

Streita og kulnun í starfi

Sigrún Þóra Sveinsdóttir sálfræðingur



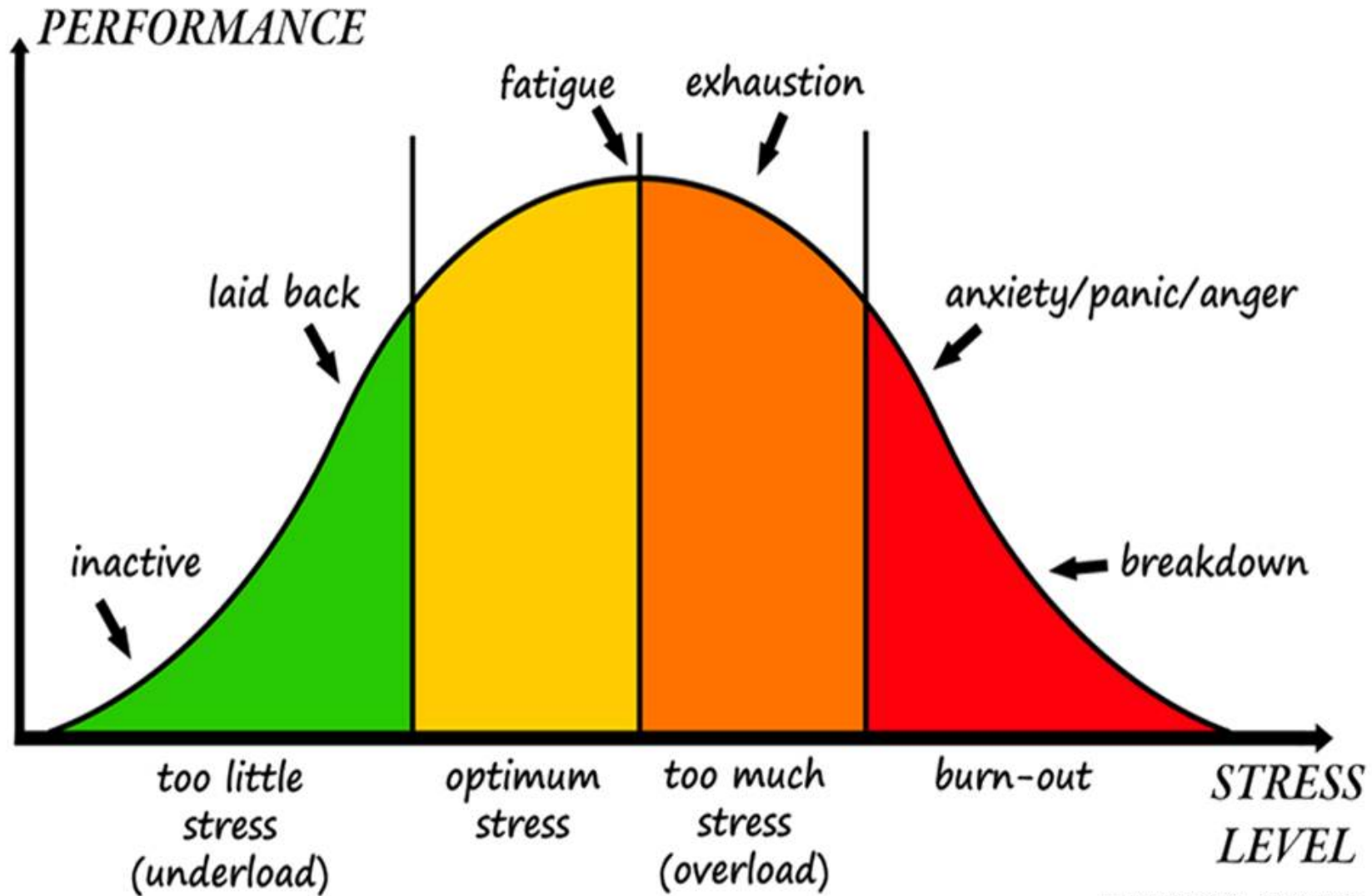
Streita og kulnun

- Streita
 - Jákvæð streita (e. Eustress)
 - Neikvæð streita (e. Distress)
 - Starfstengd streita
- Kulnun í starfi
 - Langvarandi og mikil streita
 - Einkenni: Skortur á orku, áhuga og bjartsýni, gefur ekki af sér

Rannsóknir á streitu og kulnun

- Kulnun hjá lögreglumönnum 2005 → jákvæð tengsl milli kulnunar og einkenni áfallastreitu hjá lögreglumönnum
- Streita hjá lögreglumönnum
 - 2008 → Miðlungs streita, 1 af hverjum 10 lögreglumönnum upplifa töluverða streitu
 - 2011 → Minni streita en 2008
 - 2017 → Rannsókn á líðan lögreglumanna, streita og kulnun m.a. Nota PSS í stað PSQ (2008, 2011)

STRESS CURVE



WWW.EIQ-2.COM

Hvernig getum við tekist á við streitu?

- Það sem við getum gert til að byggja okkur upp og efla okkur sem hóp og einstakling í að takast á við streitu:
 1. **Haft áhrif á streituvíðbragðið sjálft** → Þróað færni okkar í að takast á við streitu á einstaklingsgrundvelli
 2. **Haft áhrif á starfsumhverfi okkar** → Sýnt hvor öðru félagslegan stuðning

Streituviðbragðið

- Líffræðilegt viðbragð → þróast með manningum til að lifa af
- „**Fight or flight**“ viðbragð, árás eða flótti
- Fer af stað í ógnandi aðstæðum
 - Undirstúka sendir boð um **að fara í viðbragðsstöðu**
 - Nýrnahettur seytla hormónum, adrenalíni og kortisól í líkamann.
 - Hjartsláttur örari, blóðþrýstingur eykst
 - Losun sykurs og fitu í blóðið
 - Öll skynfæri skerpast
 - Öndun örari, meira súrefni
- **Streituviðbragðið** → hámarka getu okkar til að takast á við það sem við stöndum frammi fyrir í augnablikinu

Streituviðbragðið

- Virkni þess fyrst og fremst til að hjálpa okkur
 - Í ógnandi aðstæðum, yfirvofandi slysi, árás og ýmsum krefjandi aðstæðum
- EN það virkjast líka í ímynduðum aðstæðum og aðstæðum sem við þurfum ekki á því að halda
 - Sein á fund, áhyggjur yfir fortíð eða framtíð
 - Hvaða ímyndun, hugsun sem við upplifum sem ógn
 - Samskipta-, fjölskyldu eða fjárhagserfiðleikar
- Líffræðilegu viðbrögðin venjulega í stuttan tíma → ef viðkomandi er oft í streituvaldandi aðstæðum → andlega og líkamlega skaðleg

Hafa áhrif á streituviðbragðið

- Iðkun á núvitund(e. mindfulness) og samkennd(e. compassion)
- Hafa áhrif á hugsunarhátt (Aðferðir úr HAM)
- Regluleg hreyfing
- Slökun
- Djúpvöðvaslökun og ímyndun
- Öndunaræfingar

Hafa áhrif á starfsumhverfi

- Nýta okkur félagslegan stuðning í starfi:
 - Rannsóknir sýna að félagaslegur stuðningur í starfi er
 - Ein áhrifaríkasta leiðin til að draga úr streitu í starfi
 - Getur dregið úr líkum á streitu, kvíða og þunglyndi
 - Ýti undir lífsánægju í starfi
- Félagastuðningur formlega tekin upp í lögreglunni árið 2008

Félagastuðningur

- Starfsmenn innan lögreglu þjálfaðir í félagastuðningi frá árinu 2008
 - Þeir sem hafa þægilega nærveru, gott að tala við og nýta trausts
 - Ljúka vakt með viðrunarfundi ef streituvekjandi verkefni var á vakt
 - Vera til staðar fyrir vinnufélagana sína ef:
 - Þeir hafa lennt í áfalli
 - Vilja ræða erfið málefni
 - Ráða ekki við aðstæður vegna álags
- Næstu skref → Úrvinnslu- eða fræðslufundur eða vísa til sálfræðings.



Takk fyrir mig !

Sími: 6615411

Netfang: sths01@logreglan.is