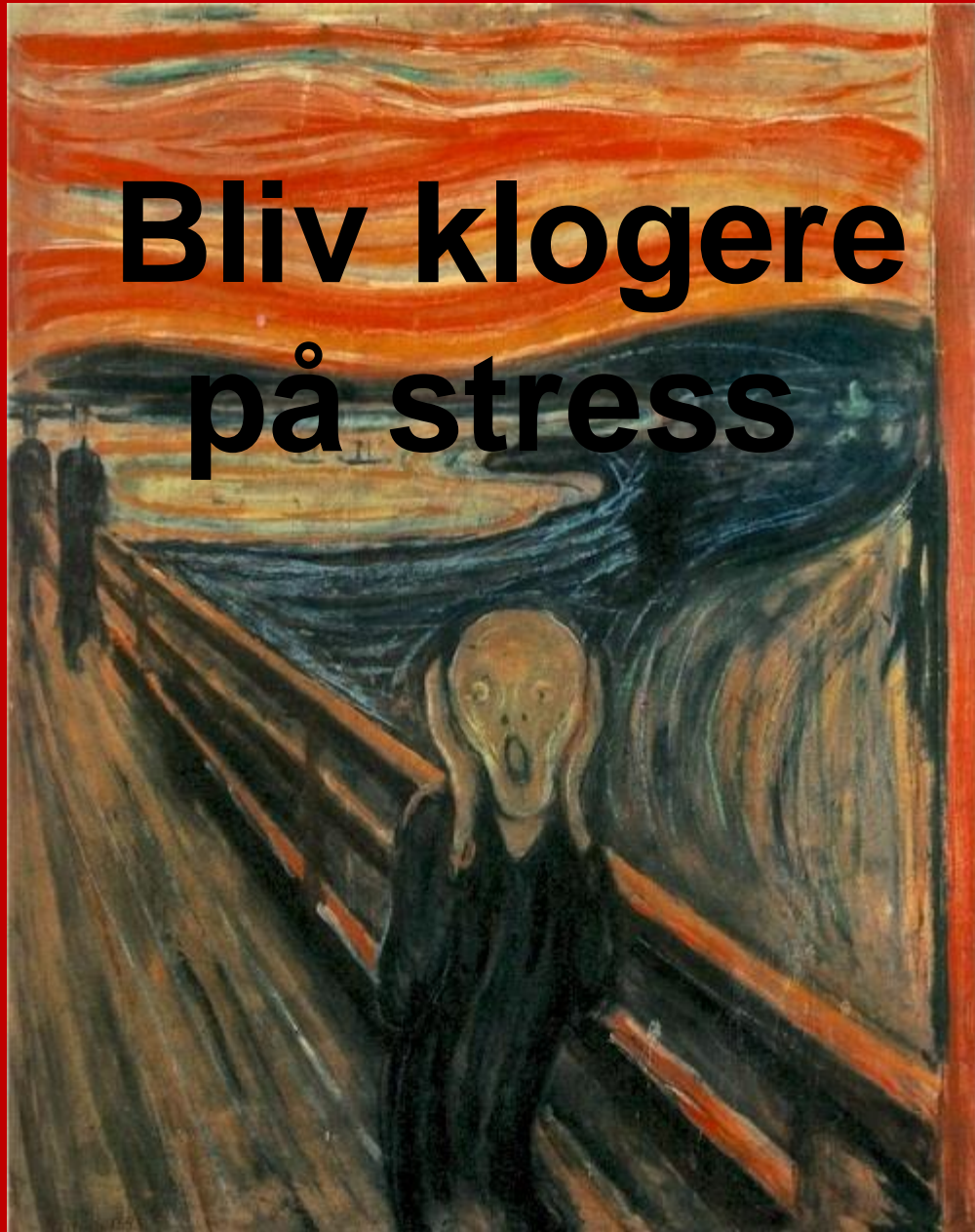


**Bliv klogere
på stress**



Lars Worning

Master i filosofi og psykologi
Speciale i angst
Kropsterapeut – Manu Vision
Coach – CCC

larsworning@hotmail.com
Telefon 60820089

Angst, stress, depression – tre
gensidigt sammenhængende forhold

Årsager – indre og ydre

Hvad er stress?

Et typisk stressforløb – en ond cirkel

Symptomer: grøn – gul – rød

Hvad kan vi gøre?

Indre og ydre forhold

Indre - følelser og tanker,
psykologiske og eksistentielle forhold
Hvordan jeg forholder mig –
min historie

Ydre – fysiske, arbejdsmæssige og
sociale forhold
Hvordan er vilkårene omkring mig

Angst, stress, depression

Tre gensidigt sammen-
hængende forhold

- og stort set altid i spil samtidig

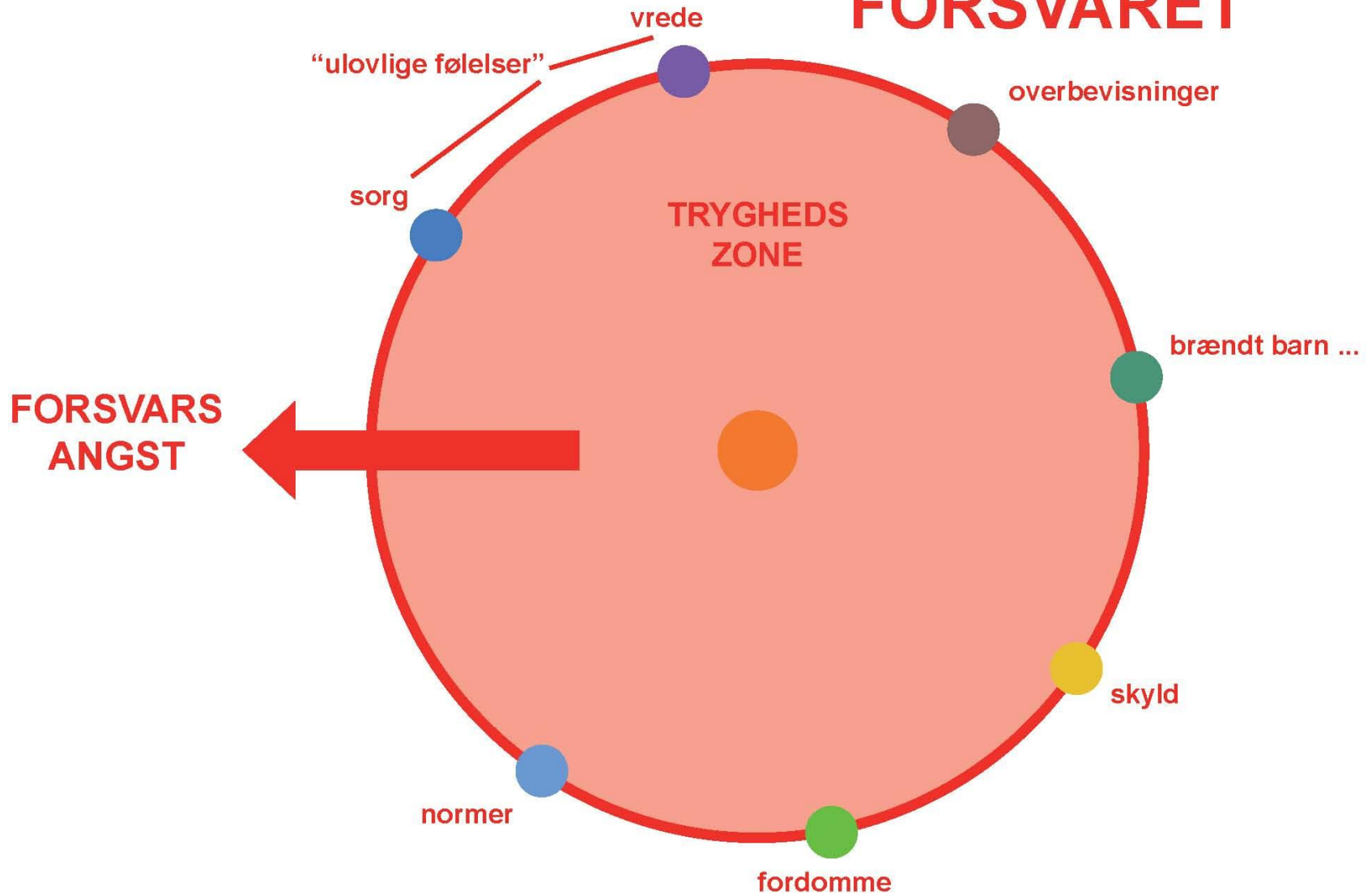
Men først lidt om angst!

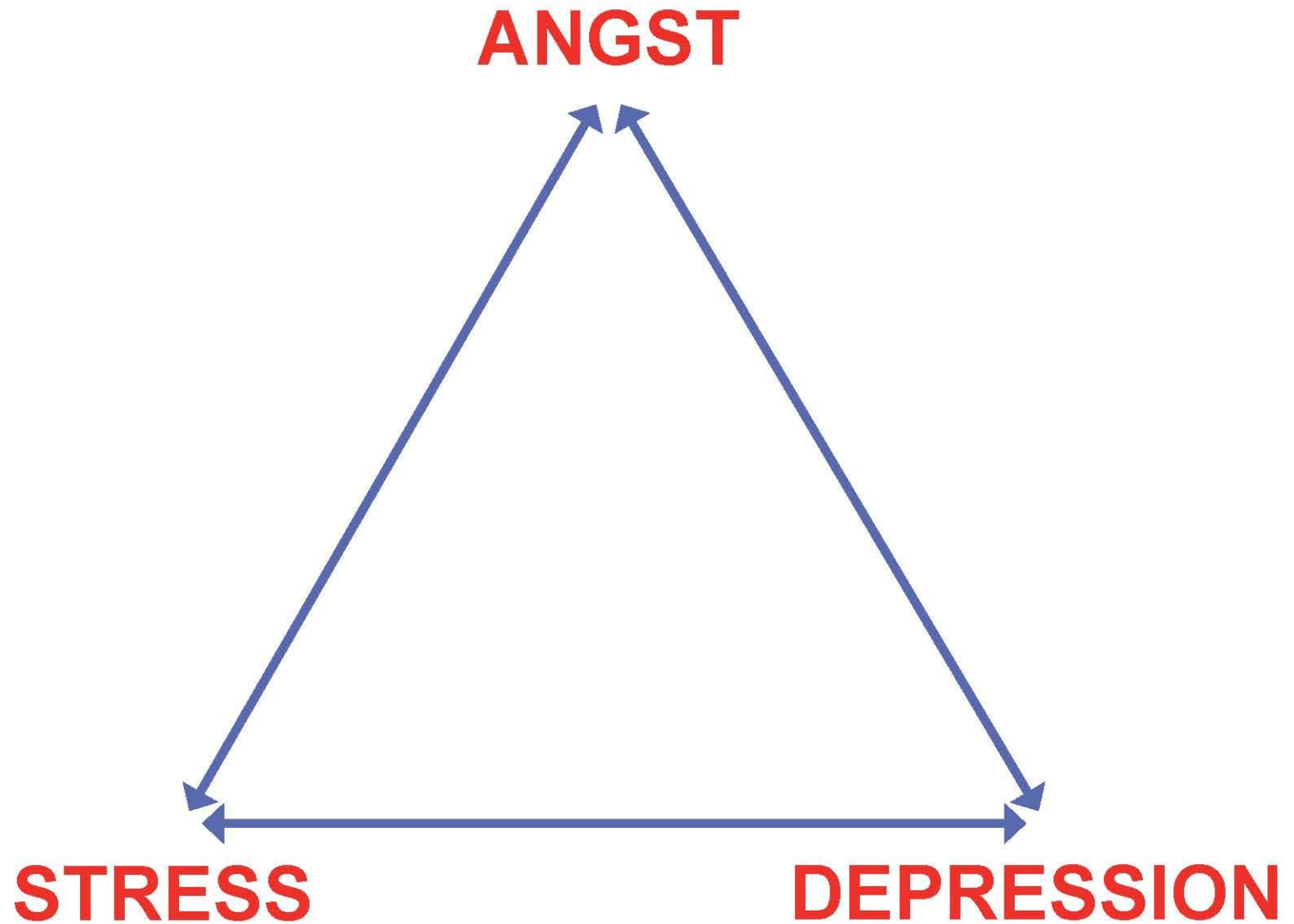
Angst overfor frygt

Angst – en forsvarsmekanisme
tillærte ubevidste programmer
personlige og indre forhold
fortid, følelser og tanker

Frygt – en reaktion på en konkret trussel
objektive ydre vilkår
arbejdsforhold, økonomi, logistik

FORSVARET





Fokus på stress

Stress direkte relateret til arbejdet

Arbejdspladsen har et stort ansvar

Mindre berøringsangst i forbindelse
med arbejdsforhold

Stressen viser sig som regel først

Stress et fælles ansvar

Begrænsede muligheder for at arbejde med angst og depression

Personens privatsfære

Begrænset hvad man kan gøre i arbejdssammenhæng

Mottoet er: Undgå berøringsangst, men far med lempe

Hvad er stress – en definition?

Stress opstår, når det vi gør, *oplever* eller tænker, er i konflikt med vores *mål*, opgaver, muligheder, evner, værdier eller personlighed

Fysiologisk: enhver forstyrrelse af systemet

Når vi ikke formår at genoprette
ligevægt

Hvordan virker stress – psykologisk – den følelsesmæssige smoothie

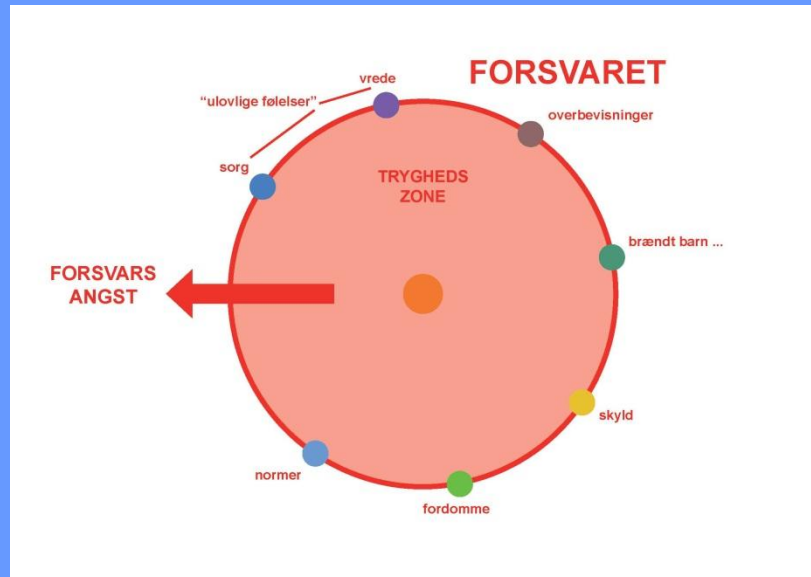
1. Selve stimuleringen
2. Oplevelsen af stimuleringen
3. Min reaktion på stimuleringen
4. Min efterfølgende oplevelse og reaktion

Hvad udløser psykologisk stress?

1. Vrede

2. Angst/frygt

3. At undertrykke følelser



Hvad er stress – fysiologisk

Enhver forstyrrelse af systemet –
i dagligdags forståelse: når systemet
ikke kan genoprette balancen

Nervesystemet og den tredelte
hjerne

Nervesystemet:

Det viljestyrede: At vi kan styre vores arme, ben osv. Alt det vi selv bestemmer over

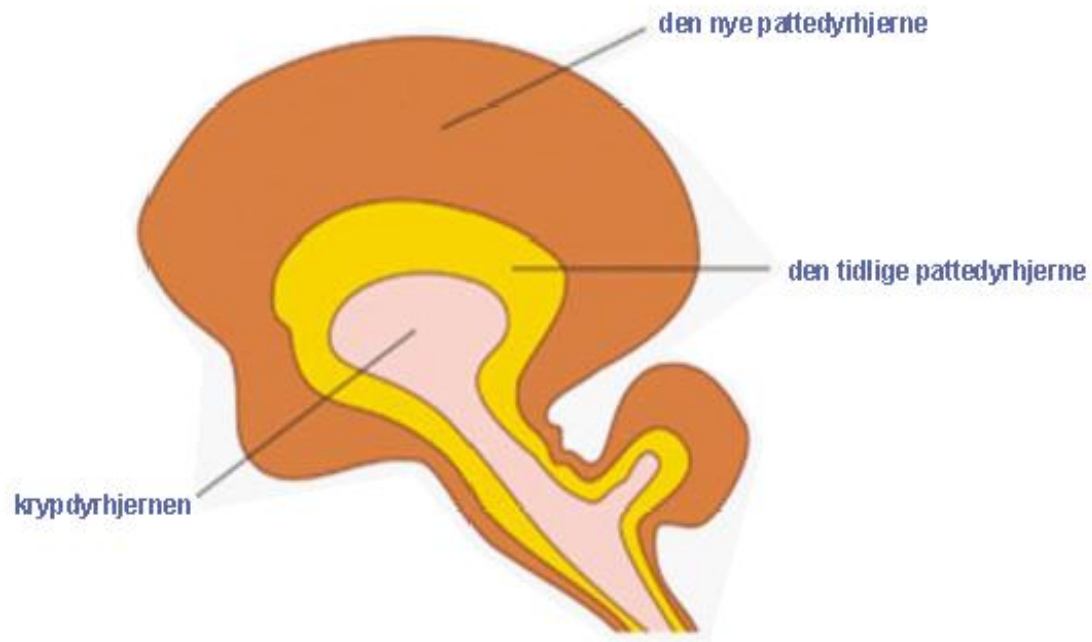
Det autonome: Alle de ting der sker af sig selv. Hjerterytme, vejrtrækning (det meste af tiden) hormonsystemet, fordøjelse, reflekser osv.

Det autonome nervesystems to dele:

Det sympatiske: Kamp/flugt/ligge død. Vi producerer adrenalin, øger vores puls, pumper blod til de store muskler osv. Snævert fokus

Det parasympatiske: Hvile, refleksion fordøjelse, osv. Bredt fokus

DEN TREDELTE HJERNE



Den tredelte hjerne:

Reptilhjernen, (sanser), det limbiske system/den tidlige pattedyrshjerne (føle) og storhjernen/den nye pattedyrshjerne (tænke)

Hver del svarer til et udviklingstrin og har sin egen intelligens, hukommelse og måde at reagere på

Reptilhjernen, krypdyrhjernen, lillehjernen (går mere 500 millioner år tilbage): Instinkter, medfødte reflekser og programmer, kamp/flugt reaktioner, sansning

Det limbiske system, eller den tidlige pattedyrshjerne (går omkring 100 millioner år tilbage) tillærte programmer, følelser

Neo-cortex, den nye pattedyrshjerne,
storhjernen, hjernebarken

Det særligt menneskelige

Rationelle processer - tænkning,
empati, impulskontrol og refleksion

Fra reaktion til aktion: Denne del af
hjernen kan styre de andre dele af
hjernen: jeg kan forholde mig til mine
instinkter, følelser og tanker

- Men reptilhjernen har vetoret:

Samspeilet mellom de forskjellige hjernedele er meget komplisert. Det er ikke alltid at storhjernen styrer de andre hjernedele. Når vi bliver utsatt for fare, stress og angst (overlevelse) overtager de to andre hjernedele kontrollen fordi de fungerer automatisk og meget hurtigere

Problemet er at de fysiologiske reaktioner på angst, stress og frygt er stort set identiske

Det betyder at vi reagerer som om vi står overfor et vildt dyr når vi har angst eller bliver stressede

Et typisk stressforløb:

Bliver langsomt bygget op

Gradvist mere og mere isoleret

Man bliver sin egen værste fjende

Man mister realitetssans,
kropsfornemmelse og empati

Den onde cirkel

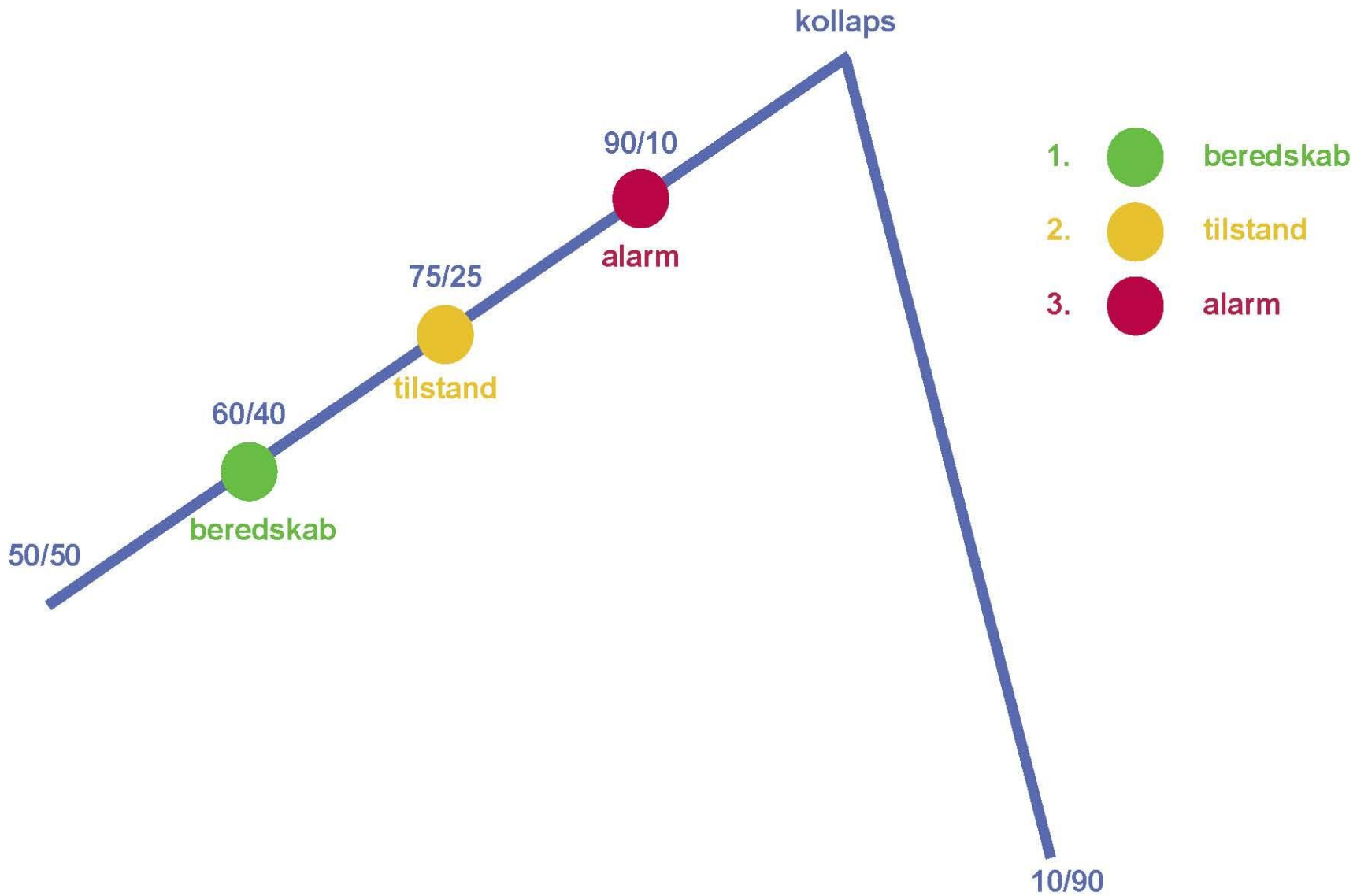
Det vi skal bruge er det vi mister

Nedsat taktil sans – kropsbevidsthed

Nedsat empati, og lytteevne

Snævertsyn og egenrådighed

Vi bliver afhængige vores
egne hormoner



Hvad gør vi?

Og måske endnu
vigtigere

hvordan gør vi?

Først og fremmest fokus på symptomerne

To konkrete tilgangsvinkler:

mindfulness, spørg kroppen

At afhjælpe ét forhold afhjælper de andre

Trivsel og arbejdsforhold

Min drøm

Ambassadører på arbejdspladserne

En særlig måde at arbejde på

I er værktøjet

En helt ny måde at tænke på?

Det vigtigste er at opdage symptomerne
så tidligt som muligt

Vigtigt at vi hjælper hinanden

Symptomer på stress: grøn – gul – rød

Symptomerne fortsætter til næste niveau
og bliver værre

Grønt betyder KØR:

Midlertidig hjertebanken

Midlertidig rysten eller tics

Sveder, tørhed i munden

”Sommerfugle i maven”

Knugen i brystet/maven

Øget tissetrang

Opstemt/Anspændt

Nedsat søvnbehov

Øget energi

Gult betyder PAS PÅ:

Sover dårligt om natten

Træthed/uro i kroppen

Tankemylder, øget bekymring

Øget trang til søde sager

Indre modstand / modvilje

Irritabel/opfarende

Lettere til tårer/ indesluttet

Følelsesmæssig ustabil

Nedsat empati

Rødt betyder STOP:

Mindre social, manisk, eksalteret

Urealistisk selvopfattelse, enerådig

Aggressiv, manipulerende, depressiv

Svimmel, bevimmelsesanfald

Eksem, sygdom, infektioner forværres

Større forbrug af stimulanser

(medicin, alkohol, sukker, kaffe osv.)

Alvorlige søvnforstyrrelser

Stærk hovedpine, muskelspændinger

Først og fremmest lyt til
kroppens signaler

Kroppen afslører altid stress, men hører vi
hvad den siger?

Det bedste middel mod stress er
kropsbevidsthed

Kropsbevidsthed hos den stressramte –
og dem der skal hjælpe

To måder at registrere på

To måder at træne på

Spejlneuroner

hvorfor jeg føler hvad du føler –
lær at lytte til kroppens signaler

DEN KOGNITIVE FIRKANT

FØLELSE

TANKE

psykisk

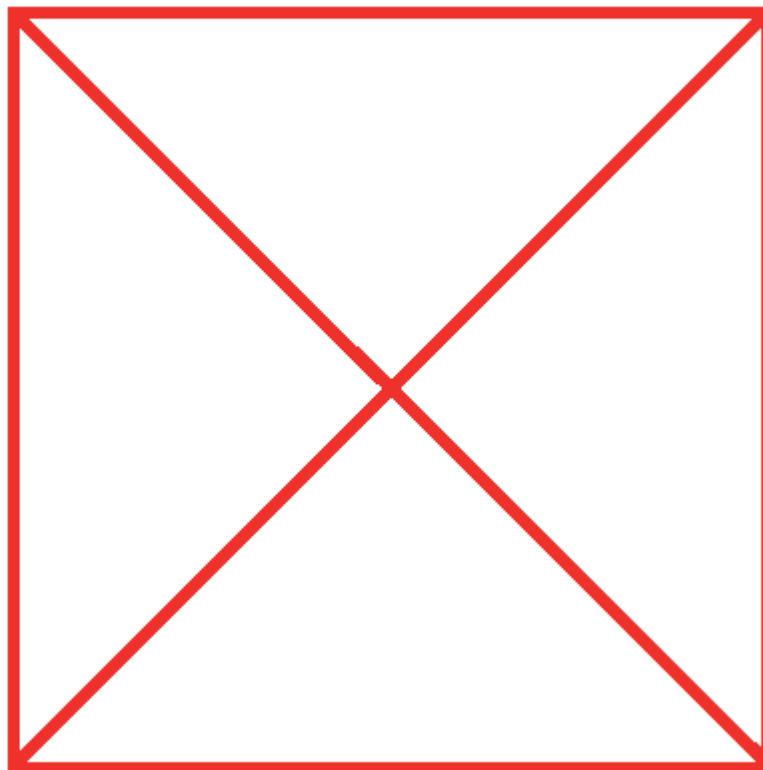
indre

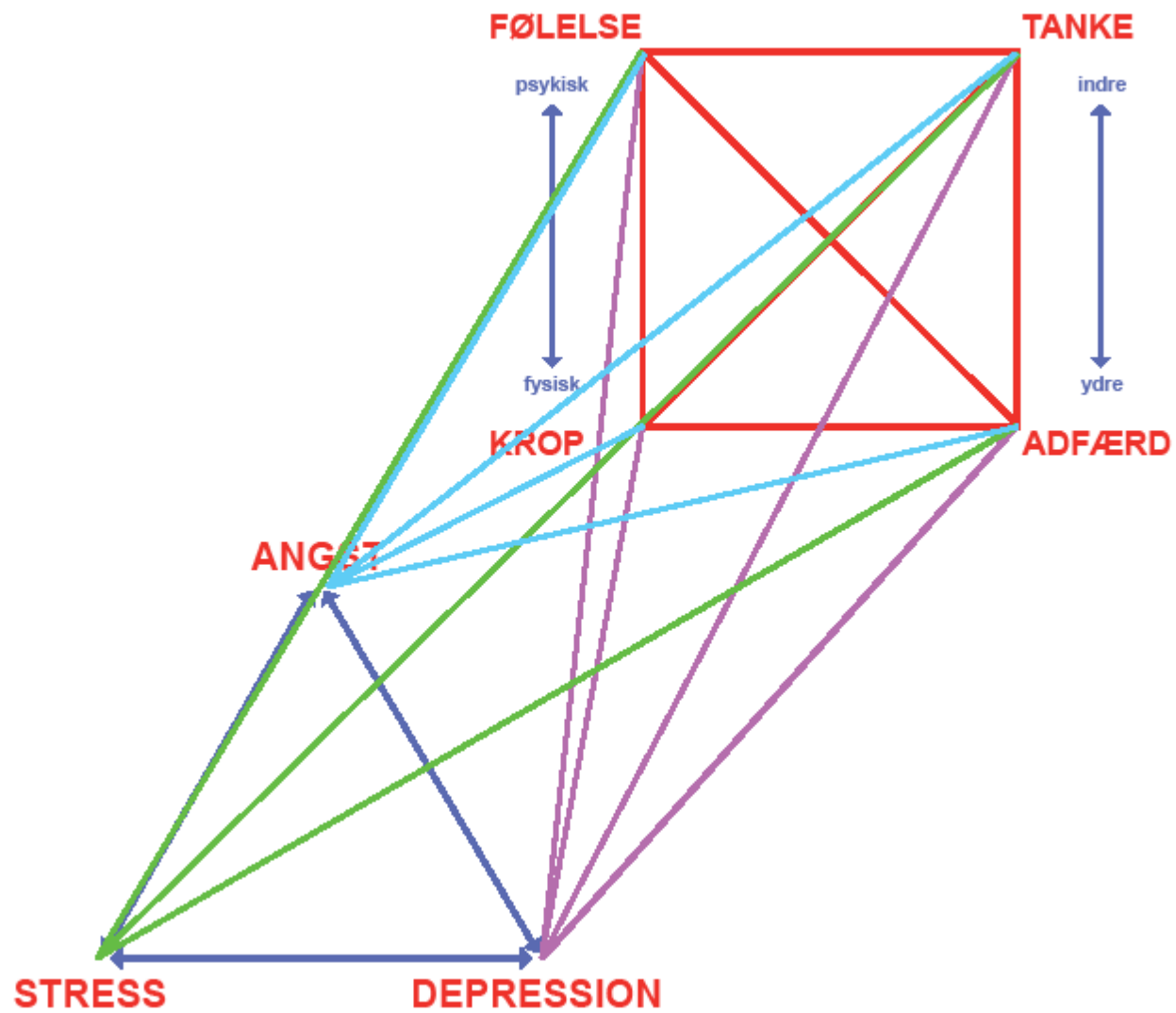
fysisk

ydre

KROP

ADFÆRD





Mindfulness

Først og fremmest bevidsthed og øvelse

Stresshåndtering, afspænding

Opmærksomhed

Styrkelse af den taktile sans –
spørg kroppen

Mindfulness

Kontrol af det autonome nervesystem

Vejrtrækningsteknik

Fokus

Den følelsesmæssige smoothie –
begivenhed – oplevelse – handling

DEN KOGNITIVE FIRKANT

FØLELSE

TANKE

psykisk

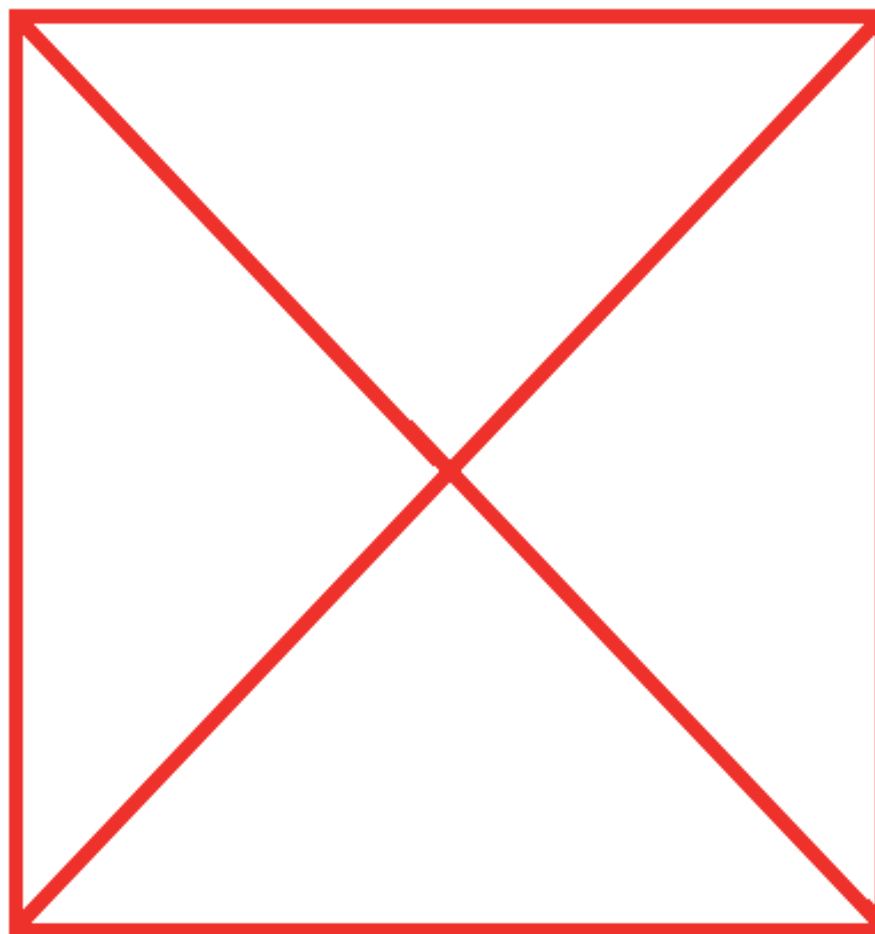
indre



fysisk



ydre



KROP

ADFÆRD

HUSK! Stress er et fælles ansvar,
MEN et individuelt anliggende

Det er nødvendigt med støtte og
hjælp fra omgivelserne

*MEN, samtidig afgørende at forstå at
årsagen til og reaktionerne på stress
er individuelle*

Pauser

Vær opmærksom på symptomer

Åbenhed: Spørg og lyt

Tænk følelserne – sæt ord på

Føl tankerne – hvad ligger bag

Tal med medarbejderen,
undersøgende, lyttende åbent

Anerkend medarbejderens oplevelser
husk stressreaktioner er individuelle

Bed om forslag til ændringer som vil
forbedre situationen

Undgå mere af det samme

Den primære grund til stress på arbejdet er

masser af ansvar, men ringe indflydelse
uklarhed og kompleksitet i opgaverne
manglende eller modstridende feedback
manglende støtte og anerkendelse
forandringer
fyringsrunder – bliver de håndteret
professionelt?

Trivsel:

Grundlæggende psykologiske behov

Mulighed for at udføre et stykke arbejde
hvor vi er tilfredse med os selv

Relationer/gode kollegaer. Vi skal have tid
til at lære vores kollegaer at kende

Udviklingsmuligheder – tid til at lære

Tryghed

Mening

Øgning af trivsel

Mulighed for at tage selvstændige initiativer

Konkrete energigivende mål

Håndterbare ubureaukratiske mål

Oplevelsen af en høj grad af fleksibilitet og

dermed gode muligheder for at tilpasse

udfordringerne til sine kompetencer

Tydelig ikke ydmygende information om

hvordan man klarer sig

Øgning af trivsel

Pauser

Klar, rimelig og tilpas ansvarsfordeling

Tydelige forretningsgange

Passende opgavemængder

God og tydelig feedback

Støtte og anerkendelse

Forstyrrelsesfri zoner -

ingen telefoner og spørgsmål

Krop

Sidder/står vedkommende ordentligt?

Motion, Massage

Er der en ordentlig madordning?

Er omgivelserne i orden – lyd, lys, luft,
varme, kulde osv?

Adfærd

Undersøg belastninger og potentielle ressourcer – hvad dræner energi, hvad giver glæde og energi

Er forretningsgangene i orden?

Er ansvarsfordelingen i orden?

Kan man bedre vedkommendes
arbejdstider/forhold i en periode?

Ferie, nedsat tid, arbejde hjemmefra osv.
Fokus på mobning/forhold til kolleger

Overvej professionel assistance