

STRESSPROFIL

UDDANNELSESFORBUNDET

DEFINITION AF "STRESS"

MENNESKER OPLEVER STRESS, NÅR DE OPFATTER, AT DER ER UBALANCE MELLEM DE KRAV, DER STILLES TIL DEM, OG DE RESSOURCER DE HAR TIL RÅDIGHED FOR AT LEVE OP TIL DISSE KRAV.

ANTAGELSER OM STRESS

AT MENNESKER MED EN UDVIKLINGSFORSTYRRELSE (OG PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSE) ER STRESSEDE EN STOR DEL AF TIDEN.

AT MANGE AF DE PROBLEMSTILLINGER, SOM MENNESKER MED UDVIKLINGSFORSTYRRELSER, OG UDFORDRENDE ADFÆRD, KAN KOBLES TIL ET HØJT STRESSNIVEAU

GRUNDLÆGGENDE STRESSFAKTORER KAN VÆRE:

- SVAG CENTRAL COHERENCE
- SVAGE EKSEKUTIVE FUNKTIONER
- SOCIALE VANSKELIGHEDER
- SANSEFØLSOMHED
- PERMANENTE SMERTER
- SØVNPROBLEMER
- SVAG STRUKTUR
- FOR HØJE ELLER FOR MANGE KRAV
- ENSOMHED
- FAMILIERELATEREDE VANSKELIGHEDER
- ENSOMHED
- FAMILIERELATEREDE VANSKELIGHEDER
- INTENSE FØLELSER I OMGIVELSERNE

SITUATIONSBESTEMTE STRESSFAKTORERER KAN VÆRE:

- KRAV
- KONFLIKTER
- SKÆLD UD
- PLUDSELIGE LYDE
- MOMENTVIS SMERTE/UBEHAG
- PLUDSELIGE ÆNDRINGER
- MENNESKER MAN IKKE KAN LIDE
- KONTROLTAB
- FØLELSEN AF IKKE AT SLÅ TIL
- MAD
- URETFÆRDIGHED
- HØJTIDER OG FESTLIGHEDER

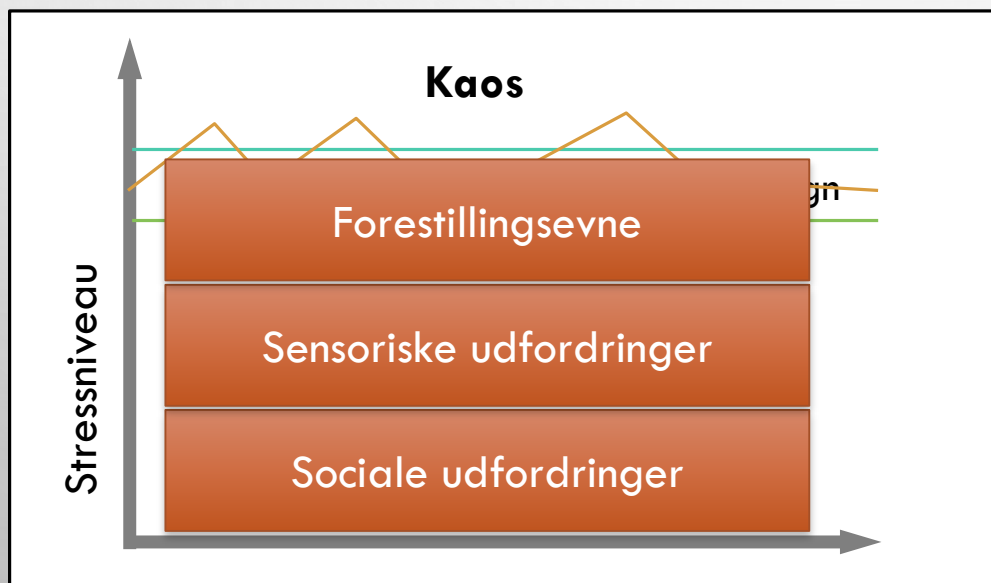
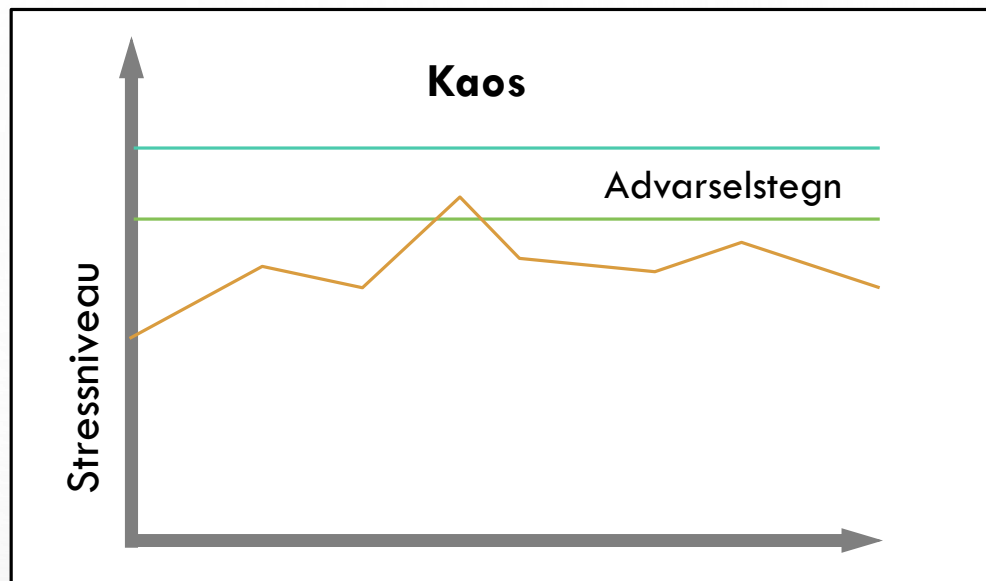


AKUTTE KAOSTEGN KAN VÆRE:

- UDADRETTET ADFÆRD
 - SKRIG OG RÅB
 - SELVMORDSFORSØG
 - ANGST OG PANIKANFALD
 - VOLDSOM SELVSKADENDE ADFÆRD
 - DESORIENTERING
 - HANDLINGSLAMMELSE
- 

LANGVARIGE KAOSTEGN KAN VÆRE:

- DEPRESSION
- PSYKOSER
- SPISEFORSTYRRELSER
- ANGSTITILSTANDE



Trivsel er muligt, når der er balance mellem:

De krav du oplever
At stå med

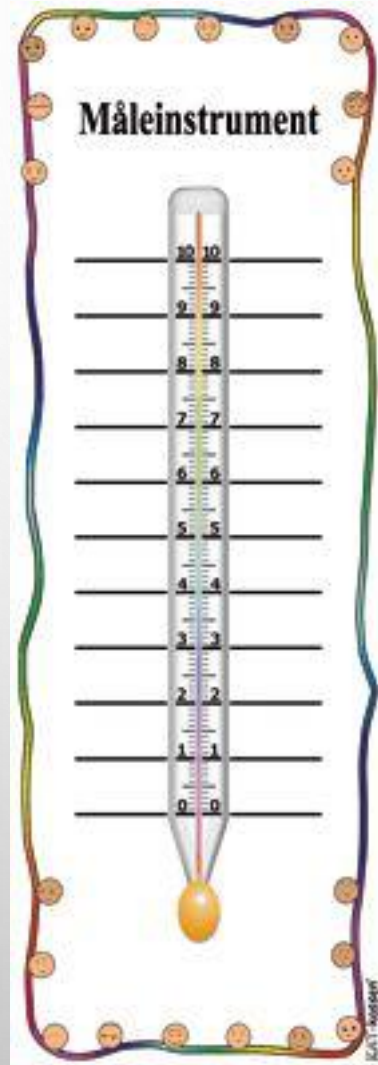


De ressourcer du oplever
at have

TRIVSELSBAROMETER – SIMON 28 ÅR

SIMONS TRIVSELSTEGN:

- MØDER I SKOLE, GLAD, UDADVENDT, KONCENTRERET, SJOV (10)
- MØDER I SKOLE, GLAD, UDADVENDT, UKONCENTRERET, SJOV (8)
- MØDER I SKOLE, HAR INTENTIONEN OM AT ARBEJDE, SVARER MEN OPSØGER IKKE SELV DE ANDRE (5)
- MØDER I SKOLE, GÅR HURTIGT IGEN, LAVER MEGET LIDT (3)
- BLIVER HJEMME (0)



HVAD KAN SIMON GØRE?

- DISPONERE SIN ENERGI: DELE DAGEN OP I 90% FAGLIGT OG 10% SLAPPE AF
- DISPONERE SIN ENERGI; DELE DAGEN OP I 70% FAGLIGT OG 30% SLAPPE AF
- DISPONERE SIN ENERGI: DELE DAGEN OP I 50% FAGLIGT OG 50% SLAPPE AF
- MÆRKE EFTER SÅ DAGEN BLIVER KORT NOK, SLAPPE AF OG SPILLE
- SLAPPE AF OG SPILLE

HVAD KAN VI GØRE?

- SKABE RUM FOR FAGLIG UDVIKLING
- SKABE RUM FOR FAGLIG UDVIKLING MEN HELE TIDEN HAVE EN BAGDØR
- SKABE RUM FOR FAGLIG UDVIKLING MED MANGE BAGDØRE
- BYDE VELKOMMEN, IKKE STILLE KRAV, ROSE FOR AT KOMME I SKOLE
- ØNSKE OM GOD BEDRING PR. SMS

RESSOURCESLUGERE



Projektuge

Familiefødselsdag

Forberedelse

Uddannelse

Ro

Tid til at være alene

Tv-serier