



„OG FÍFLUNUM FJÖLGAÐI Í KRINGUM MIG..“

STREITUMEDFERÐ Á HEILSUSTOFNUN

Margrét Grímsdóttir, BSc, MSW
Frákvæmdastjóri hjúkrunar

Heilsustofnun NLFÍ stofnuð 1955

Jónas Kristjánsson læknir
1870-1960

“Undirstaða heilbrigðis eru réttir lifnaðarhættir og rétt fræðsla og heilsuvernd/heilsurækt verður að byrja áður en menn verða veikir”

Jónas Kristjánsson, Heilsuvernd, tímarit NLFÍ 1946



Heilsustofnun

- Þjónustusamningur við Sjúkratryggingar Ísl.
- 1600 dvalargestir á ári, 130 á hverjum tíma
- Samstarf við Virk og HSU
- Námskeið
- Heilsudagar
- Erlent samstarf
- 100 starfsmenn í 83 stöðugildum
- Fjölbreyttur þverfaglegur hópur fagfólks



Streitumeðferð

Vaxandi vandmál – mikil ásókn í meðferð

15-20% dvalagesta á hverjum tíma innlagðir vegna streitu

Tvenns konar námskeið

Á þriggja vikna fresti, 2x2 klst fyrir inniliggjandi

Fjögurra vikna innlögn/námskeið vegna streitu

Áhersla á skilning skjólstæðinga á aðstæðum sínum

Mikil sjálfskoðun – hverjir eru stóru steinarnir?

Breytingar, sjálfsmynd, sjálfstraust, að setja mörk



Fjögurra vikna námskeiðin

- 14-15 einstaklingar
- Fræðsla mánudaga og fimmtudaga kl 13-15
- Minni hópar (7manna) í hópmeðferð
- Taka þátt í annarri meðferð Heilsustofnunar – streituvinnan rauður þráður
- Nudd, leirböð, heitir bakstrar, slökun, jóga, ýmis leikfimi, ganga, vatnsleikfimi,
- Opin fræðsla um þunglyndi, kvíða, áföll ofl

Markmið með streitumeðferð á Heilsustofnun

- Að þekkja eigin streituvalda
- Að þekkja eigin streitueinkenni
- Að kynna leiðum til að losa okkur við lítið gagnlega vana
- Læra aðferðir til að takast á við óhjákvæmilega streitu í lífinu
- Læra leiðir til að minnka streitu í lífinu og auka jafnvægi
- Skoða áhrif streitu á samskipti
- Þekkja áhrif streitu á sjálfsmynd og sjálfstraust



be kind to yourself



Margrét Grímsdóttir 2018

- Streituvaldar**
- Breytingar
 - Missir-áföll
 - Fullkonnunarárátta
 - Áhyggjur
 - Lágt sjálfsmat
 - Reiði
 - Skömm og sektarkennd
 - Slæmar venjur
 - Stöðuhækkun
 - Frestunarárátta
 - Hörmungarhyggja
 - Of mörg verkefni/
krefjandi verkefni

Óleystir streituvaldar
Valda *höfuðþvaðri*

- Streita**
- Spennuhöfuðverkur
 - Of hár blóðþrýstingur
 - Þreyta/síþreyta
 - Verkir
 - Svefnvandamál
 - Kvíði
 - Þunglyndi
 - Ofát
 - Einbeitingarskortur
 - Meltingartruflanir
 - Reiði
 - Óhófleg áfengisneysla

Neyðarástand

Höfuðþvaður heldur
neyðarhnappnum
niðri

Innri og
Ytri
Streituvaldar

Viðvörunarhnappurinn

Adrenalin
Cortisol

Streituástand skapast
við langvarandi hækkun
streituhormóna í
líkamanum

Streita birtist á fernan hátt

Líkaminn

Hausverkur, vöðvabólga, orkuleysi, hækkaður blóðþrýstingur, stoðkerfisvandi, svefnvandamál, einbeitingaskortur, meltingarvandamál, minnkuð kynhvöt, aukin viðkvæmni fyrir hljóðum, andþyngsli, kjálkaspenna

Hugsun

Hrakspár einkennandi, hugsanir um hvernig þú “klúðraðir” fyrri verkefnum, hugsanir um eigin vangetu, áhyggjur, áhugaleysi

Tilfinningar

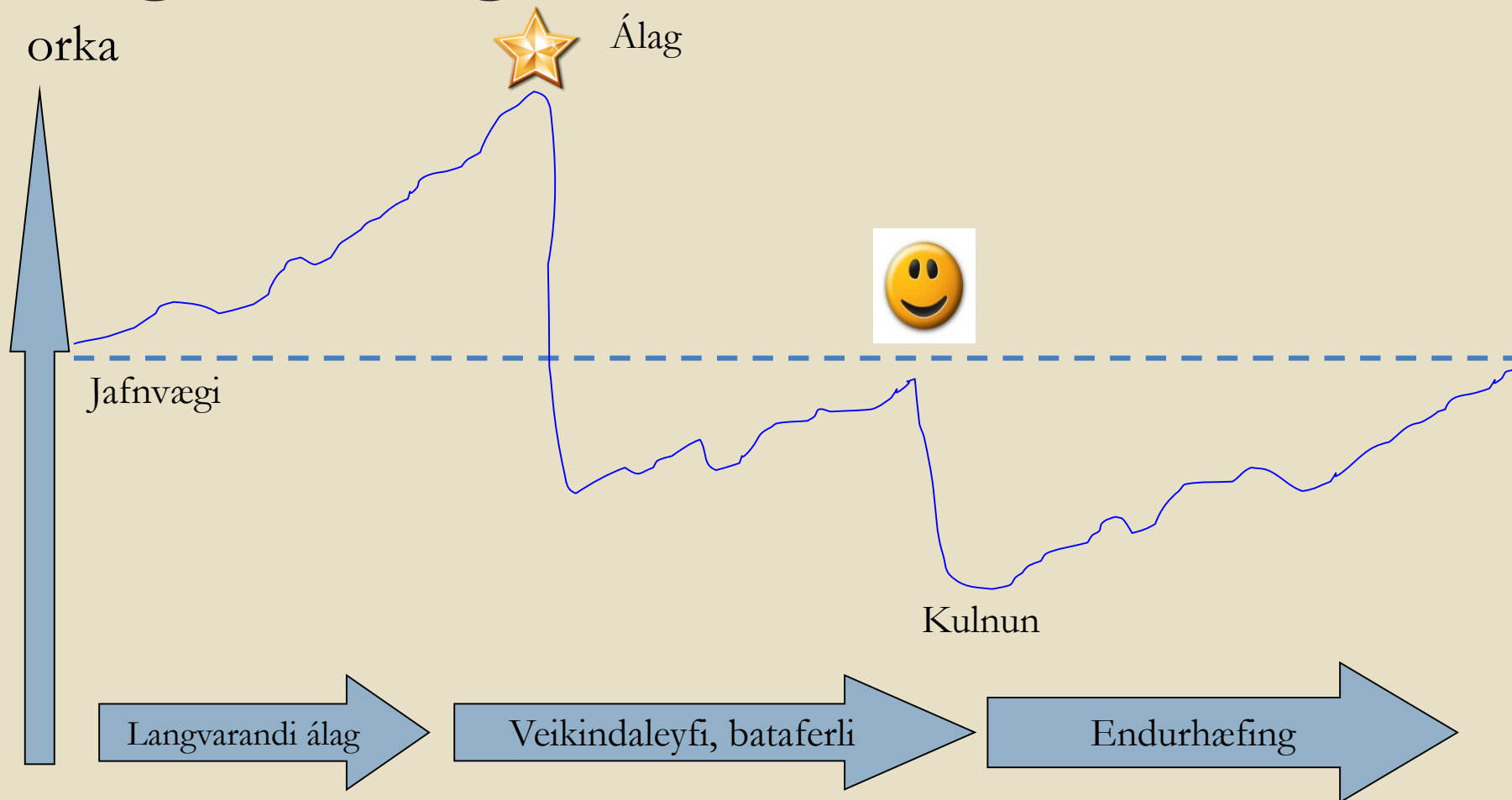
Kvíði, depurð, ótti, sektarkennd, pirringur, reiði, óánægja, “stuttur þráður”, neistinn farinn, ekkert skemmtilegt lengur, búin að tynna sjálfum sér

Hegðun

Forðast verkefni, fólk eða staði, grátur/geta ekki grátið, mæta verr í vinnu, ofbeldi (andlegt, líkamlegt), auknar reykingar, áfengis og vímuefnaneysla, eirðarleysi, athyglin út um víðan völl, svefnvandamál

Og fíflunum fjölgar í kringum þig...

Álag, bati og starfshæfni



Hvernig gerum við þetta?

- Læra að þekkja hættumerkin
- Að ná tökum á höfuðþvaðrinu, byrja að hugsa!
- Munum að streitueinkenni eru í raun viðvörðun til okkar að **gera eitthvað**
- Forgangsraða – hverjir eru stóru steinarnir í mínu lífi?

Látum ekki streituna sigra okkur

- Vinnum með hugsanir okkar og viðbrögð
Finnum hjálplegri hugsanir
Dreifum athyglinni frá hugsunum
Verum sem mest í núinu
- Næring – borðum hollan mat og borðum reglulega
- Hreyfing og slökun - Þolþjálfun, hugleiðsla, jóga, göngur, dáleiðsla
- Svefn – góðar svefnvenjur mikilvægar
- Leikum okkur - áhugamál
- Forgangsröðum – hvað skiptir okkur mestu máli?
- Setja mörk – það er í lagi að segja nei
- **Hvað nærir mig og gefur mér orku?**




AND YOU THINK YOUR JOB STINKS?



Margrét Grímsdóttir 2018



Margrét Grímsdóttir 2018

A close-up photograph of a hand holding a lit matchstick. The matchstick is held horizontally, with the flame at the tip pointing towards the right. The background is a clear, bright blue sky. The lighting is soft, highlighting the texture of the hand and the wood of the matchstick. The overall mood is one of hope and inspiration.

“You will never change your life until you change something you do daily. The secret of your success is found in your daily routine.”
– John C. Maxwell