

Traumatiske stressorer

- Bevitne alvorlig kroppsskade
- Bevitne lidelser, skader eller død hos barn
- Bevitne vold eller overgrep
- Være nødt til å avise personer i behov av hjelp
- Alvorlig sykdom, skade eller død hos kollega
- Opplevelse av å være i fare

Kumulative stressorer

- Eksponering for mennesker som skriker i smerte eller frykt
- Bli nødt til å avise mennesker i behov for hjelp
- Direktekontakt med etterlatte
- Bli satt til arbeidsoppgaver man ikke opplever seg kvalifisert for
- Krevende arbeidsforhold (ekstremt lange vakter, usikkerhet rundt sikkerhet, smittevern eller lokalisasjon)
- Forhindret fra å dra hjem
- Bekymringer og uro for egen families trygghet og helse
- Forhindret fra kommunikasjon med sine egne nærmeste

Vanlig forekommende reaksjoner på stressbelastninger:

Emosjonelle: irritabilitet, sinne, tristhet, skyldfølelse, bekymring, frykt, apati, sorg

Kognitive: forvirring, svikt i hukommelse, konsentrasjonsvansker

Fysiologiske: søvnvansker, utmattelse

Atferd: uttrykt sinne/irritasjon, forhøyet rusbruk, tilbaketrekking, merarbeid, manglende ivaretagelse av hygiene

Hvilke stressorer kan du forvente i din situasjon som følge av en krise?

Hva er de spesielle utfordringene under en krise i din arbeidssituasjon?

Gradér utfordringene; hvilke vil være enklest og vanskeligst å forholde seg til?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Individuell beredskapsplan

Basert på tidligere erfaringer, hva vil være dine forventede stressreaksjoner?

Det kan være både tanker, følelser, atferd og fysiske reaksjoner.

Hvor kan du henvende deg ved behov for en avlastningssamtale, råd og veiledning under en pågående krise?

Både arbeidsplasser, NAV, frivillige organisasjoner og kommunen der du bor har tilbud om rådgivning, samtaler og veiledning.

- Oppsummer planen for deg selv
- Begynn umiddelbart å praktisere planen og øv på ferdighetene
- Vend regelmessig tilbake til planen, ikke minst under pågående belastninger

List opp navn på personer som kan være viktige støttespillere

Hvilke strategier tror du vil kunne være gode og hensiktsmessige for deg under en krise?

Stress håndteres med ulike strategier fra individ til individ.

List opp hva som bidrar til at arbeidet du utfører er meningsfullt under kriser og belastninger.