



Praktisk Stresshåndtering og arbejdsglede

- Hvordan ta vare på seg selv og andre i en krevende arbeids – og livshverdag

Per Krister Halck

Arbeidspsykolog, stressekspert (selvutnevnt)

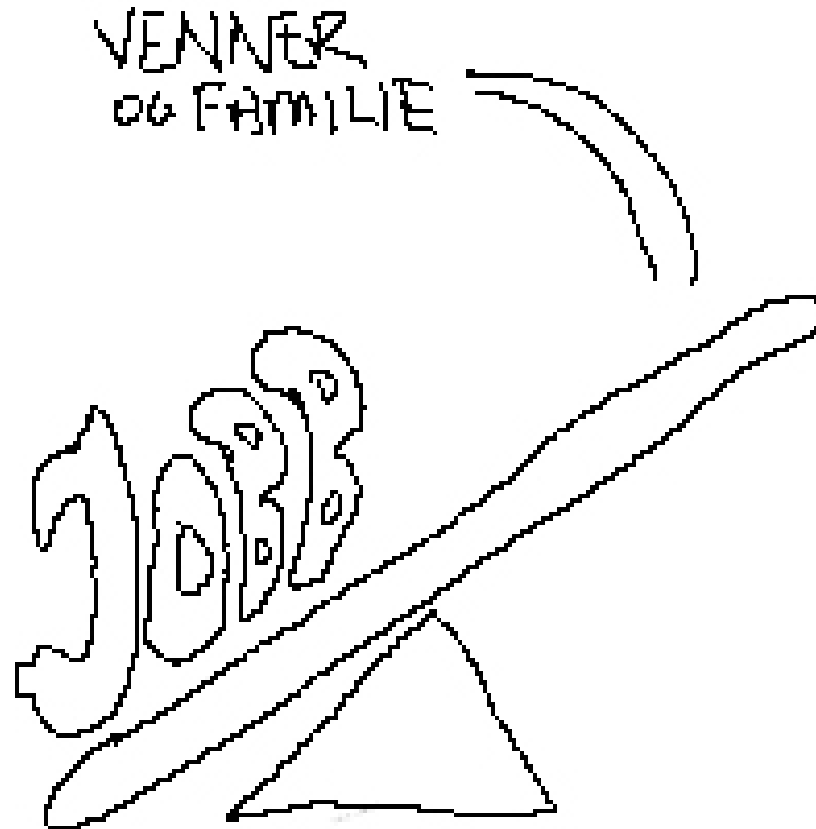


Psykologbistand as (PB)

- Etablert i 1996
- Hovedkontor i Oslo, 14 arbeidspsykologer
 - Representert i Fredrikstad, Drammen, Tønsberg/Sandefjord, Skien, Kristiansand, Stavanger, Hamar, Bergen, Trondheim, Namsos, Bodø, Tromsø
- Programmer for leder- og medarbeiderutvikling, krisehåndtering og organisasjonsutvikling
- Eget kriseteam bestående av 15 psykologer

Mye går fortere nå...

- Mindre søvn
- Teknologi
- Grenseløs tilgjengelighet
- Kvalitet ⇒ kvantitet





- 
-
- Ta folk på fersken i å gjøre noe bra



Langtidsfrisk...

- Hva kjennetegner en langtidsfrisk?
 - Trives og er anerkjent
 - Får bruke sin kompetanse
 - God søvn
 - Fremtidsoptimist

85 av 100 nordmenn er tilfredse på jobben (7)



30 av 100 nordmenn er engasjerte på jobben

© Tom Arntsen



15 av 100 nordmenn får brukt sitt talent på jobben

(9)
Tom Arma



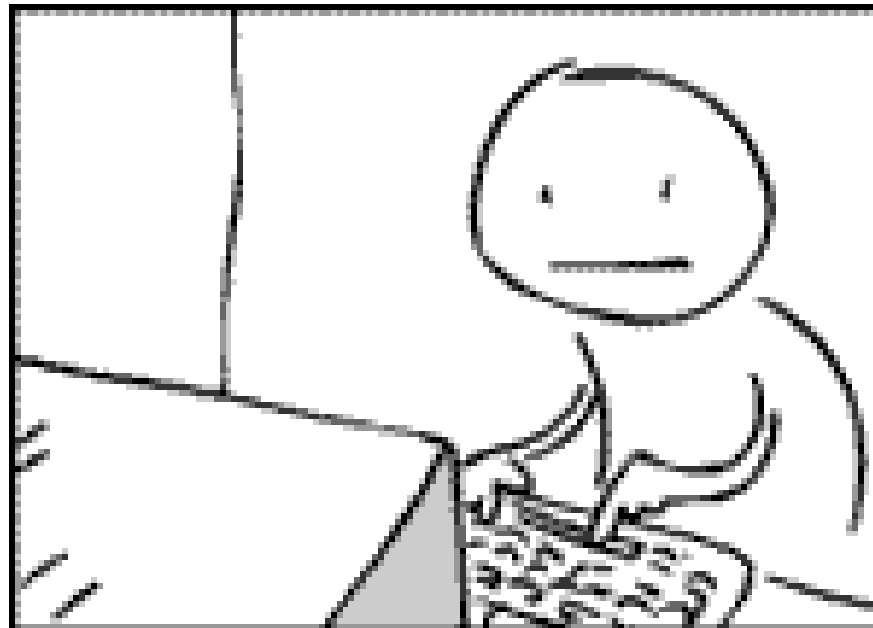
HUMAN KAPITAL GRUPPEN



Friskhetsfaktorer ledelse...

- Setter klare mål
- Engasjert
- Gir veiledning og støtte
- Er nærværende og synlig
- Gir tid for refleksjon og feedback

Stress på jobben?





Summeøvelse

- To og to
 - Tenk gjennom en situasjon hvor du har opplevd deg selv eller andre som stresset
 - Hvilke reaksjoner opplevde du selv?
 - Hva så du hos andre?

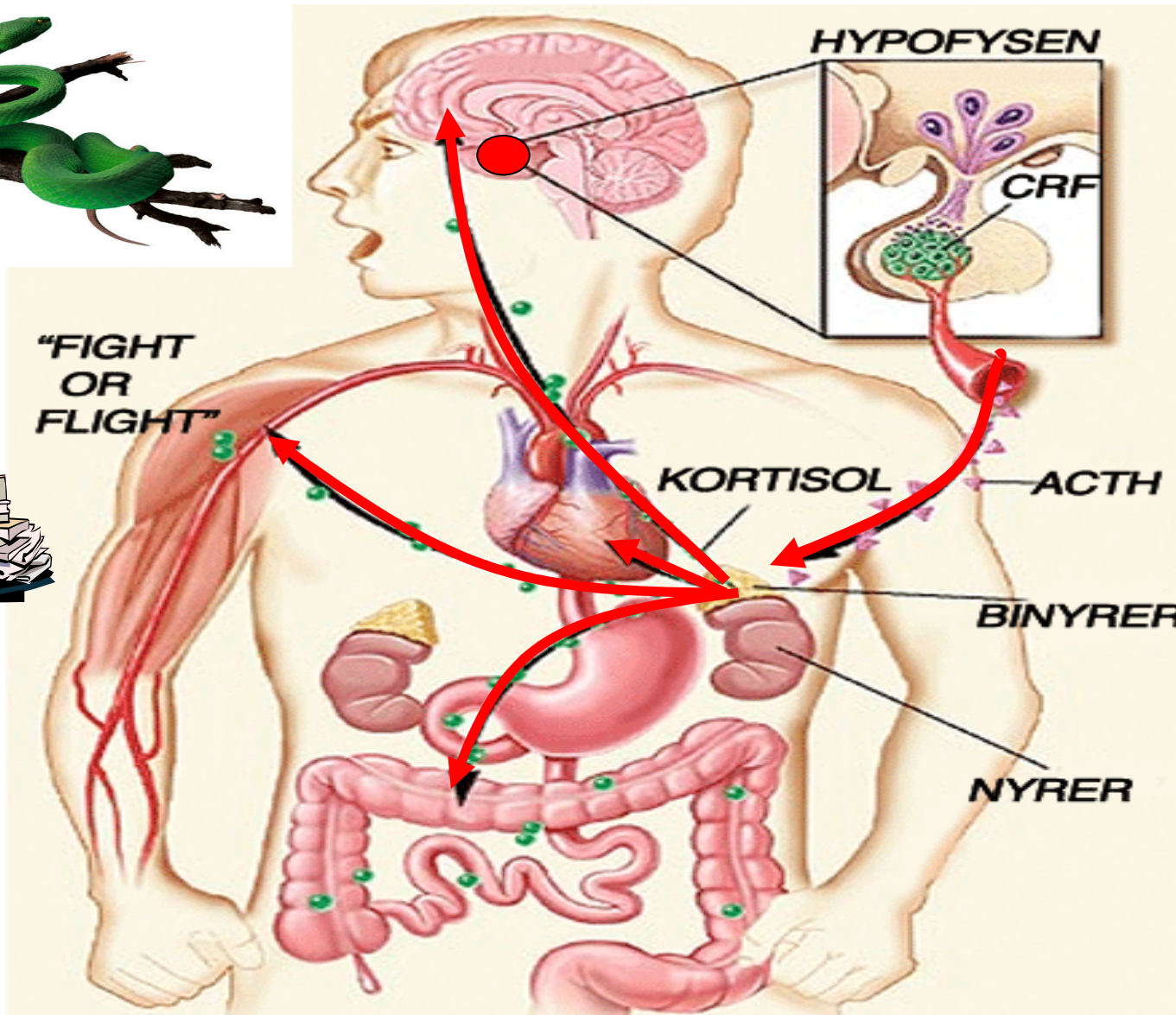


Stress

”Stress er en fysiologisk og emosjonell reaksjon som oppstår når summen av de belastninger man utsettes for overstiger de ressurser man i situasjonen opplever at man har til rådighet.”

(Ursin)

HPA aksen





Positivt stress og flyt

- Utfordrende oppgave som krever ferdigheter og konsentrasjon
- Klare mål
- Feedback
- Innebærer dypt engasjement
- Følelse av mestring, å være kompetent og å ha kontroll

Positiv mestringsstro





”Det går rykter på kontoret om at du har et problem med å tenke positivt.”

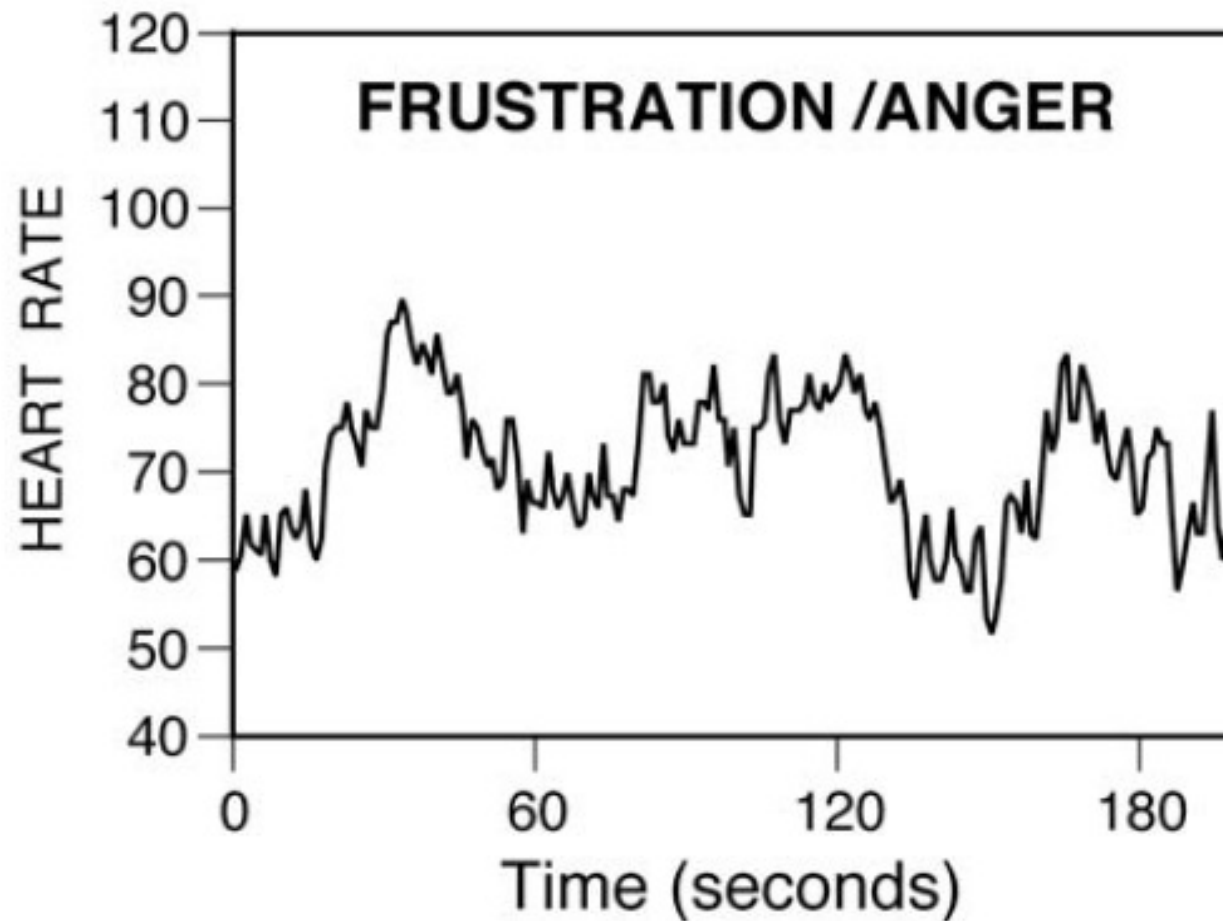


Tegn på at stresset har vart for lenge

- Økt sykefravær
- Spenninger, utladethet og ”vondter”
- Medarbeiderne syke i helger/ferier
- Søvnvansker, innsovningsproblemer
- Amer stemning/økt konfliktnivå
- Nedsatt konsentrasjon og hukommelse
- Øker feilprosent i arbeidsutføring/Sikkerhetsrisiko

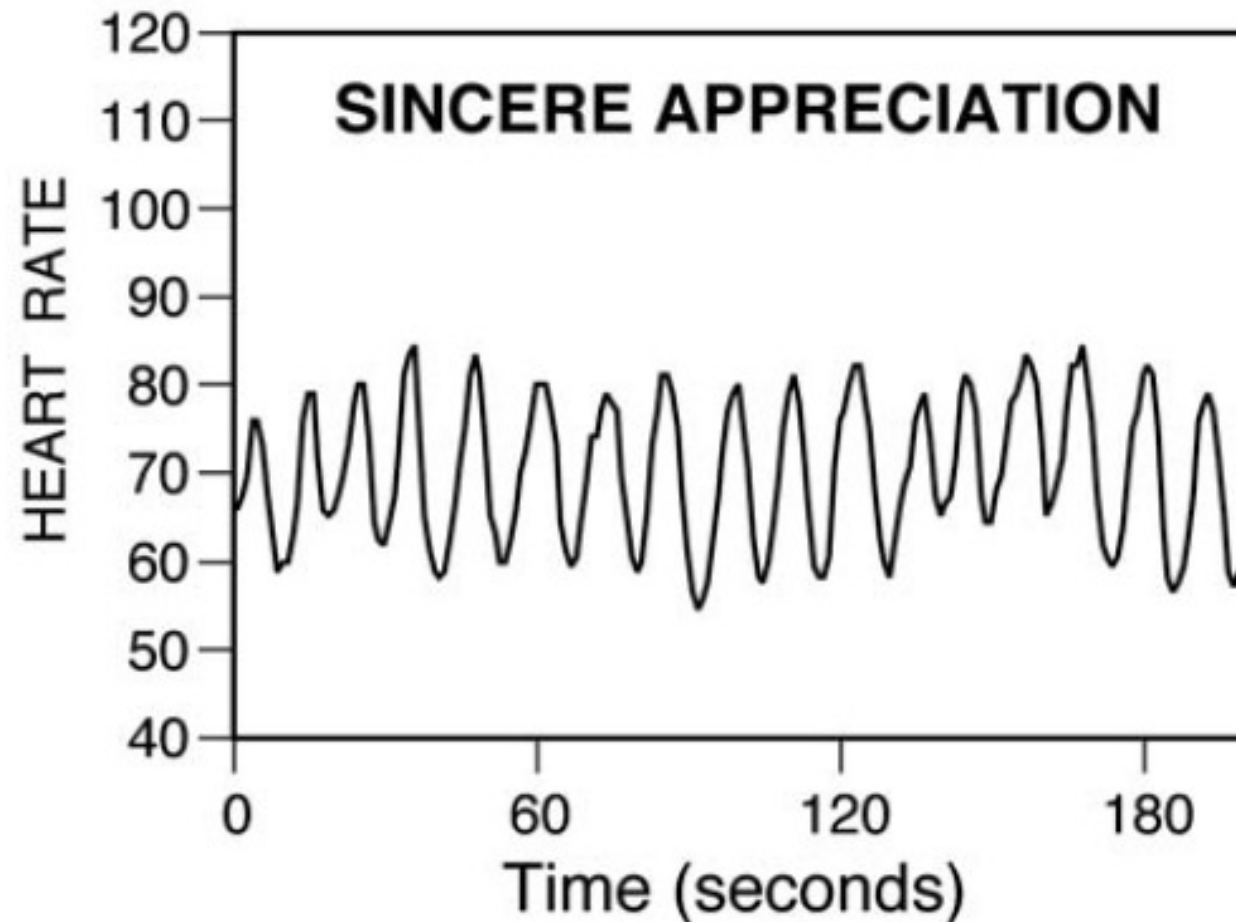
Frustrasjon, aggresjon

Grafen viser endringer i hjerteraten under stress, typisk for sinne eller frustrasjon



Dyp tilfredshet

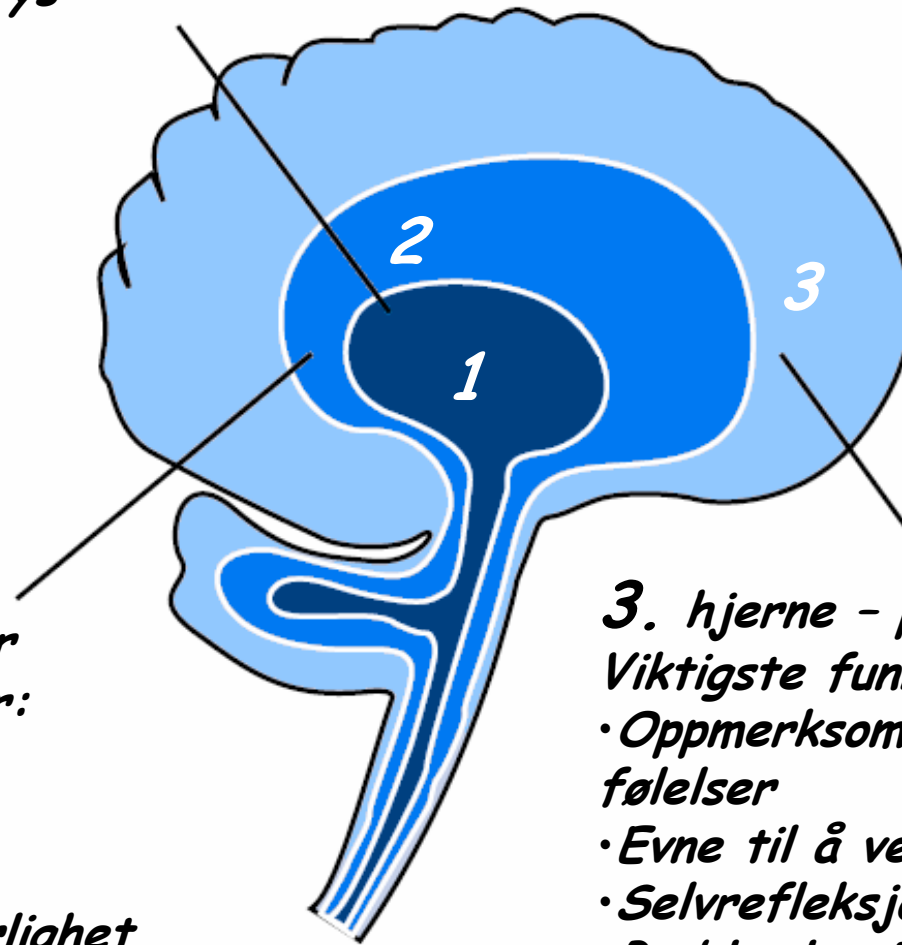
Grafen viser endringer i hjerteraten ved indre ro, typisk for en tilstand av tilfredshet



1. hjerne - reflekser og instinkter

Viktigste funksjoner:

- **Kamp, flukt, frys**
- **Hormoner**
- **Temperatur**
- **Sult/tørst**
- **Sex**
- **Pust**
- **Hjerterytme**



2. hjerne - følelser

Viktigste funksjoner:

- **Territorial**
- **Frykt**
- **Sinne**
- **Mors- og farskjærlighet**
- **Sosiale bånd**
- **Sjalusi**

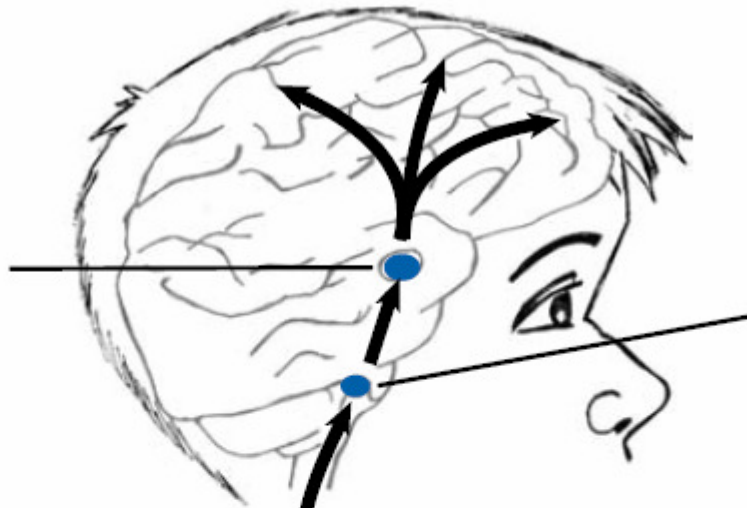
3. hjerne - planlegge

Viktigste funksjoner:

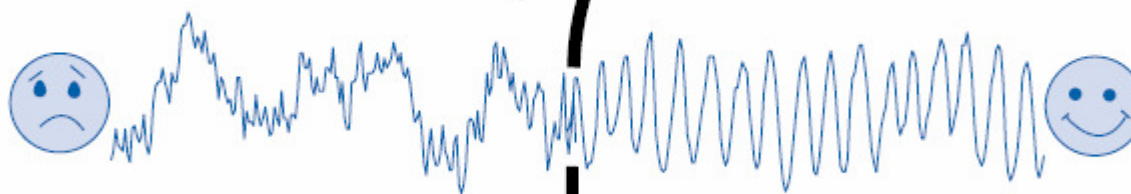
- **Oppmerksomhet på tanker og følelser**
- **Evne til å velge riktig handling**
- **Selvrefleksjon**
- **Problemløsning**
- **Mål og motivasjon**

Hvordan hjertet påvirker vår evne til å tenke

Thalamus:
Synkroniserer aktivitet i hjernebarken



Amygdala:
Regulerer grunnleggende livsfunksjoner



Urolig, hakkete hjerterytme hindrer 3. hjerneaktivitet

Rolig hjerterytme forbedrer 3. hjerneaktivitet





Summeøvelse

- Hva er typiske stressbelastninger for deg på jobb eller privat?
- Hva gjør du for å håndtere dette på best mulig måte?



Verdiavklaring

Viktige spørsmål å stille seg

- Hvordan og til hva bruker jeg tiden min?
- Hva liker jeg?
- Hva misliker jeg?
- Hva vil jeg bli husket for?
- Hva er mine behov og i hvilken grad står de i sentrum i mitt eget liv?

Hvilke justeringer/endringer vil du foreta?



Å strukturere sine omgivelser

- Reguler tilgjengelighet
 - Telefon
 - E-post
 - Formelle og uformelle møter
- Minn deg på målene
 - Huskelister
 - Påminningsfunksjoner i PC, mobil
- Søk mennesker som kan hjelpe deg å nå målene, avklar ønsker og forventninger



Grep for mindre stress

- Ta kontrollen tilbake – gjør arbeidet ditt attraktivt
- Definer og godta godt nok
- Konsentrer deg om det du kan endre – aksepter det du ikke kan endre eller påvirke
- Tren på å gjøre ingenting – ta mellomrommene tilbake!



God håndtering: Rytme og tid

- Grunnleggende struktur - mat, søvn og samvær
- Regelmessighet gjør deg mer fleksibel
- Press deg til å ta pauser
- Prioriter - alt er ikke like viktig
- Se opp for tidstyver – si nei!



God håndtering: Kropp og bevegelse

○ Egenpleie

- Mosjon og trening, vask huset, snekre, lek med barna eller gå tur - så lenge du holder deg i bevegelse er alle aktiviteter bra
- Finn dine oaser (hos venner, på café, ved havet, på sykkel i marka)



Hvordan ivareta kolleger?

- Vær oppmerksom og sjekk jevnlig
- Del erfaringer, også de vanskelige
- Lag faste møteplasser
- Vær oppmerksomme på endringer i væremåte
 - isoleringstendenser
 - økt aggressivitet
 - humørsvingninger
- Ha mot til å bry deg

