



Jæren Distriktpsikiatriske Senter

# Korleis kan ein unngå å bli utmatta? – om å ta vare på seg sjølv

Opne førelesingar

M44

20. Januar 2011

Christiane Weiss-Tornes

Presentert av Tine Inger Solum





## Disposisjon:

1. Korleis blir eg utmatta?
2. Varselsymptom
3. Det er mitt ansvar
4. Bevisstgjerjing
5. Kva kan eg gjera?





## Korleis blir eg utmatta?

Ved konstant negativ stress over lang tid!

Stresshormonet ACTH får binyrene til å skilje ut kortison som:

aukar blodtrykket,

reduserer fordøyelsen,

svekker immunforsvaret,

mykje blod til viktige musklar

aktivering av nervesystemet

meir vaken og klar – fit for fight!







# Korleis blir eg utmatta?

Belastning → Stress → kroppslege forandringar

i fasar: trening og helse

langvarig: slitasje og sjukdom





# Varselsymptom

- uro
- hjerterbank
- svimmel
- låg frustrasjonsterskel
- søvnløyse
- nedsett fysisk yteevne
- misnøgd med egne prestasjonar
- mange "burde"-tankar
- kjensle av å måtte stå på heile vegen





# Det er mitt ansvar

Eg kan ikkje skulda på andre!

Livssituasjon: travel jobb, ungar, fritidsaktivitetar, delaktig i barnehage og skule, påkjenningar i familien...

Vanskeleg? Ja!

Til tider kan det vera meir enn me klarer å bera, men kan me læra oss å bera på eit anna vis?







## Det er mitt ansvar

”Det er ikkje korleis me har det –  
men korleis me tar det”

Provoserande påstand? - JA!  
- og irriterande sann påstand!

Det er me sjølv som må ta ansvar for vårt liv, for  
korleis me bruker kreftene våre, korleis me  
hentar oss inn, når me har det travelt,  
krevjande rundt oss.





## Det er mitt ansvar

”Det er ikkje korleis me har det –  
men korleis me tar det”

Me er ulike og tek ting ulikt.

Viktig å bli bevisst på meg sjølv – korleis tek eg  
ting?

Korleis bærer eg byrdene mine?

Kan eg gjera det på ei anna måte?







# Det er mitt ansvar

Tek du ansvar for deg sjølv –

eller er du flink til å ta ansvar for mange ting  
som du ikkje har ansvar for?





# Bevisstgjering

## Samfunnet me lever i / er ein del av

Kva fortel samfunnet oss?

Facebook og blogg

Perfekt, vellukka og sterk!

Ung og lukkeleg!

Veltrent og smart!

Kva bilete vil eg visa utad?

Kva bilete har eg av meg sjølv?





# Bevisstgjøring

## Personlegdom – kven er eg?

Frå å vera avslappa og tilbakelemt →  
til å vera stressa og heile vegen i aksjon...

Korleis tar eg ting?







# Bevisstgjøring

## Motivasjon – for å stå på

”Så tegnet hun en ja-gris, en riktig blid og glad –  
gris

Så tegnet hun en nei-gris, en riktig sur og lei –  
gris”

Vil du vera ein sur og lei gris?

Er du ein sur og lei gris om du seier nei?

Viss ja, kven seier at du er det?





# Bevisstgjering

Kva gevinst har eg av å stå på?

Kjensle av å lukkast, meistring, suksess

Kjenne meg vellukka

Venner, mykje sosial kontakt

Få positive tilbakemeldingar

Reint hus

Får (kanskje) gjort alle til lags

Slepp negative kommentarar

Slepp å setje grenser





# Bevisstgjøring

## Omkostningar ved å stå på:

slitsamt, blir sliten over lengre tid

krevjande

kjenne seg uvel

låg frustrasjonsterskel – lett å bli sint og sur

gledelege aktivitetar kan kjennast bare som ork







# Bevisstgjeriing

Kva gevinst har eg av å vera utmatta?

Slepp å stå på – eg kan ikkje!

Slepp å setja grenser for meg sjølv

Får omsorg

Er sjuk

Kvile!





# Bevisstgjøring

Omkostningar ved å bli utmatta?

Sjuk

får ikkje ta del i livet der det levast

tap av positiv feedback og positive arena

depresjon





# Kva kan eg gjera?

## Kognitiv jobbing

Det begynner i hovudet – i tankane:

Ta ansvar for meg sjølv  
– la andre ta ansvar for seg

Kva er mitt problem  
– den andre sitt problem?







# Kva kan eg gjera?

Eks. på kognitiv jobbing

Tanke:

”Eg må alltid ha det ryddig når det kjem besøk”

Treng huset vera strøkent når det kjem besøk?

Kven er det viktig for at huset er ryddig?

Meg sjølv? Besøket som kjem?

Kor trives du best å koma innom?

Kva er omkostningane med å rydde / ikkje rydde?





# Kva kan eg gjera?

Eks. på kognitiv jobbing

Tanke:

”Eg må svare ja til innbyding, same kva...”

Må du det?

Kva betyr det for deg / for den som inviterar?





# Kva kan eg gjera?

## Grensesetting

Det kan falle tungt å setje grenser  
Lettare å stå på til ein stuper og  
så legge seg ned, enn å ta sunne val!

Bevisstgjering på kva som er viktig  
Ta ansvar for deg sjølv!







# Kva kan eg gjera?

**Må – bør**

Kva MÅ du gjera?

Kva BØR du gjera?

Det er tunge BØR som me kan bera rundt på.

Bli bevisst på kva du verkeleg må og kva som du bare tenker at du bør gjera.

Det er børene som sliter oss ut!





# Kva kan eg gjera?

## Samtale med andre

Hjelp til å sjå ting klarare

Våge å ta fokus vekk frå å vera så perfekt

Våge å gjera ting annleis

Våge å sei at eg fikser ikkje alt

Våge å sei nei, sjølv om du risikerar at andre

blir skuffa





# Kva kan eg gjera?

## Skaffe seg pusterom

Kviledag

Kor fullt er programmet – for dagen, veka?

Me er ulike som menneske – nokre klarar meir enn andre.

Våg å vera der du er.







# Kva kan eg gjera?

Trening / fysisk aktivitet

Søvn, kvile, god mat

Frisk luft

Kunne sei NEI – også til kjekke ting!

Alt med måte!





Kva kan eg gjera?

Glede i hjartet gjev god helse

Kva tid har du gjort noko kjekt?

Nyt livet – igjen og igjen!

Det er bare DU som kan ta ansvar for det!

Lukka til!

