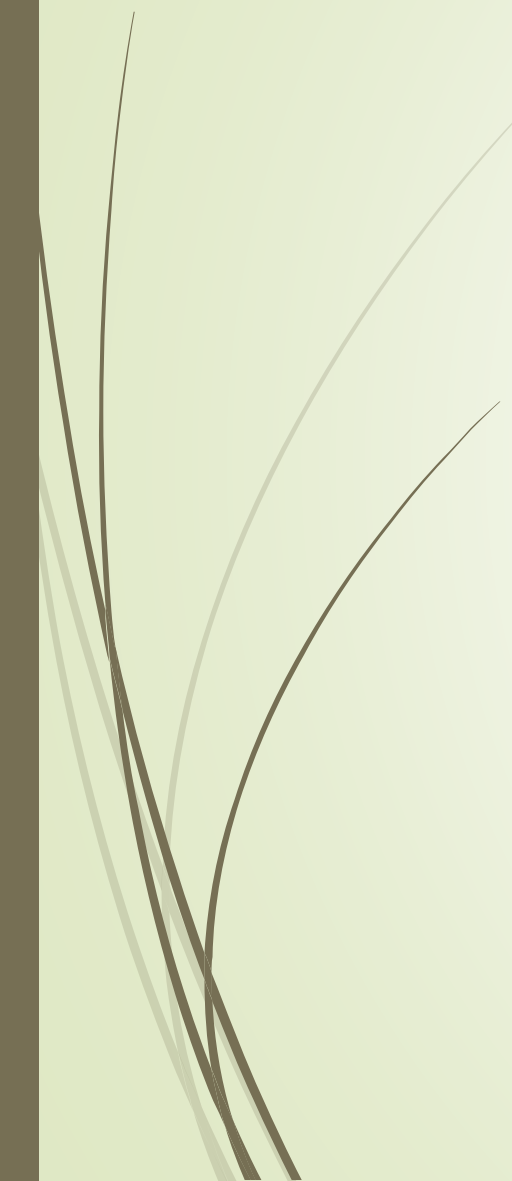




# Stress og sårbarhed



## Definition af ordet "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.

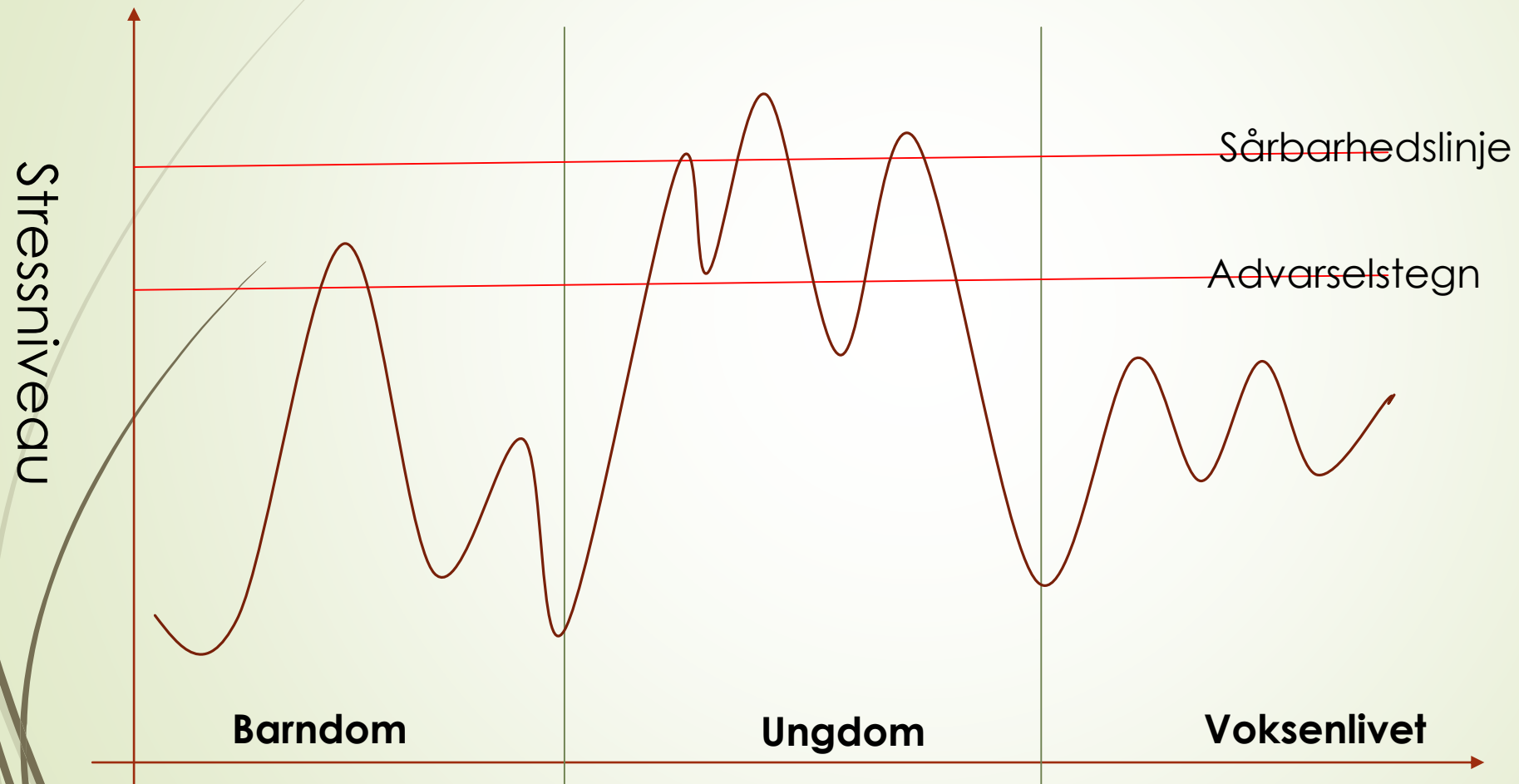


# Antagelser om stress

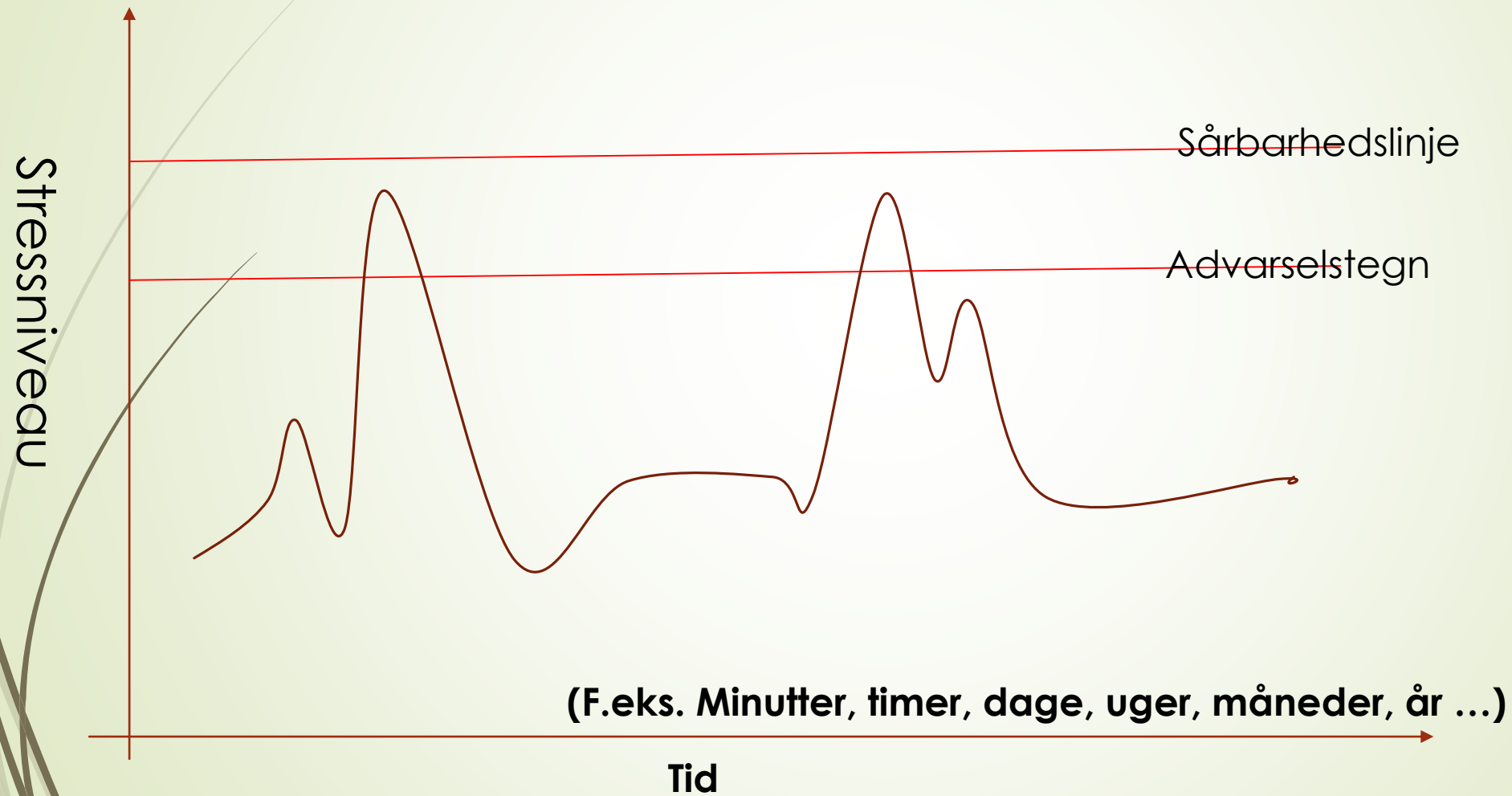
At mennesker med en udviklingsforstyrrelse (og personlighedsforstyrrelse) er stressede en stor del af tiden.

At mange af de problemstillinger, som mennesker med udviklingsforstyrrelser, og udfordrende adfærd, kan kobles til et højt stressniveau

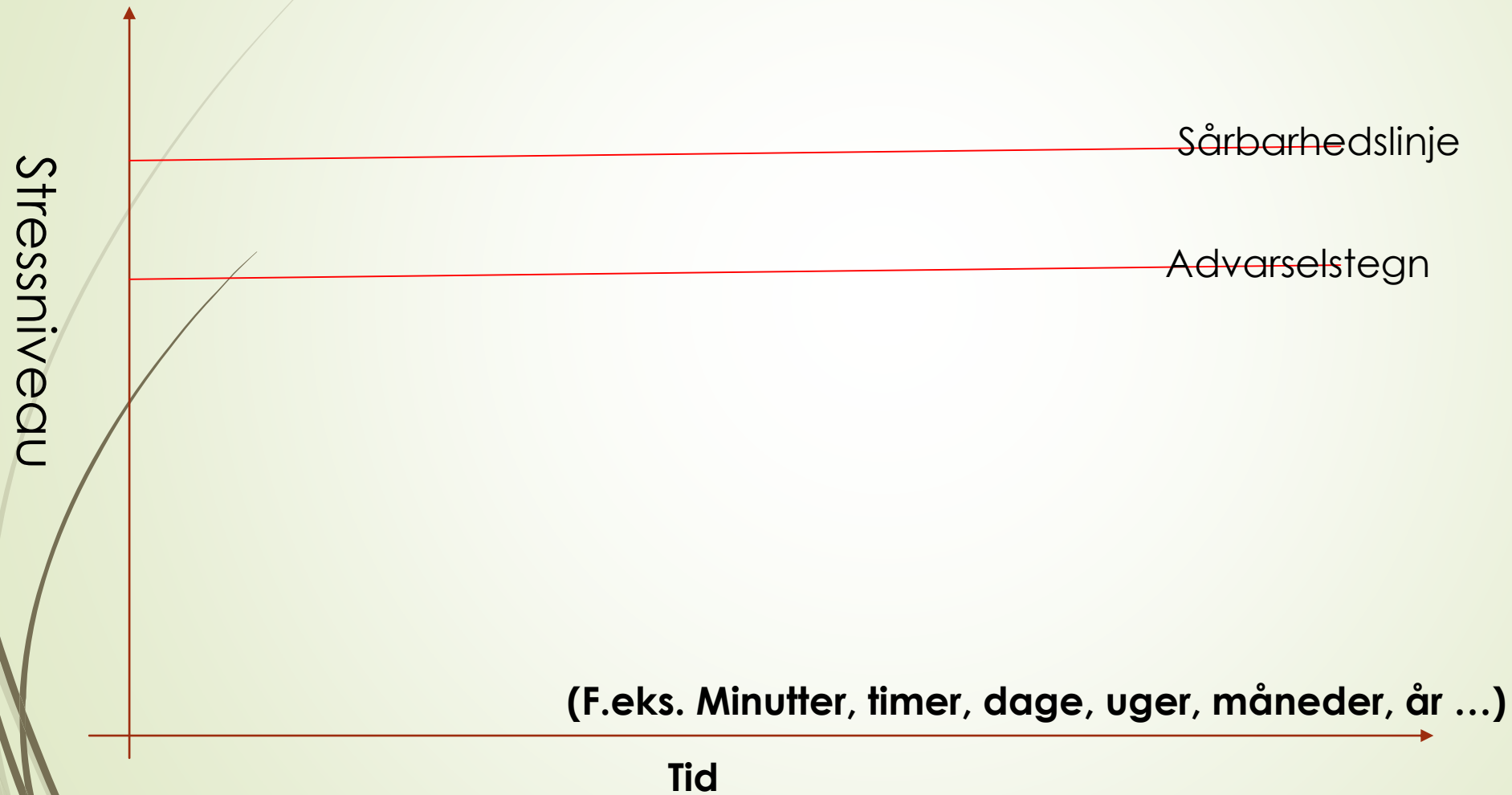
# Stress sårbarhed – Almindelig udvikling



# Stress-sårbarhedsmodel



# Stress-sårbarhedsmodel



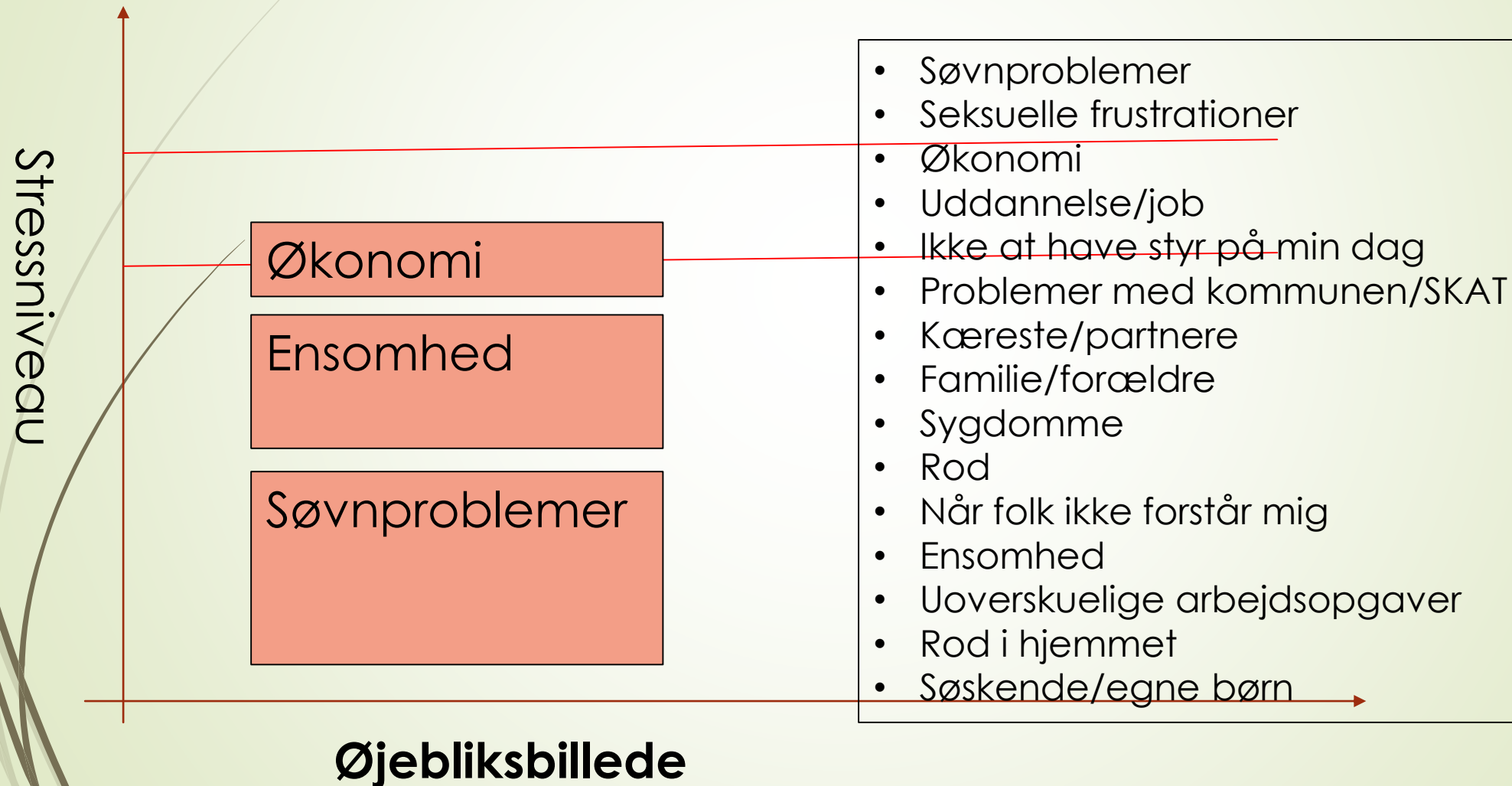
# Stressfaktorer

- Der er to typer stressfaktorer:

Situationsbestemte

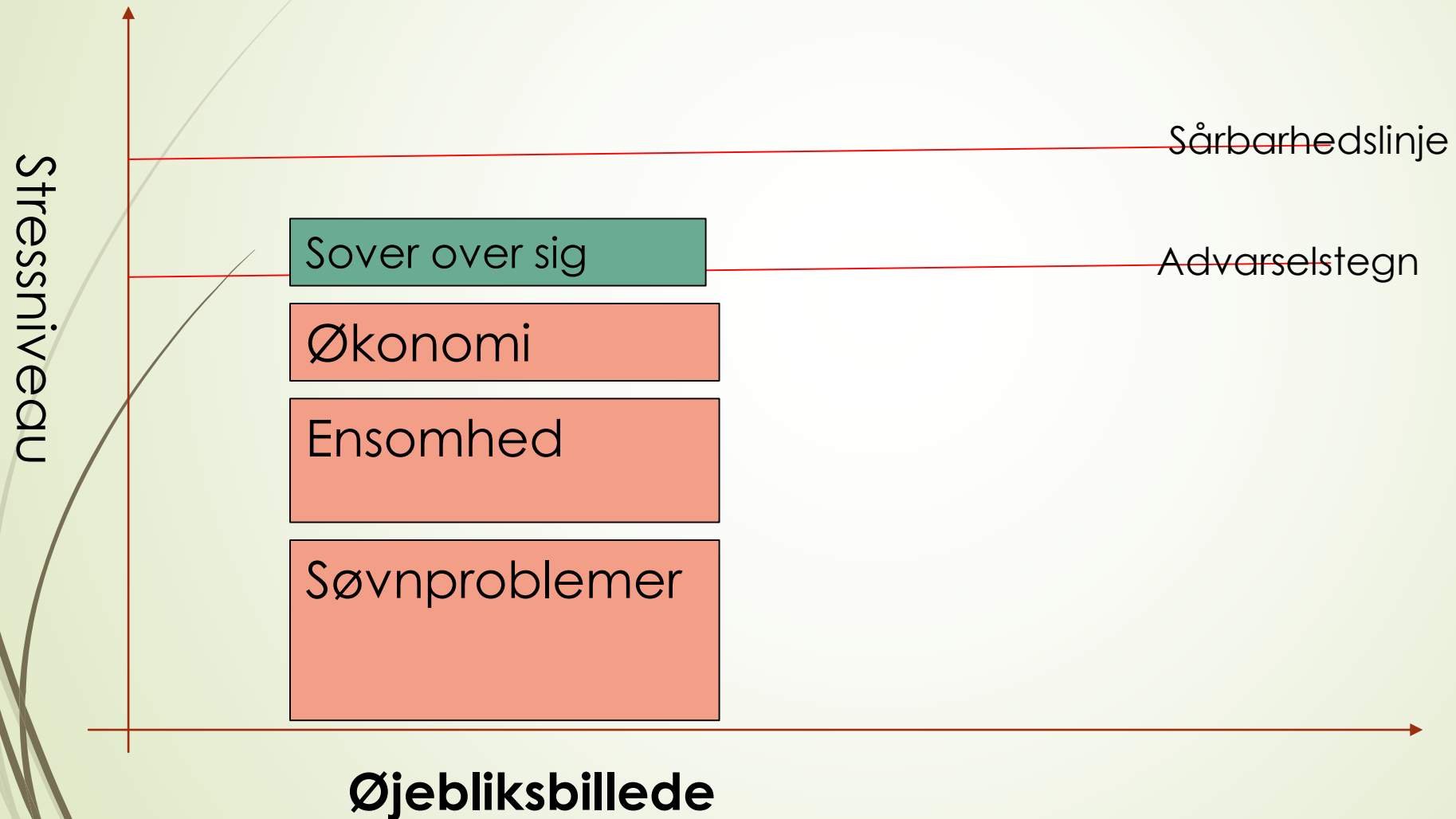
Grundlæggende

# Grundlæggende stressfaktorer

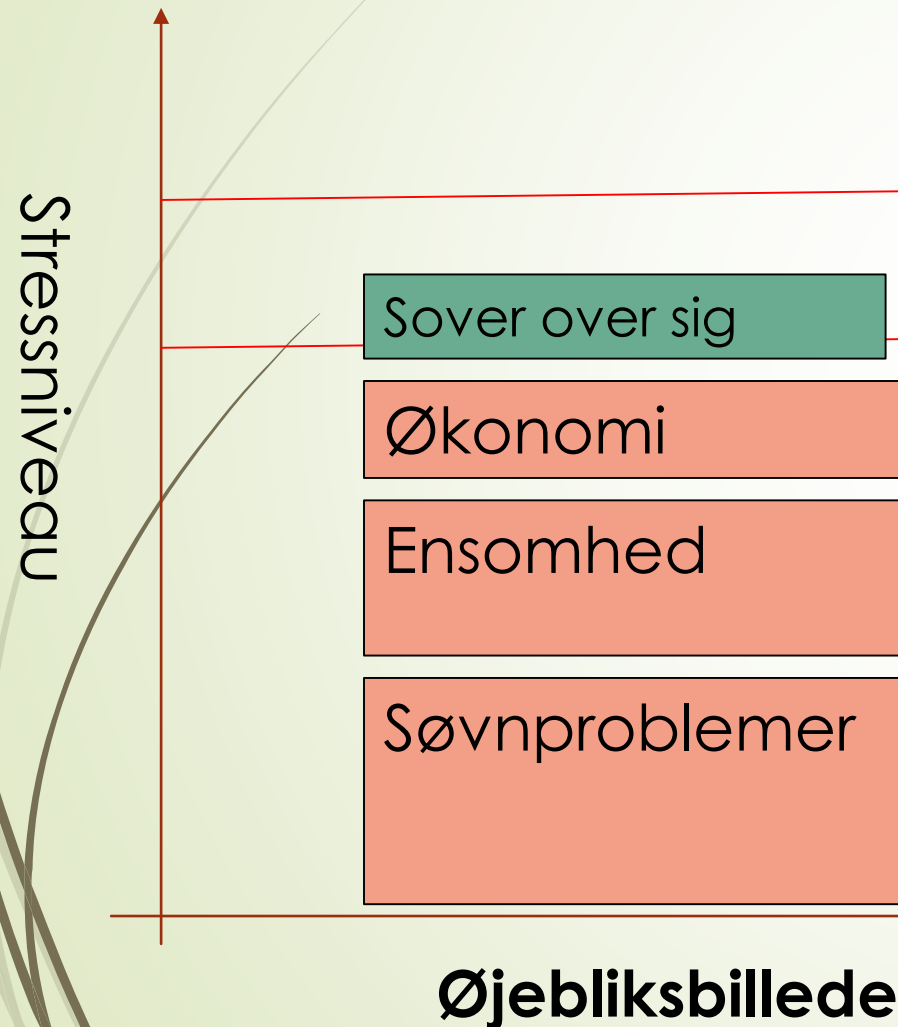




# Situationsbestemte stressfaktorer



# Situationsbestemte stressfaktorer



- Folk siger noget, som jeg ikke forstår
- Hovedpine
- Larm
- Aktuelle problemer
- Afvisning af kollega
- Pludselige forandringer
- Skænderier med partner
- Problemer med venner
- Arbejdsopgaver
- Vejret
- Manglende kontrol
- Mad
- Uretfærdighed og skuffelser
- Højtider, ferier og fester
- Transportproblemer

# Advarselstegn

## Tab af færdigheder:

- Hygiejne
- Sprog
- Nærvær
- Koncentration
- Hukommelse
- Social omgang
- Skolefærdigheder

- Trækker sig
- Aggressiv
- Bekymring
- Utryghed
- Træthed
- Støjfølsomhed
- Lysfølsomhed
- Forstyrret søvn
- Lettere irritabel
- Pessimistisk
- Ugidelig/doven
- Forværrede tics
- Rastløshed
- Ked af det
- Modløshed
- Manglende overskud til:
  - Skole
  - Kammerater
  - Familie

Stressniveau

Sover over sig

Økonomi

Ensomhed

Søvnproblemer

Øjebliksbillede

# Kaostegn - over linjen

Stressniveau

Sover over sig

Økonomi

Ensomhed

Søvnproblemer

- Depression
- Apati
- Angst
- Fobier
- Psykoser
- Selvmordsforsøg
- Selvskadende adfærd
- Udad reagerende adfærd
- Tvangstanker
- Tvangshandlinger
- Ritualer
- Mannerismer
- Spiseforstyrrelser
- Søvnproblemer (for meget)
- Søvnproblemer (for lidt)

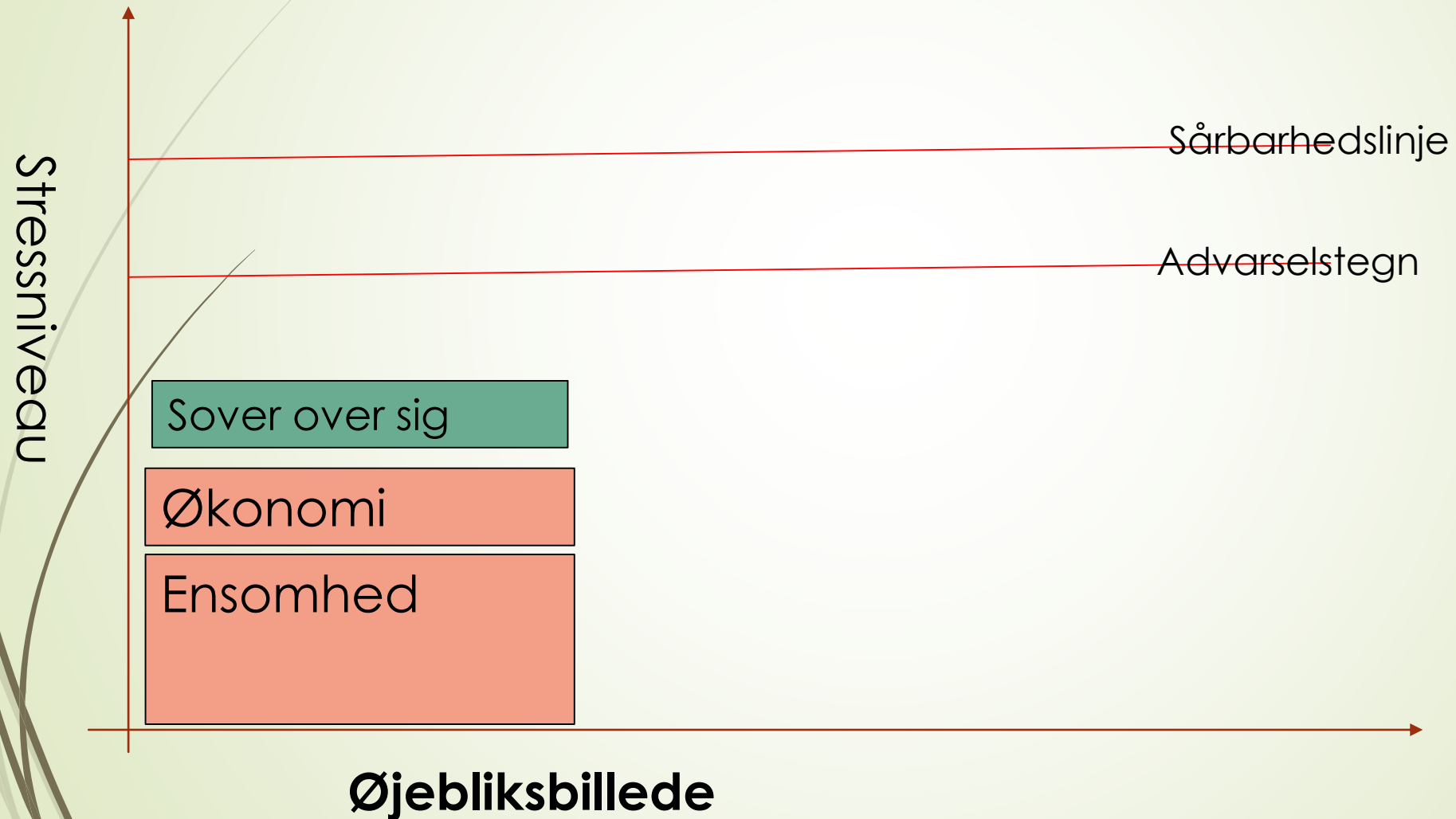
Sårbarhed

Advarselstegn

# Hvad gør man så?



# Under linjen igen



# Beskyttende faktorer

