



PRÍÐJUDAGUR 3. SEPTEMBER 2019

Heilsa



Hjá Streituskólanum fæst viðtæk þekking hjá fjölfaglegu teymi og reynsla úr ýmsum fræðigreinum vinnuverndar og heilbrigðisfræða. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fræðsla til forvarna í Streituskólanum

Streituskólinn var stofnaður árið 2001. Í upphafi var hann fyrst og fremst fyrir starfsmenn fyrirtækja sem vildu efla mannauð. Einkunnarorð Streituskólans eru „Fræðsla til forvarna“, svo að hver og einn geti eflst í starfi og leik. ➔

Forvarnir, sem reka Streituskólann, var eitt hið fyrsta af íslenskum fyrirtækjum til að öðlast viðurkenningu Vinnueftirlits ríkisins þegar ný reglugerð um hollustuhætti á vinnustöðum varð að lögum. Sú löggjöf var mikil nýjung. Þar var í fyrsta sinn fjallað um mikilvægi sálfélaglegs umhverfis.

Ólafur Þór Ævarsson geðlæknir er stofnandi og framkvæmdastjóri Forvarna. Hann hafði áður unnið að forvörnum innan heilbrigðiskerfisins og sá þar möguleika á geðheilsuförvörnum á sviði vinnuverndar. Í kjölfarið opnaði hann Streituskólann og hóf að bjóða fyrirtækjum nýja þjónustu á sviði sálfélaglegrar vinnuverndar.

Fræðsla í forvarnarskyni dregur úr sjúkdómahættu

Nokkur stór fyrirtæki, með framækna stefnu í mannauðsmálum, komu þá fljótt í þjónustu Forvarna og Streituskólans. Það eru fyrirtækin Landsnet, Landsvirkjun, Sjóvá og Icelandair. Gott samstarf hefur haldist með mannauðsstjórum þessara fyrirtækja alla tíð síðan og mikil þróun orðið á samvinnunni.

Kenniorð Streituskólans eru „Fræðsla til forvarna“ og felst þjónustan í fræðslu um allt sem eflir samvinnu, samstarf, álagspól og eflingu einstaklingsins til að styrkja hann í að halda góðu jafnvægi á milli starfs og einkalífs, og að hver og einn eflist í starfi og leik.

Fræðslan er veitt í forvarna-

skyni og þjónar þeim tilgangi að koma í veg fyrir slæm samskipti, eða að gróðrarstía eineltis og ofbeldis myndist. Einnig er komið á framfæri ýmiss konar þekkingu úr heilbrigðisfræðum, til dæmis um eðli streitu, starfsemi heilans og um gagnreyndar aðferðir til að draga markvisst úr álagi. Komið hefur í ljós að þessi tegund forvarna bætir ekki aðeins vinnustaðamenninguna heldur dregur hún úr sjúkdómahættu.

Tengt Streituskólanum hefur einnig verið boðið upp á streitusráðgjöf í einkaviðtölum við starfsmenn eða stjórnendur. Þeir ráðgjafar sem starfað hafa lengst hjá Forvörnum eru Ólafur Þór, Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir,

með M.S. í vinnustaðasálfræði, og Sveinbjörg Júlía Svavarsdóttir, með Ph.D. í félags- og fjölskylduráðgjöf. Þau þrjú eiga sameiginlegt að hafa mikla reynslu í þessari tegund ráðgjafar og hafa sótt þekkingu erlendis, þá sérstaklega til Streitustofnunarinnar í Gautaborg.

Streitumóttakan opin öllum

Einnig hefur verið boðið upp á námskeið, hópmeðferð, streitumælingar og átaksverkefni. Hópmeðferð hefur reynst afar vel í forvarnastarfinu en Sveinbjörg Júlía sér um þá starfsemi ásamt Guðrúnu Blöndal hjúkrunarfræðingi.

Það nýjasta í fyrirtækjapjón-

Framhald á síðu 2 ➔

Ertu svefnlaus?





Hér má sjá þverfaglegt teymi Streituskólans og Forvarna sem samanstendur af öflugum og reynslumiklu fagfólki af fjölbreyttum fræðasviðum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ustunni eru heildstæðir þjónustusamningar sem gera fyrirtækjum kleift að skipuleggja mannauðsmál betur, með góðu aðgengi að ráðgjöf. Þessi tegund samninga er gerð að erlendra fyrirmynd sem aðlöguð hefur verið að íslenskum aðstæðum. Elin Guðmundsdóttir, með M.S. í mannauðsstjórnun, stýrir þessari fyrirtækjaráðgjöf. Hún er þjónustu- og rekstrarstjóri Forvarna og forstöðumaður mannauðsmála.

Undanfarin ár hefur verið vaxandi aðsókn einstaklinga sem leita ráða án milligöngu fyrirtækja. Því var Streitumóttakan opnuð þar sem allir eru velkomnir í svipaða þjónustu og lýst er hér að ofan. Elin Blöndal markþjálfari og Anna Jónsdóttir, M.S. í vinnu- og fyrirtækja-sálfræði, veita þessari starfsemi forystu en allir ráðgjafar Forvarna taka þátt í starfinu.

Nú í haust hefja tveir nýir og öflugir streituráðgjafar störf. Það eru Guðrún Katrín Jóhannsdóttir, með B.A. í félagsráðgjöf og M.A. í félagsfræði, og Aldís Arna Tryggvadóttir, B.Sc. í viðskiptafræði og markþjálfari. Þær munu taka þátt fræðslu og veita streituráðgjöf og markþjálfun.

Þverfagleg þekking dregur úr ofgreiningu

Streituskólinn á Akureyri hóf störf síðastliðið vor undir stjórn Helgu Hrannar Óladóttur, M.A. í mannauðsstjórnun og B.A. í uppeldis- og menntunarfræði. Með henni starfa Guðrún Arngrímsdóttir, M.A. diplóma í heilbrigðis- og uppeldisfræðum og jákvæðri sálfræði, og Hafdis Sif Hafþórsdóttir, hjúkrunarfræðingur. Góð samvinna er við Símei um námskeið og fræðslu á Norðurlandi og ýmis námskeið eru í boði. Fimmtudaginn 17. október verður haldinn Forvarna-dagur í Hofi á Akureyri. Á sama tíma verður Streitumóttakan á Læknastofum Akureyrar opnuð.

Ráðgjafar Forvarna hafa alla tíð starfað mikið á landsbyggðinni og í tæpa tvo áratugi hefur verið



Streituskólinn býður meðal annars upp á streituráðgjöf í einkaviðtölum.

mikil samvinna við félagsþjónustu og sveitastjórnir Fjarðabyggðar og Fljótshéraðs. Samvinnan við starfsfólk þar hefur verið einkar ánægjuleg og frjóg til að efla þjónustu við fjarlægari byggðir landsins.

Það er nýjung að í fjölfaglegu teymi forvarna sé til staðar fjölbreytt og víðtæk þekking og reynsla úr ýmsum fræðigreinum vinnuverndar og heilbrigðisfræða. Með því að bjóða slíka þjónustu er auðveldara að aðlaga þjónustuna þörfum hvers einstaklings eða fyrirtækis fyrir sig. Einnig dregur þetta úr hættu á að verið sé að

sjúkdómsgera vandamálin um of. Forvarnastarfið verður markvissara og í boði fyrr en ella.

Öllum er velkommið að skrá sig á Fræðslunet Forvarna, stress.is, og fá þar upplýsingar um fræðslu og nýjungar sem í boði eru. Ný tegund af þjónustu er Forvarna-gáttin, en þar er möguleiki að leita aðstoðar, gera fyrirspurnir eða tilkynna grun um einelti eða kynbundið ofbeldi.

Frekari upplýsingar eru á stress.is og á Facebook-síðunum Streituskólinn eða Streitumóttakan.

Komið hefur í ljós að fræðsla og forvarnir bæta ekki aðeins vinnustaðamenn-inguna heldur dregur hún úr sjúkdómshættu.

Fræðslumolar Forvarna

Margir velta fyrir sér nýjum hugtökum varðandi áföll og álagstengda vanlíðan. Hér eru þessi helstu hugtök útskýrd í stuttu máli.

Streita

Með streitu er átt við sálíkamleg viðbrögð sem miðlað er með hormónum og taugakerfi. Streita hefur þann tilgang að koma okkur í gegnum daginn og þola þær aðstæður sem við mætum í starfi og leik. Allir þekkja streitueinkennin en þau köllum við þreytu. Þau hverfa við góða hvíld eða svefn. Hér er ráðið að beita skynsemi og gæta að hvíld og geðheilsu almennt.

Kulnun

Kulnun er íslenska heitið á enska hugtakinu „burn-out“ eða sænska nafninu „utmattning“. Þetta er sálfræðileg lýsing á ástandi í kjölfar álags og oft notað í vinnuverndarfræðum. Einkennin eru svefntruflanir, skapbreytingar, kvíði og depurð. Oftast lagast einkennin við hvíld en þau hafa oft myndast vegna vitahringa þar sem skortur er á slökun og endurnæringu. Við alvarlegri formum kulnunar getur fólk þurft að taka sér fri frá vinnu í einhverjar vikur. Flestir þekkja kulnun og hafa lent í slíku einhvern tímum á ævinni þegar álag er með meira móti. Hér gildir sama ráð og við streitu, að gæta vel að hvíld og endurhleðslu. Markþjálfun, stuðningsmeðferð og streituráðgjöf ásamt forvarnafræðslu kemur hér að góðum notum.

Sjúkleg streita

Sjúkleg streita er íslenska nafnið á enska sjúkdómsheitinu „Exhaustion disorders“ sem er ný sjúkdómsgreining í alþjóðlega sjúkdómsflokkunarkerfinu ICD

(International Classification of Disorders). Algengustu sjúkdómseinkenni eru kvíði, depurð, einbeitingartruflanir, minnsturruflanir og mikil, truflandi þreyta. Margir hafa einnig líkamleg einkenni eins og þyngsl fyrir brjosti, verki, suð fyrir eyrum og fleira sem veldur bæði vanlíðan og ótta. Þeir sem þjást af sjúklegri streitu þola mjög illa áreiti og hávaða. Oft fylgir þessu skerðing á getu og margir verða frá vinnu til lengri tíma. Tíðni sjúklegar streitu hefur ekki verið nægilega mæld ennþá, en margt bendir til að hún fari vaxandi, sérstaklega hjá þeim sem starfa undir miklu álagi og eru mjög samviskusamir og duglegir. Þó er það svo að álagspættir eru ekki aðeins í vinnu heldur oft einnig í einkalífi. Meðferð við sjúklegri streitu er fyrst og fremst streituráðgjöf, fræðsla, greining álagspáttu og stuðningsmeðferð. Hvíld og endurhleðsla er nauðsynleg. Í vissum tilvikum eru notuð lyf og þá helst til að bæta svefn, sefa kvíða og lækna depurð.

Áfallastreita

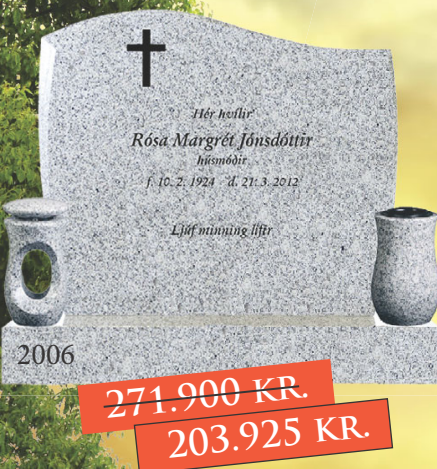
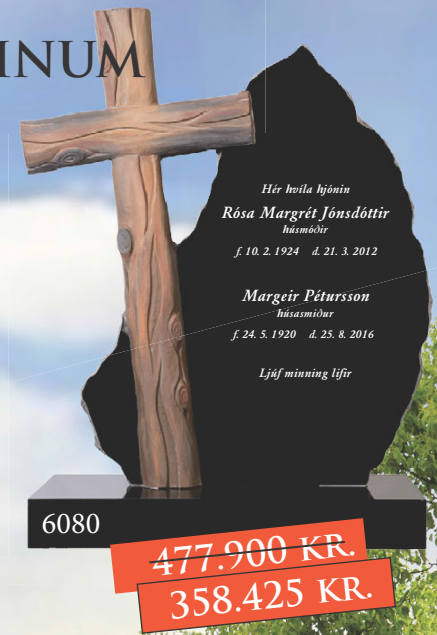
Áfallastreita er þýðing á ensku sjúkdómslýsingunni PTSD (Post Traumatic Stress Disorder). Þetta ástand myndast við alvarlegt áfall, kemur skyndilega í kjölfar þess og hefur annars konar sjúkdómsferil og einkenni en sjúkleg streita. Algengustu einkenni eru viðkvæmni, sterkur kvíði, endurupplifanir áfallsins og alvarlegar svefntruflanir. Meðferð er fyrst og fremst áfalla- og úrvinnslu-meðferð en þegar við á eru notuð geðlyf.

Áfallastreita og hluti þess sem nefnt er í dag sjúkleg streita var í talmálinu áður nefnt taugaáfall.

Hjá langflestum sem veikjast alvarlega eru horfur góðar en oft tekur langan tíma að jafna sig.

ALLT INNIFALIÐ MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM

AÐ AUKI ER 25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM STEINUM



ÖLL VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU
AUKAHLUTIR S.S. LUKT OG VASI FYLGJA EKKI MEÐ Í TILBOÐI

**ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT
ÚR MÖRKINNI 4,
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK**

*Fri up্পsetning miðast við up্পsetningu á höfuðborgarsvæðinu.
Með fyrirvara um prentvillur og up্পseldar vörur.

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000,- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EDA SELJA BÍL?

Bilauppboð.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppboð.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppboð.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Fjór hjól



WildCat X LTD -
verð kr. 3.290.000,-



TRV 1000 - 2ja manna
verð kr. 2.390.000,-

ARCTIC SPORT

Miðhrauni 13 - 210 Garðabæ
Sími 578-0820 - arcticport.is

Bátar

MARÁS

TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR



JAPÖNSK
GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalitlir Hjóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð og góð umgengni. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málara

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



Fyrir íslenskar aðstæður



• Álklæddir trégluggar
• Trégluggar



Vesturhraun 3, 210 Garðabæ,
Sími: 480 0000. www.aftvelar.is

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

867-2555- SÍMASPÁ
Opíð frá kl. 17 alla daga. Hekla.

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUD ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opíð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd

NUDD
Nuddstofan, opíð frá 10-20. Einnig um helgar S. 832 8863

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

HERBERGI TIL LEIGU/ROOM FOR RENT

Til leigu fullbúið herb. í hverfi 104. Verð 90 þús per.mán. Langtímaleiga, reglusemi áskilin. Uppl.í s:846 5237

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU.

Kistumelur 14, 289 fm á kr. 1500 pr fm. Stórar innkeyrsludyr, 9,5 m lofthæð.

Nánar uppl. s. 840 3992

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EDA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



VW Tiguan

Nýskráður 5/2014, ekinn 90 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.590.000

Afborgun kr. 34.829 á mánuði*



Ford Fiesta

Nýskráður 5/2014, ekinn 94 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð kr.990.000

Allt að 100% fjármögnun í boði



Honda Civic Comfort

Nýskráður 7/2012, ekinn 113 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr.1.190.000

Allt að 100% fjármögnun í boði



Honda CR-V Elegance

Nýskráður 3/2015, ekinn 94 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.890.000

Afborgun kr. 36.696 á mánuði*



Honda Civic Prestige

Nýskráður 5/2017, ekinn 36 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 3.290.000

Afborgun kr. 41.753 á mánuði*

Ef þú ert með rétta starfið - erum við með réttu manneskjuna

Capacent_

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífni og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent.is

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is