



(Punktur til að hengja upp í vaktherbergi/kaffistofu eða hafa í vasanum)

Að starfa undir miklu álagi

Hafa-ber-í-huga

- Forðastu að starfa einn. Vertu í reglulegu sambandi við amk einn vinnufélagi eða yfirmann. Settu þér mörk fyrir vinnutímalengd og undirbúðu afleysingu fyrir þig.
- Borðaðu og drekktu reglulega eða svo fljótt sem tækifæri gefst. Taktu stutt hlé, jafnvel þó það vari stundum ekki nema í nokkrar mínútur. Að komast undir ferskt loft eða skola af sér og skipta um föt getur haft góð áhrif.
- Gefðu endurgjöf og hrósaðu öllu starfsfólki
- Sjáðu til þess að gera félagsleg samskipti möguleg eins og aðstæður leyfa.
- Gættu að staðhæfingum um að maður "eigi/verði" að upplifa eitthvað eða að maður þarfnist einhvers. Spurðu frekar. Þetta á bæði við um þá sem hafa orðið fyrir áfallinu og starfsfólk.
- Ef streitan reynist þér ofviða skaltu beina huganum að einhverju hlutlausu sem þú sérð og heyrir þá stundina, t.d. rafmagnssnúru, mynd á vegg eða hljóði frá bílum fyrir utan. Þetta getur minnkað kvíðann. Þú getur einnig reynt að anda djúpt og rólega.
- Nútíma rannsóknir styðja ekki staðhæfinguna að maður verði að tala um erfið smáatriði í bráðafasanum eða maður verði að sýna sterk viðbrögð til að koma í veg fyrir erfiðleika síðar meir. Finndu hvað það er sem hentar þér best. Ef þú hefur áhyggjur af viðbrögðum þínum eða þú finnur að þér líður ekki vel: Segðu samstarfsaðila þínum frá því eða yfirmanni sem þú treystir. Leitaðu aðstoðar hjá fagaðila. Ekki bera erfiðar hugsanir ein/n.

Minnispunktur fyrir hjálp í erfiðum aðstæðum.

- Mundu eftir mat, drykk, orkusöfnun í formi svefns
- Myndaðu samband og góða nærveru á þann hátt sem aðstæður leyfa og óskað er eftir. Fyrir börn 0-6 ára er líkamleg nærvera sérstaklega mikilvæg til að hugga og veita öryggi.
- Hlustaðu meira en að tala sjálf/ur. Spurðu spurninga sem sá sem varð fyrir áfallinu/aðstæðunum telur vera mikilvægar núna og hvað sá telur gæti hjálpað sér. Ekki ákveða fyrirfram hvernig sjúklingurinn, skjólstæðingurinn eða samstarfsaðilinn "á að finna/upplifa".
- Skapaðu möguleika fyrir félagsleg samskipti eins og aðstæður leyfa. Sameinaðu barn við amk annað hvort foreldri sitt. Vertu góður samstarfsaðili og leitaðu sjálf/ur eftir stuðningi og hjálp frá öðrum þegar þú þarft á því að halda.
- Hugaðu að úthaldinu. Fylgstu með um ákveðinn tíma hvernig sá sem varð fyrir áfallinu líður. Er þörf fyrir aðstoð frá sérhæfum fagaðila? Sjáðu til þess að sjúklingurinn eða starfsmaðurinn viti við hvern tala á við ef aðstæður versna. Þorfðu að spyrja hvernig erfiður dagur lítur út og hve oft hann/hún er að upplifa slíka daga. Leitaðu aðstoðar hjá sérfræðingum með sérhæfingu og þekkingu um áföll og streitu.