



Öryggi
Traust
Velliðan

Sálfræðingarnir

HVAÐ ER STREITA OG HVERNIG LEIÐIR HÚN TIL KULNUNAR?

- ÚRRÆÐI FYRIR STJÓRNANDANN

DR. SIGRÍÐUR BJÖRK ÞORMAR

SÁLFRÆÐINGARNIR HEILSUVERND

WWW.SALFRAEDINGARNIR.IS

ER ÉG AÐ STANDA MIG?



Það má enginn sjá veikleikamerki á mér

Ég get ekki meir

Ég er búinn á því

Þetta er bara rugl
Ég er alltaf
er pirruð

Það er langt síðan ég hætti að sofa

Ég drekk til að sofna

Ég græt stanslaust



Streita eru líkamleg og andleg viðbrögð við atburði sem einstaklingurinn skynjar sem ógnandi eða veldur einstaklingnum álagi (Riggio, 2003).

TÚLKUN OKKAR

- Túlkun okkar á aðstæðum og áskorunum geta ákvarðað hvort þær eru jákvæðar eða neikvæðar fyrir okkur.

Er þetta ógn?
Ræð ég við þetta?

Atburður – **túlkun** - **viðbrögð**

HVER ER STREITAN Í HÓPNUM?

- Er streitan farin að hafa neikvæð áhrif á svefn, næringu, hreyfingu, frjálsa tíma þinn?
- Upplifir þú stundum vanmátt gagnvart virkni annarra?
- Síðastliðið ár, hefur eitthvað streitutengt atvik haft neikvæð áhrif á líf þitt?
- Heldurðu að þú værir hamingjusamari ef streitan væri minni?
- Finnur þú eða einhver nákominn þér fyrir einkennum kulnunar?



Öryggi
Traust
Velliðan

Sálfræðingarnir



**Into each life a little rain
must fall.....(Henry Longfellow)**

**But what happens when
there is a flood?**

WHO AM I
WHEN
NOBODY
IS
WATCHING?

HVAÐ ER STREITA?

- Ekkert annað en líkamlegt, sálrænt og vitsmunalegt viðbragð

VIÐ

- Túlkun okkar á atburði eða aðstæðum og við grípum til bjargráða okkar



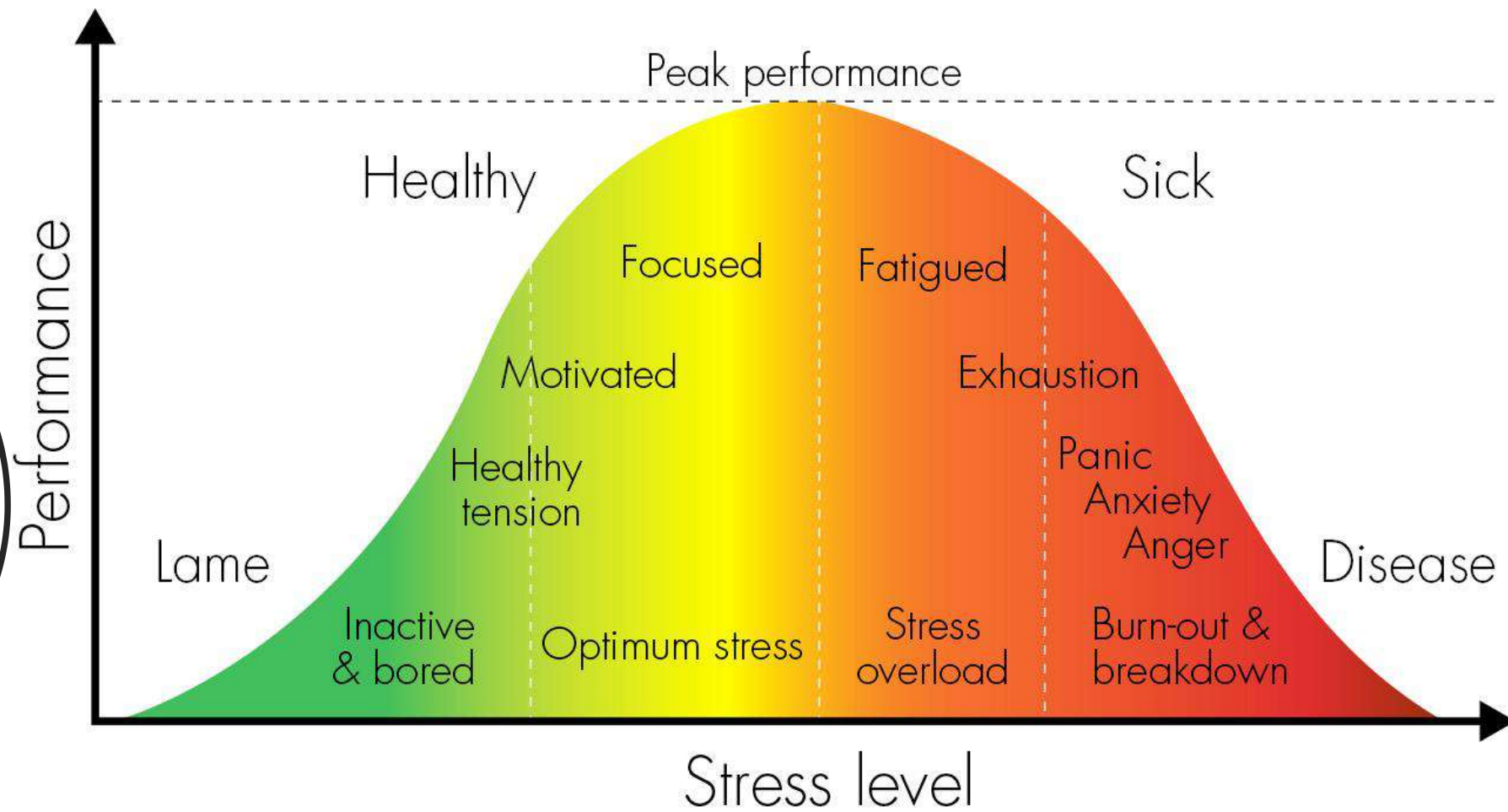


INDEPENDENT

25.08.19

- Streita, þunglyndi og kvíði eru algengustu ástæður fyrir veikindadögum heilbrigðisstarfsmanna í Bretlandi samkvæmt [NHS Digital](#) statistics.
- Starfsmenn tóku 17.7 milljón veikindadaga frá Desember 2017 til Nóvember 2018.
- Af þeim voru 4.2 milljón vegna streitu, kvíða og þunglyndis eða annarra andlegra vandamála.
- Þetta var algengara en næstu tvær ástæður samanlagðar sem voru stoðkerfisvandamál og kvefpestir.

JÁKVÆÐ
OG
NEIKVÆÐ
STREITA



RANNSÓKNIR HAFA SÝNT FRAM Á LÍKAMLEG ÁHRIF OF MIKILLAR OG LANGVARANDI STREITU





Öryggi
Traust
Velliðan

Sálfræðingarnir

SÁL RÆN ÁHRIF STREITU



Neikvæðni, pirringur

Óákveðni - taugaóstyrkur

Erfiðleikar með einbeitingu eða að ljúka verkefnum

Svefnerfiðleikar

Þráhyggja

Minni afköst

Hvatvísi



Öryggi
Traust
Velliðan

Sálfræðingarnir

HEGÐUNARLEG ÁHRIF STREITU



Breyting á matarlyst

Nota reykingar, áfengi eða lyf til slökunar/ og til að takast á við aðstæður

Félagsleg einangrun / fælni

Samskiptaörðugleikar

Útrás fyrir reiði

Ráða ekki við skilafresti

Ósannsögli til að fela léleg afköst

KULNUN



HORFUM INNÁ VIÐ





ORSAKIR KULNUNAR – UMHUGSUN FYRIR STJÓRNANDANN

- Lélegt vinnuskipulag
- Óljóst starfshlutverk
- Miklar kröfur og álag
- Ójafnvægi í vinnuumhverfi
- Slæm eða erfið samskipti
- Lítið sjálfræði/sköpun í starfi
- Erfiðleikar í einkalífi
- Langur vinnutími
- Ósveigjanlegur vinnutími
- Neikvætt andrúmsloft /einelti
- “Micromanagement”
- Takmörkuð starfsþróun
- Lítil skilningur á jafnvægi vinnu og einkalífs



HVAÐ GETUM VIÐ STJÓRNENDUR
GERT TIL AÐ VINNA Á MÓTI
KULNUN?

- Fræða starfsmenn um áhættuþætti!!!!!!
- Skoða vinnuumhverfið og gera breytingar – vinnustaðagreining álagspátta
- Skýr markmið og skýr stefna.
- Tryggja góða stjórnun (þjálfun millistjórnenda), vinnuskipulag og að hlutverk séu skýr.
- Gefðu starfsmanninum rödd - hlustaðu
- Styðja við sveigjanlegan vinnutíma.
- Er hægt að vinna eitthvað að heiman?
- Hvetja starfsmanninn til að taka frí og frí á móti álagi.



HVAÐ GETUM VIÐ STJÓRNENDUR
GERT TIL AÐ VINNA Á MÓTI
KULNUN?

- Raunhæfir skilafrestir á verkefnum.
- Hugsaðu um fjölbreytni í verkefnum.
- Aukið álag? Er hægt að ráða inn tímabundna aðstoð?
- Veita sýnilegar viðurkenningar.
- Hvetja til hreyfingar og sjálfsumönnunar - ertu fyrirmynd?
- Félagslíf á vinnustað.
- Bjóða tækifæri til þróunar í starfi eða uppbyggingu þekkingar.
- Hugsaðu um jafnvægið í teyminu – hvernig liggur það?

you can do

ANYTHING

but not

EVERYTHING

HVAÐ Á NÚ AÐ GERA VIÐ ÞENNAN AUKNA FRÍTÍMA SEM HLÝST AF STYTTINGU VINNUVIKUNNAR?

HVERJU MÆLIR VINNUSTAÐURINN MEÐ?



Öryggi
Traust
Velliðan

Sálfræðingarnir

DR. SIGRÍÐUR BJÖRK ÞORMAR

SIRRY@HV.IS