú ert það sem þú borðar. Legðu áherslu á að borða vel samsetta og heilsusamlega fæðu. Það hefur sýnst sig að litlar breytingar á mataræði eins og að draga úr neyslu áfengis, kaffi og sætindum getur dregið úr kvíða. Hreyfing er önnur leið til að draga úr streitu og sýnt hefur verið fram á að hún er jafn gagnleg og þunglyndislyf við vægu þunglyndi.



Skref 3: Samþykkismiðuð aðferðarfræði

2. Líkamleg slökun og hugleiðsla: Djúpöndun, hugleiðsla, jóga og heilsufarsskoðanir eru nálganir sem þú getur notað. Þessir þættir hafa áhrif á líkamlega slökun.

3. Finna seiglu: Að vinna sig útúr erfiðleikum og streituástandi kallast seigla. Fólk sem hefur seiglu áttar sig á því að það hefur lent í erfiðum aðstæðum, lærir af þeim og heldur áfram með lífið.

4. Hvíldu þig: Góður nætursvefn er mjög mikilvægur til að ná upp orku og til að kljást við streituvaldandi aðstæður með skilvirkum hætti. Það er mismunandi hvað einstaklingar þurfa mikinn svefn en yfirleitt er mælt með 8 tíma ótrufluðum svefni.





Step 3: Samþykkismiðuð aðferðafræði

5. Taktu samtalið: Ekki birgja allt inni. Talaðu við einhvern nákominn þér um áhyggjur þínar og mál sem eru að trufla þig. Að deila áhyggjum sínum með einhverjum getur hjálpað við að draga úr þeim og jafnvel leyfa sér að hlægja af vandræðalegum upptákum. Þegar við tölum upphátt um áhyggjur okkar þá hljóma þær ekki eins illa. Ef þú vilt ekki deila áhyggjum þínum með öðrum þá er líka frábær leið að skrifa þær niður til að koma þeim frá sér. Þú gætir þurft að vinna með meðferðaraðila af einhverjum toga. Það eru margar þjónustuleiðir í boði, einnig sem eru án endurgjalds og þú gætir auðveldlega gúgglað hvað er í boði í þínu nærumhverfi.



Persónulegar aðferðir við streitustjórnun

Byggt á skrefum 1, 2 & 3 þá mælum við með að þú fylgir persónulegum aðferðum við streitustjórnun:

- *Settu raunhæfan tímaramma;*
- *Taktu hádegishlé;*
- *Farðu hem í lok vinnudags;*
- *Farðu í sumarfrí ;*
- *Skildu vinnuna eftir í vinnunni;*
- *Taktu þátt í verkefnum í vinnunni;*
- *Hafðu opin og fagleg samskipti að leiðarljósi*
- *Berðu virðingu fyrir samstarfsfélögum þínum;*
- *Ekki sitja undir mismunun af neinu tagi, tilkynntu um tilvik;*
- *Taktu þátt í vinnustofum til þess að þróast og efla hæfileika þína;*
- *Ef þörf er á leitaðu aðstoðar við að stjórna og þróa færni til að takast á við streituvalda á vinnustað;*
- *Þróaðu heilbrigt jafnvægi á milli vinnu og einkalífs, finndu tíma fyrir hreyfingu*





Að takast á við

streitu



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

Hugrænt

Meðferð
Áhugamál
Núvitund
Skipulag
Lestur
Tímastjórnun
Hugleiðsla



Umhverfi

Tónlist
Náttúran
Gæludýr
Heilsulind





Líkamlegt
Listræn tjáning
Djúpöndun
Náttúrulækningar
Líkamlegar æfingar
Slökun
Jóga



Annað
Leysa ágreiningu
Leikmaður



Að takast á við

stroitun



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

Skrefin hafa verið notuð víða, í mörgum löndum og í mörgum útfærslum.

