

Um streitu

Ein einföld skýring á streitu er uppsöfnuð þreyta á líkama og sál. Streita er eðlilegur og mikilvægur þáttur í lífi háskólanema. Þegar í upphafi háskólanáms er að mörgu að hyggja sem etv. hefur ekki þurft að huga að áður. Það þarf að standast akademískar kröfur, (hjá sumum er það spurning um að halda lífsviðurværi sínu hjá lánasjóði), flestir þurfa að venjast nýju umhverfi, búsetu, og nýju fólki á flestum vígstöðvum. Sú streita sem er fylgifiskur þessa er ekki endilega skaðleg, enda ýmsir sem álíta að streita sé manneskjunni nauðsynleg og að hófleg streita geti virkað sem hvetjandi orkugjafi sem hjálpar okkur að takast á við ýmsar áskoranir sem á vegi okkar verða. Þegar streitan fer fram úr hófi geta hins vegar skapast heilsu- og félagsleg vandamál. Líkami okkar bregst þá við með því sem stundum er kallað barátta eða flótti (fight or flight). Slík viðbrögð eru reyndar eldgömul og kunna að hafa verið nauðsynleg þegar mannkynið lifði í veiðimannasamfélögum en í samfélagi nútímans eru þau varla nauðsynleg til að lifa af. Vitsmunalega þekkjum við munin á ógnandi villidýri og t.d. kennara sem gerir kröfur um mikið vinnuframlag – en þekkir líkami okkar muninn? Það er almennt álitid innan sálfræðinnar að líkami okkar bregðist við eftir því hvernig við skynjum og túlkum umhverfið sem við lifum í og atburði sem verða á vegi okkar. Skv. þessu má álykta að það séu ekki utanaðkomandi atburðir sem stjórna streitunni hjá okkur heldur okkar eigin skynjun og túlkun á atburðunum. Þó er hægt að kalla ýmsa þætti í lífi okkar streituvaldandi án þess að við stjórnnum því beint. Það eru atburðir sem valda öllum heilbrigðum manneskjum streitu s.s. ástvinamissir, atvinnumissir eða skilnaður. Það er augljóst að fólk bregst mismunandi við streituvaldandi þáttum. Sumir verða einfaldlega stressaðir af öllu sem þeir takast á við, aðrir hafa alltof mikið að gera og of lítinn tíma til að framkvæma. Enn aðrir eru afslappaðri og geta betur ráðið við streitu daglegs lífs.

Algengar orsakir streitu

Orsakir streitu geta verið fjölmargar. Hér eru nokkrar ástæður sem eiga kannski ekki síst við háskólanema.

- Fjármál
- Búferlaflutningar
- Kröfur um vinnuframlag
- Próf
- Að kynnast nýju fólki
- Ný vinna, nýr skóli, nýr lífsferill
- Tilfinningalegt uppnám
- Breytingar á fjölskylduhögum
- Heilsubreytingar
- Hjónaband – nýtt eða breytingar
- Ástvinamissir (önnur persónuleg áföll)
- Tímapressa
- Samkeppni

Sérfræðingar í Seattle í BNA hafa komist að því með langtímarannsóknum að hægt sé að flokka ýmsa algenga streituvalda og gefa þeim stig eftir því hversu mikil áhrif þeir hafa á fólk. Enn fremur er talið að þeir sem safna á milli 150 -300 stiga á ári séu í meira en helmingi hættu á að fá verulegan heilsubrest innan þriggja mánaða. Svona lítur flokkunin út:

Makamissir	100
Hjónaskilnaður	73
Dauði einhvers nákomins	63
Meiðsl, sjúkdómur	53
Uppsögn úr starfi	47
Hjónabandserfiðleikar	47
Starfslok	45
Breytingar á vinnustað	36
Búferlaflutningur	30
Vandkvæði í samskiptum	29
Framúrskarandi árangur	28
Sumarfrí	13

Einkenni streitu

Það eru ýmis einkenni streitu sem er vert að taka eftir þegar við upplifum hana. Hægt er að skipta þessum einkennum í fjóra meginflokka eftir því hvar og hvernig viðbrögðin við streitunni koma fram; tilfinningar, hugsanir, hegðun, og lífeðlisfræðileg viðbrögð.

Tilfinningar

- Kvíði
- Hræðsla
- Pirringur
- Geðvonska
- Reiði
- Vonbrigði
- Leiði

Hugsanir

- Léleg sjálfsmynd
- Ótti við að mistakakast
- Einbeitingarskortur
- Áhyggjur
- Fullkonnunaráratta
- Neikvæðar hugsanir
- Gleyska

Hegðun

- “Ástæðulaus” grátur
- Hvatvísi, fljótfærni
- Að bregða auðveldlega
- Auknar reykingar hjá reykingarfólki
- Aukin notkun alkahóls eða lyfja

- Lystarleysi eða ofát (átraskanir)

Lífeðlisfræðileg viðbrögð

- Sviti (sveittir lófar)
- Aukin hjartsláttur
- Höfuðverkir, vöðvaverkir í baki
- Skjálfti
- Nýir kækir
- Munnþurrkur
- Þreytast auðveldlega
- Svefntruflanir
- Meltingartruflanir
- Fyrirtíðaspenna
- “Fiðrildi í maganum”
- Verða pestarsækin(n)
- Ýmsir langvinnir sjúkdómar (t.d. hár blóðþrýstingur, ofnæmi, meltingarfærasjúkdómar)

Hvað er hægt að ger til að minnka hættuna á streitu?

Það er ýmislegt sem hægt er að gera til að draga úr hættunni á streitu. Þetta krefst þó eilíttillar vinnu og ákveðni fyrir einstaklinga. Margir eru óvanir því að þurfa að hafa aukalega fyrir hlutum sem tilheyra daglegu lífi jafnvel þó að það sé í því augnamiði að minnka hættuna á streitu. En þegar svo er komið að þess er þörf, þá margborgar það sig heilsunnar vegna að gefa sér þennan tíma til að hugsa sig um og gera það sem til þarf til að gera breytingar á lífi sínu.

Nokkur atriði sem geta hjálpað fólki af stað.

- Að vera meðvituð(aður) hvað veldur streitunni
- Styrking jákvæðra umsagna um sjálfa(n) sig
- Einbeiting að eigin kostum og persónulegum sigrum
- Forðast ónauðsynlega samkeppni
- Þróa með sér ákveðni (ákveðniþjálfun)
- Þekkja sín eigin takmörk og viðurkenna þau
- Gera hluti sem þú hefur ánægju af og hjálpa þér að slappa af
- Stunda einhverja líkamsrækt. Regluleg líkamleg áreynsla er ein besta aðferðin til að losa spennu.
- Borða heilsusamlega
- Tjá sig. Fólk þarf að fá útrás fyrir tilfinningar sínar, gleði og sorgir. Ótjáðar tilfinningar byggja upp streitu, verki og veikindi.
- Settu þér raunhæf markmið og settu hluti í forgangsröð
- Slappaðu af.
 1. Fáðu góðan svefn, Líkaminn þarf góða hvíld til að vera tilbúinn til að takast á við verkefni dagsins.
 2. Lærðu slökunaræfingar. Þær geta minnkað streitu og veitt innri frið. Þannig hefst úrvinnslan á streitunni. Þú færð meiri orku og viðhorf þitt til lífsins verður jákvæðara.
 3. Þróaðu samband þitt við annað fólk. Það er mikilvægt að eiga vini sem hægt er að treysta. Þeim sem þykir vænt um þig, virða þig og leiðbeina þér en dæma þig ekki eru sannir vinir þínir. Það er einnig mjög mikilvægt að reynast öðrum traustur vinur.
- Notaðu tíma þinn skynsamlega
 1. Gerðu mat á því hvernig þú nýtir tímann
 2. Gerðu raunhæfar tímaáætlanir

Fleiri góðar ábendingar um streituvörnir og streitulosun

Í grundvallaratriðum þurfum við að fækka þeim þáttum sem valda okkur streitu og einnig læra að vinna á henni þegar hún magnast hjá okkur. Við þurfum að venja okkur af að líta á venjulega daglega atburði í lífi okkar og samskipti við annað fólk sem ógnandi. Ábendingarnar sem hér fara á eftir eru hugsaðar sem streituvörnaraðgerðir. Prófaðu, þetta virkar.

Lærðu að slappa af. Taktu litlar pásur yfir daginn þar sem þú kemur þér þægileg fyrir Dragðu andann djúpt og hægt inn, haltu honum augnablik niðri í þér og blástu síðan mjög hægt frá þér. Um leið læturðu axlirnar síga. Brostu og segðu (etv. í hljóði) eitthvað jákvætt við sjálfa(n) þig. T.d. nú er ég búin(n) að vinna vel, þetta var gott hjá mér. Gerðu þetta nokkrum sinnum í röð. Gættu þess að hvílast nægjanlega á nóttunni.

Æfðu þig í að sætta þig við. Margir hafa tilhneigingu til að bregðast illa og neikvætt við hlutum og atburðum í daglegu lífi af því að þeir eiga erfitt með að sætta sig við þessa hluti eða atburði. Oft er þetta eitthvað sem erfitt er að breyta eins og t.d. skoðunum eða tilfinningum annarra. Þá er mikilvægt að leggja mat á mikilvægi tilfinninga og skoðana annarra á líf manns sjálfs. Heilladrýgst er að viðurkenna að einstaklingarnir eru eins misjafnir og þeir eru margir og það er eitt af því sem gerir lífið skemmtilegra og fjölbreyttara. Breyttu því sem þú getur breytt og byrjaðu á því sem er auðveldast. Það er eitt sem enginn getur breytt nema þú og það eru þín eigin viðbrögð við umhverfi þínu.

Talaðu við sjálfa(n) þig á sanngjarnan, rökréttan og skynsaman hátt. Spurðu þig hver eru raunveruleg áhrif streituskapandi aðstæðna á einn dag eða eina viku í lífi þínu og taktu eftir hversu mikið neikvæðar hugsanir fá að ráða hjá þér. Hugsaðu líka um hvort þessar streituskapandi aðstæður eru þitt vandamál eða einhverra annarra. Ef vandamálið er raunverulega þitt reyndu þá að leysa það fumlaut og ákveðið. Það er vænlegra til árangurs að læra af mistökum sínum en að fordæma sjálfa(n) sig og hafa viðvarandi samviskubit. Í stað þess að segja “hefði átt” og “hefði betur gert” gerðu þá áætlanir í þá átt að gera betur næst.

- Settu þér raunhæf markmið
- Mundu að allir gera einhvern tíma mistök
- Varastu frestun
- Brjóttu verkefni í smærri einingar
- Settu upp forgangsröðun verka

Skipuleggðu þig. Gerðu raunhæfa stundatöflu yfir allt það sem gera þarf á hverjum degi. Settu inn í hana það sem þér finnst vera mikilvægast, nám, vinnu líkamsrækt, frítíma o.s.frv. Það þarf einnig að gera ráð fyrir að eiga samverustundir með fjölskyldu og vinum og svo því sem gera þarf á heimilinu. Flestum líður betur eftir að komast í gang með að vinna skipulega á einhvern hátt hvort sem að er skv. stundatöflu eða öðru skipulagi sem hentar. Aðalatriðið er að nota tíma sinn og orku á eins áhrifaríkan hátt og hægt er.

Stundaðu líkamsrækt. Líkamleg áreynsla er ein virkasta að ferðin í streituvörnum. Streita hleðst mög fljótt upp hjá okkur ef við gerum ekkert í að losa okkur við hana og getur orðið stærra vandamál en svo að við ráðum við það einsömul. Ein öflugasta og um leið heilsusamlegasta streitulosun er líkamsrækt. Líkamsrækt af hvaða toga sem er getur einnig veitt tímabundna skyndilausn frá streitu. Það er mikilvægt að stunda hana reglulega. Hver og einn þarf að finna hvað hentar best. Hlaup og ganga er líklega ódýrasta leiðin en auðvitað velja margir t.d. að stunda sund, kaupa sér kort í

líkamsræktarstöðvar eða eitthvað annað sem telst til heilsuræktar. Aðalatriðið er að finna vel fyrir áreynslunni.

Dragðu úr tímapressu. Hættu að líta stöðugt á klukkuna og velta fyrir þér hvað þú hefur lítinn tíma. Lærðu að taka lífinu með ró. Sættu þig við að það eru bara 24 tímar í sólarhringnum hjá þér eins og öllum öðrum. Reyndu að nýta þessa tíma skynsamlega. Gefðu verkefnum sem gera þarf nægilegan tíma.

Leggðu frá þér “vopnin”. Hver einasta stund lífs þíns krefst þess ekki að þú sért í samkeppni við aðra. Aðlagaðu nálgun þína við verkefni, fólk og atburði sem á vegi þínum verða samkvæmt því. Það þarf t.d ekki að tala hátt og hratt við fólk í venjulegum samræðum. Að vera í fótbolta með vinum sínum þýðir ekki að þú sért að keppa á Íslandsmótinu. Ekki gera lítið úr öðrum. Og ekki kenna öðrum um það sem aflaga fer hjá sjálfri(um) þér.

Hljóður tími. Reyndu að finna jafnvægi á milli þess tíma sem þú eyðir í nám eða vinnu, fjölskyldu og félagslíf, og gefðu þér tíma sem er bara fyrir þig. Gott er að hafa áhugamál og nota frítíma í það. Slakaðu á með því að fara í rólega gönguferð, fara í heitt og gott bað, horfðu á sólarlagið eða hríðina, hlustaðu á róandi tónlist. Fyrst og fremst; gerðu það sem þér finnst besta slökunin.

Vertu meðvituð(aður) um venjur þínar. Athugaðu matarvenjur þínar. Vel samsettur kostur veitir þér þá orku sem þú þarft á hverjum degi. Minnkaðu kaffidrykkju ef ástæða er til, einnig almennt sykurát og alkohólnotkun. Reyndu að komast hjá því að nota lyf nema að læknisráði. Til að vinna á streitu þarf maður að vera líkamlega og andlega vakandi. Hættu að reykja ef þú gerir það. Tóbak minnkar blóðflæði í líkamanum og hefur áhrif á streituvíðbrögð hans.

Talaðu við vini þína. Vinir geta verið góðir ráðgjafar. Athugaðu samt að eðli málsins vegna vilja þeir manni stundum “of” vel og gefa því ráð sem eru það sem maður vill heyra. Í sumum tilfellum eru það ráð sem fólk þarf síst á að halda. Þá er tími til að leita til fagfólks s.s. námsráðgjafa, sálfræðinga, félagsráðgjafa eða annarra sem kunna með málin að fara. Samræður við vini og vinkonur eru þó nauðsynlegar og einnig að skemmta sér með þeim af og til. Að deila gleði og sorgum með vinum sínum getur minnkað streitu til muna.

Að lokum

- Hlæðu meira -- ha, ha, ha!!!
- Gerðu eitt í einu og gerðu það vel
- Reyndu að einfalda hlutina frekar en að flækja þá
- Þekktu þín eigin takmörk
- Virtu þarfir þínar

Hluti þýddur af Jónu Jónsdóttur í ágúst 2000. Birt með góðfúslegu leyfi Thora Carol Sigurdson sem veitir nemendapjónustu háskólans í Prince George í British Columbia forstöðu.

Endurbætt af Solveigu Hrafnadóttur í júní 2001. efniviður í viðbætur sóttur á vefsíður Virginia Tech. Division of Student Affairs og Cook Counseling Center, og vefsíður University of Buffalo Counseling Center og greinina Streita eftir Ingólf S. Sveinsson geðlækni. Birt í tímaritinu Heilbrigðismál 4. tbl. 1998, fundir á vefnum www.persona.is