

Einn fyrir alla -allir fyrir einn !

Við getum ekki hjálpað öllum en
allir geta hjálpað einhverjum.

Sálrænt álag og áföll í starfi

- Þekking, reynsla, þjálfun og góður **tilfinningalegur aðbúnaður** á vinnustað ráða mestu um hversu **sterk** streituvíðbrögð koma fram hjá starfs - mönnum.
- Stuðningur fjölskyldu og nánasta umhverfis hrekkur ekki alltaf til



Sálrænt álag og áföll í starfi

- ▶ Hlutverk fagmannsins stangast á við tilfinningalegar þarfir einstaklingsins
- ▶ Karlmennskudýrkun

Karlmennskudýrkun



Rudolf Adolfsson Miðstöð áfallahjálpar

Sálrænt álag og áföll í starfi

Grunnstreita

Óhjákvæmileg

Nauðsynleg / stundum hamlandi

Álagsstreita

Vinnuumhverfi

Lélegur aðbúnaður, ónóg hvíld

Ábyrgð . Samskiptaerfiðleika

Öryggisbrestur

Mistök – ytri aðstæður eða mannleg

Áfallastreita

Sálrænt álag og áföll í starfi Viðbrögð og afleiðingar

Grunnstreita

Skerpt einbeiting

Umframorka

▶ Álagsstreita

Ofvirkni -> Preyta og uppgjöf. Sállíkamleg einkenni, svefntruflanir Depurð, kvíði,

einbeitingarerfiðleikar Stuttur kveikiþráður, áhættuhegðun

Aukin notkun áfengis og lyfja. Dvínandi ánægja og afköst í starfi

▶ Áfallastreita

Áfallastreituvíðbrögð - Áfallastreituröskun

Skyndileg sálræn áföll

- ▶ Óvænt og án fyrirboða
- ▶ Skammvinn
- ▶ Mikill þungi
- ▶ Skelfing
- ▶ Hjálparleysi
- ▶ Fyrri reynsla og lærð viðbrögð gagnast ekki

Eðlileg streituviðbrögð í kjölfar ofurálags / áfalla

- ▶ Svefntruflanir
- ▶ Endurupplifun áfallsins
- ▶ Ofurviðbrögð við áreiti
- ▶ Tilfinningasveiflur,
- ▶ Pirringur og reiði
- ▶ Kvíði og depurð
- ▶ Hræðsla við vettvang eða kringumstæður sem geta minnt á
- ▶ Félagsleg einangrun
- ▶ Samviskubit, sjálfsásakanir og sektarkennd
- ▶ Vöðvaspenna

Áfallastreituröskun (PTSD)

- ▶ Endurupplifun áfallsins í vöku og draumi
- ▶ Markviss hliðrun hjá áreiti sem tengist áfallinu, doði og sinnuleysi gagnvart nánasta umhverfi
- ▶ Einkenni um aukna árvekni, svefntruflanir, einbeitingarerfiðleikar, pirringur

EDLILEG STREITUVIÐBRÖGÐ GANGA EKKI TIL BAKA.

Áfallastreita - íþyngjandi þættir

- ▶ Eðli og þungi áfallsins
- ▶ Þol einstaklingsins
 - ▶ Skapgerð.
 - ▶ Hæfileiki til að setja líðan sína í orð
 - ▶ Tilfinningalegt ójafnvægi
 - ▶ Heilsubrestur
 - ▶ Ytri aðstæður
 - ▶ Fyrri áföll
- ▶ Eigin upplifun
- ▶ Stuðningur

Sálrænt álag og áföll í starfi Forvarnir

- ▶ Þjálfun og reynsla í starfi
- ▶ Þekking á streituviðbrögðum
- ▶ Umhyggja fyrir sér og sínum
- ▶ Stuðningur
- ▶ Viðbúnaður við streituvekjandi atburðum

Viðrun er:

- ▶ Hluti af góðum tilfinningalegum aðbúnaði og vinnuvernd á vinnustað
- ▶ Fyrirbyggjandi íhlutun til að reyna að draga úr tilfinninga- vitsmuna- og líkamlegum viðbrögðum í kjölfar ofurálags og/eða áfalla.

Markmið viðrunar

- ▶ Dempa sterk tilfinningaviðbrögð v/atburðar
- ▶ Fá ákveðna heildarmynd af því sem var í gangi
- ▶ Flýta fyrir úrvinnsluferlinu
- ▶ Upplýsa og fræða

Viðrun er ekki ráðgjöf, heldur stuðningur við hvort annað innan hóps, þar sem þagnarskylda er ríkjandi.

Þrjú skref

- ▶ **Kynning:** Tilgangur fundarins og markmið. Hvetja fólk til að tjá líðan sína í öruggu umhverfi og hvernig það upplifði atburðinn.
- ▶ **Úttekt:** Hverjar eru staðreyndir málsins, hvaða tilfinningar eru í gangi, hver er reynsla hópsins.
- ▶ **Upplýsingar/Lok:** Taka saman atburðinn. Ræða eðlilegar tilfinningar í óeðlilegum aðstæðum (s.s. vanmátt, hjálparleysi, skelfing, reiði / pirringur). Opinn möguleiki síðar á einstaklingsnálgun.

