

Streita

Í þessum kafla er fjallað um viðbrögð okkar við álagi og kröfum. Streita eða stress er yfirleitt eitthvað neikvætt í huga fólks. Það vill oft gleymast að streita er ekki nútímafyrirbæri heldur hefur fylgt manningnum frá upphafi. Streita hjálpar okkur að takast á við lífið. Það er þegar við fáum ekki eðlilega útrás fyrir þá spennu, sem hefur safnast saman í líkama okkar, sem streitan verður vandamál og getur leitt af sér ýmsa alvarlega sjúkdóma.

Streita er aðlögunarviðbrögð sem gera okkur færa að lifa í samræmi við kröfur umhverfisins, eins konar öryggis- eða neyðarkerfi. Ósjálfráð viðbrögð líkamans við hættuástandi eru eftirfarandi: Vöðvar spennast, blóðþrýstingur hækkar, hjartað slær hraðar (til að auka flæði súrefnis til vöðva), sjáöldur víkka, skynjun verður næmari, öndun verður örari og starfsemi meltingarfæra minnkar eða hættir alveg. Streita er manningnum eðlileg, hún undirbýr hann undir átök en streita getur orðið of mikil og of langvarandi. Líkaminn er búinn undir átök sem aldrei verða. Umframorkan nýtist ekki, spennan hleðst upp í líkamanum kemur fram sem líkamleg og andleg óþægindi og, ef ekkert er að gert, veikindi eins og magasár. Streituviðbrögð líkamans eru svipuð þó það sem framkalli þau sé margvíslegt.

Líkamleg einkenni ofstreitu:

Vöðvaspenna eða vöðvabólga, magaverkur/uppköst, brjóstsviði, höfuðverkur, bakverkur, hægðartregða, niðurgangur, gnístran tanna/stífir kjálkar, verkur fyrir brjósti, andþrengsli, skjálfti, kvef/ofnæmi, útbrot, kökkur í hálsi, þurrkur í munn.

Andleg einkenni ofstreitu:

Kvíði, taugaóstyrkur, pirringur, framtaksleysi, svefntruflanir, mikil svefnþörf, fljótfærni, reiði og skapofsaköst, þrálátar áhyggjur, þreyta án augljósrar ástæðu, eirðarleysi, viðkvæmni fyrir gagnrýni, lítið úthald/kraftleysi, kyndeyfð, óttatilfinning/hræðsluköst, gleymska á mikilvæga hluti, grátgírni, erfiðleikar við einbeitingu, vonleysi.

Hegðunareinkenni þess sem haldin(n) er ofstreitu:

Einangrun frá sínum nánustu, miklar reykingar, mikil áfengisnotkun, notkun róandi lyfja, ofát, lystarleysi, mikið sjónvarpsáhorf, verkleysi, óstundvísi, tíð forföll frá vinnu, tilhneiging til að láta misnota sig, tilhneiging til að gagnrýna/gera lítið úr öðrum, tilhneiging til að gefast upp við verkefni (Sæmundur Hafsteinsson og Jóhann Ingi Gunnarsson, 1993, bls. 521).

Orsakir ofstreitu geta verið margvíslegar. Streitustig ákvarðast oft af fjölda minni háttar áreita sem vara í langan tíma, t.d. áhyggjum, óheppilegum vinnuáðstæðum, hávaða, daglegu streði. Eitt áreiti getur þó verið svo sterkt að það veldur mikilli streitu, t.d. uppsögn úr starfi eða dauðsfall maka.

Streituvaldar

1. **Daglegt streð:** t.d. að mæta á réttum tíma, skafa snjó af bílnum, skila verkefnum, mæta á æfingar, versla, þvo og þrifa.

Hvað getur þú gert?

Skipulagt tíma þinn, ætlað þér ekki of mikið, verið tímanlega á ferð.

2. **Mannleg samskipti:** Kvíði/óöryggi í samskiptum, samkeppni, niðurlæging, andstaða, skilningsleysi. Óöryggi gagnvart kennara eða samnemendum t.d. hræðsla að vera tekin(n) upp í tíma. Samkeppni á vinnustað.

Hvað getur þú gert?

Þú getur sent frá þér tilfinningaboð svo kölluð ég-boð, sem segja til um hvaða áhrif hegðun viðkomandi hefur á þig. Ég-boðin útskýra hvernig þér líður. Þú getur rætt vandamálin, farið á sjálfstyrkingarnámskeið, reynt að vera jákvæð(ur).

3. **Breytingar:** Við miklar breytingar er stöðugt verið að aðlagast nýjum aðstæðum.

- **Breytingar í daglegu lífi:** t.d. flensa, bilaður bíll, vont veður.
- **Breytingar er fylgja auknum þroska:** t.d. að byrja í framhaldsskóla, flytja að heiman, giftast.
- **Breytingar sem eru ófyrirsjáanlegar og oft skyndilegar** t.d. innlögn á sjúkrahús, uppsögn úr starfi, skilnaður, dauðsfall, gjaldþrot.
- **Breytingar á hlutverkum:** Hlutverk í nútímasamfélagi eru óstöðug. Ungt fólk er óöruggt um framtíðina. Kröfur um sérhæfingu og aukna menntun ógnar öryggi einstaklingsins og krefst aðlögunar.

Hvað getur þú gert?

Undirbúið þig vel undir fyrirsjáanlegar breytingar. Leitað eftir félagslegum stuðningi, sem er mjög mikilvægur. Ef þú ert í góðu jafnvægi andlega og líkamlega þá ertu færari að takast á við breytingar.

4. **Hefting:** Átt er við þvingun eða hindrun að ná settu marki. Innri hefting getur verið t.d. skortur á hæfileikum, fötlun, vantrú á eigin getu. Ytri hefting getur t.d. verið umferð, reglur, prófatími. Hefting getur orsakast af mismunun vegna kyns, aldurs, kynþáttar. Hefting getur átt sér efnahagslega orsök t.d. atvinnuleysi, skuldir, fátækt sem hefur oft í för með sér vonleysi, niðurlægingu og einangrun.

Hvað getur þú gert?

Þú getur sett þér raunhæf markmið. Leitað stuðnings og aðstoðar, t.d. hjá námsráðgjafa eða umsjónarkennara. Mikilvægt er að þú þekkir rétt þinn sem nemandi. Oft getur verið erfitt að bæta efnahag, margir nemendur verða t.d. að vinna með námi.

5. Kröfur:

Ekki hægt að sinna öllum kröfum umhverfisins. Sumir hafa mörg hlutverk og vilja standa sig vel í þeim öllum. Við gerum oft óraunhæfar kröfur til okkar sjálfra og lífsins.

Hvað getur þú gert?

Lært að segja nei, endurmetið hlutverk þín, deilt ábyrgð með öðrum, endurskoðað lífsviðhorf þín, dregið úr fullkomnunaráráttu og stuðlað að samvinnu. Mikilvægt er að þú setjir þér raunhæf markmið í lífinu og kannir leiðir til að ná þeim markmiðum, t.d. hvaða menntun þarf til að komast í ákveðið starf. Hvaða starf hentar mér? Hvað finnst mér mikilvægast í lífinu?

6. **Einangrun:** Einmanaleiki getur leitt til streitu. Nemendum sem eru félagslega einangraðir, líður yfirleitt ekki vel og geta fengið streitusjúkdóma.

Hvað getur þú gert?

Leitað félagsskapar ef þú ert einmana. Þú getur haft frumkvæði í samskiptum. Byrjað á að tala við skólafélaga t.d. spurt um kennarana. Þú getur talað við þá nemendur sem þú sérð að eru einir og þekkja fáa.

7. **Lífshættir:**

- **Neysluvenjur:** Mikil kaffidrykkja og reykingar geta framkallað streitueinkenni eins og hraðan hjartslátt, hækkaðan blóðþrýsting.

Vítamínskortur eykur streitueinkenni, undir álagi þurfum við sérstaklega C- og B - vítamín.

Óhóflegt sykurát er streitumyndandi.

Óhófleg saltneysla hækkar blóðþrýsting og getur valdið spennu.

Hvað getur þú gert?

Breytt neysluvenjum þínum.

- **Kyrrseta/hreyfingarleysi:** Daglegt streið og mikið af áreitum veldur uppsafnaðri spennu og þreytutilfinningu. Best er að losa um spennuna með hreyfingu. Kyrrseta og einhæfar hreyfingar í vinnu valda því að mikil orka fer í að halda sumum vöðvum kyrrum. Ónotaðir vöðvar eru spenntir, þeir fá ekki æskilegt blóðmagn. Þetta getur orsakað vöðvabólgu og vöðvagigt, þá er einstaklingurinn kominn inn í streituvítahring.

Hvað getur þú gert?

Besta ráðið er alhliða hreyfing, t.d. að stunda líkamsrækt eða einhverja íþrótt. Þú getur athugað vinnuaðstæður þínar. Í skólum landsins er oft ekki tekið nóg tillit til nemenda við val á stólum og borðum. Endurnýjun er einnig oft látin sitja á hakanum. Þú getur, ásamt félögum þínum, gert athugasemdir ef þörf er á. Einnig er hægt að ræða við kennara um að fá að standa upp og hreyfa sig einu sinni í kennslustund.

Hverjir verða streitu að bráð?

Streita er ekki aðeins líffræðilegt ferli heldur flókið sálfræðilegt ferli. Streituvíðbrögð verða ef aðstæður eru túlkaðar ógnvekjandi eða krefjandi. Túlkun, skynjun eða mat einstaklingsins á aðstæðum skiptir máli. Viðbrögð einstaklinga eru einnig mismunandi þó túlkun sé lík. Viðbrögð einstaklinga geta verið bein og/eða mildandi. Bein viðbrögð: þá er reynt að breyta ytri aðstæðum, t.d. leggja á flóttu (hætta við að fara í próf), takast á við vandamálið (kanna hvaða kröfur eru gerðar í áfanga), samningsviðleitni (fá lengri frest til að skila verkefni). Mildandi viðbrögð: þá er reynt að breyta innra ástandi, þ.e. draga úr neikvæðum tilfinningum og lífeðlislegu álagi, t.d. afneita vandamálinu eða nota slökun.

10.2.1 Hvað ræður því að fólk bregst á mismunandi hátt við álagi?

1. Persónuleiki:

Fólki er stundum skipt í svokallaða A- persónuleika og B-persónuleika. Fólk með A-hegðun er í mestri hættu hvað varðar streitutengda sjúkdóma.

Einkenni A-persónuleika: Ópolinmæði, þeir eiga erfitt með að bíða, eiga erfitt með að taka sér hvíld, athafnasemi, vilja komast áfram í lífinu og það fljótt. Þeir eru ágengir, skjótráðir, hafa sterka ábyrgðartilfinningu, eru í stöðugu kapphlaupi við tímann, eirðarlausir ef þeir hafa ekkert að gera, eru með spennta andlitsvöðva.

Alvarlegustu áhættuþættir eru óraunsæjar kröfur, yfirdrifin neikvæðni, lítil hæfni að mynda persónuleg tengsl. Þetta síðarnefnda getur einnig átt við B-persónuleika og þá er mönnum jafn hætt við kransæðasjúkdómum. Mikilvægt er að fólk breyti um lífsstíl.

2. Sjálfsmat - sjálfstraust:

Hugmyndir einstaklingsins um eigin getu og hæfileika ræður miklu um myndun streitu. Því betur sem fólk telur sig geta stjórnað eigin lífi/ráðið örlögum sínum því minni streita. Því betur sem fólk treystir sér til að ráða við erfiðar aðstæður því minni streita. Því betur sem nemandi treystir sér til að standast námskröfur því minni streita.

3. Vald á aðstæðum:

Því minna vald og ábyrgð því meiri streita. Nemendur hafa oftast lítil áhrif á vinnuaðstæður og starfshætti í skólum.

Góð starfsskilyrði og möguleikar að hafa áhrif og bera ábyrgð draga úr streitueinkennum.

4. Þekking:

Þekking á umhverfi og því sem veldur óþægindum dregur úr streitu.

Þekking í skyndihjálpi dregur t.d. úr streitu við slysaaðstæður. Sá sem býr yfir þekkingu á flogaveiki veit hvernig á að bregðast við ef einhver fær flogakast.

5. Félagslegur stuðningur:

Tilfinningalegur stuðningur dregur úr streitu og kvíða. Einmanaleiki hefur í för með sér streitu. Mikilvægt er að þjálfar fólk í mannlegum samskiptum, losa það við feimni og auka sjálfstraust. Í skólum er mikilvægt að örva og ýta undir félagsleg samskipti nemenda.

6. Forsögn:

Að vita af eða geta sagt fyrir um streituvaldandi aðstæður veldur minni streitu en óvæntar, ófyrirsjáanlegar aðstæður. Mikilvægt er að nemendur viti t.d. hvaða kröfur eru gerðar til þeirra í strax í upphafi áfanga svo og hvaða þætti próf eiga að mæla.

10.3 Að ná tökum á streitu

Margar leiðir eru til að ná tökum á streitu. Sérhver verður að velja leið með tilliti til eigin þarfa og aðstæðna.

Leiðir til að koma í veg fyrir og draga úr streitu:

Skipulagning. Ætla sér nægan tíma, t.d. til að komast milli staða og forðast þannig streituvaldandi aðstæður. Forgangsraða verkefnum. Taka eitt fyrir í einu, gefa sér nægan tíma. Ljúka við verkefni í forgangsröð. Notað skynsamlega námstækni.

Heilsurækt og góð hreyfing. Þeir sem eru vel á sig komnir líkamlega verða síður fyrir streitu. Ætla sér tíma í þetta.

Hollur matur. Forðast kaffi, tóbak, salt, sykur. Hægt er að lenda í vítahring ofáts. Melting virkar róandi á einstaklinginn, sem leiðir til þess að hann sækir í mat til að róa sig.

Forðast neikvæðni. Ekki ýkja erfiðleika eða sjá eitthvað að öllu. Neikvæðar hugsanir draga úr hæfileikum til að fást við erfiðar aðstæður. Viðhorf skipta máli, jákvæðni dregur úr ofstreitu.

Grundvallarafstaða til lífsins skiptir máli. Hægt er að hafa áhrif á eigin tilfinningaviðbrögð t.d. með því að fara í ákveðniþjálfun til að byggja upp sjálfstraust.

Minnka við sig vinnu t.d. fækka áföngum eða einingum.

Slökun er meðvituð aðferð til að draga úr streitueinkennum með markvissri þjálfun. Það sem gerist við slökun er að vöðvaspenna minnkar, æðar víkka út í höndum og fótum, öndun verður hægari og jafnari, efnaskipti verða minni við öndun (minni súrefnisnotkun og minnkandi koltvísýringsútöndun), hjartsláttur verður hægari. Með slökun er hægt að stjórna spennu og þannig auka færni á ýmsum sviðum. Með slökun er hægt að minnka kvíða, t.d. prófkvíða.

VERKEFNI

1. Farðu yfir upptalningu yfir **einkenni ofstreitu** í upphafi kaflans. Strikaðu undir þau einkenni sem þú hefur orðið vör/var við undanfarið eða eiga vel við þig yfirleitt. Teldu síðan atriðin. Ef þú hefur merkt við fleiri en 10 atriði samtals (líkamleg, andleg og hegðunareinkenni) ættir þú að kanna orsökina fyrir ástandinu og reyna að finna leiðir til úrbóta. Ef þú hefur 15 af þessum einkennum eða fleiri ættir þú að leita þér aðstoðar t.d. til námsráðgjafa.
2. Íhugaðu **streituvalda** í lífi þínu og hvernig þú getur dregið úr eða komið í veg fyrir neikvæð áhrif þeirra.
3. Nemendur skipta sér í 3 - 4 manna hópa. Umræðuefnið er „**Hvað er hægt að gera í okkar skóla til að draga úr streitu og bæta geðheilsu nemenda?**“ Hver hópur skilar niðurstöðum til kennara. Heildarniðurstöður eru síðan ræddar og þeim komið áleiðis til skólameistara eða hlutaðeigandi aðila.
4. Nemendur og kennari **æfa slökun** eftir leiðbeiningum, t.d. sem eru á geisladisknum *Mens sana - slökun og sjálfstyrking* sem Geðhjálp gefur út. Slökunaræfingar eru gerðar einu sinni eða oftár í hverri viku það sem eftir er annar.

Nemendur geta einnig gert eftirfarand æfingu sem er mjög einföld í framkvæmd.

Slökunaræfing til að vinna gegn sljóleika eða streitu

1. Sittu bein(n). Fætur á gólfinu, hendur með hliðum, höfuð snýr fram.
2. Dragðu djúpt andann, haltu honum niðri, spenntu vöðva. Fyrst í fótum, þá lærum, maga, bringu, öxlum, hálsi, kjálkum, enni, handleggjum og höndum.
Haltu spennunni og teldu upp að fimm, slakaðu á og andaðu eðlilega.

3. Andaðu djúpt. Andaðu hægt og djúpt, maginn á að lyftast. Haltu niðri í þér andanum augnablik, andaðu frá þér. Reyndu að þrýsta út lofti með því að herpa magavöðvana.
Endurtaktu þetta þrisvar sinnum.
4. Endurtaktu þrep 2.
Þú hefur nú virkjað vöðva þína og fyllt líkama þinn af súrefni.

Æfðu þig tvisvar .

Næst þegar þú verður syfjuð/syfjaður eða stressuð/aður getur þú notað þessa æfingu, það tekur enginn eftir því þó þú gerir hana

©Elín Vilhelmsdóttir