

HUR MÅR DU?

Orkande och utmattning



Vad är orkande?

- **Allomfattande välmående**
 - Psykisk och fysisk hälsa
 - Dessa två kan inte skiljas från varandra, vi är en helhet
- **Individuellt**
 - stressfaktorer och styrkor är individuella
 - var och en har sina egna metoder att upprätthålla en balans i vardagen
- **Orkande påverkas av väldigt många faktorer**
 - till exempel funktionsförmåga, motivation, omgivning, sociala relationer, studieteknik, tillgång till stöd och hjälp.

Övning: **tidslinje för orkande**

Mycket trött hela tiden.
Vardagen känns väldigt
ansträngande och det
känns som att
belastningen är för stor.

Mår bra och är för det
mesta energisk. Vardagen
rullar på och om det
förekommer belastning,
finns det möjlighet att
återhämta sig.



Var någonstans på tidslinjen skulle du placera ditt egna orkande just nu?
Du kan granska hur du har känt dig under exempelvis den gångna veckan.

Vad är studieutmattning?

Stressyndrom med anknytning till studier, som enligt en etablerad definition består av tre faktorer:

- 1) Trötthet till den grad att man blir utmattad.**
- 2) Cynisk inställning till skolan eller studierna**
- 3) Känsla av otillräcklighet som studerande**

På senare tid har man även tagit i beaktande utmattningens emotionella och kognitiva dimension i undersökningar

Vad är studieutmattning?

- Som teoretisk bakgrund för undersökning av utmattning har man ofta använt modellen krav och styrkor.
- Människan klarar stor belastning och brådska om hon bara har möjlighet att återhämta sig
- Orimlig mängd stress under en lång tid belastar kroppens system för återhämtning och kan leda till utmattning.
- Vem som helst som är frisk kan bli utmattad av stor och långvarig belastning.

Övning: balans

Belastar

Vilka saker i din vardag är belastande för dig?

Belastar, men ger även energi

Vilka saker i din vardag är delvis belastande, men ger dig även energi?

Ger energi och återhämtar

Vilka saker i din vardag ger dig energi och hjälper dig att återhämta dig från belastningen?

Mot balans

- Äl föregående övning funderade vi på:
 - identifiering av **belastande faktorer** i den egna vardagen
 - identifiering av **faktorer som stöder den psykiska hälsan och orkande**
- Det är bra att även lära sig:
 - att identifiera **överbelastning**:
Hur känns det i kroppen när jag är överbelastad?
Vilka förändringar sker i mina tankar och känslor när jag är överbelastad?

Erfarenhet av studieutmattning

"Jag studerar fortfarande och jag började jobba redan under det första studieåret. Jag jobbade 3-4 ggr i veckan och studerade samtidigt i närundervisning. Efter vintern och årsskiftet började jag märka att jag var jättetrött, hade ångest och jag fick inte tillräckligt med sömn, vila och näring.

Det svåraste var att medge studieutmattningen för mig själv. När jag kunde medge det för mig själv, var det mycket lättare att söka hjälp och som tur var fick jag hjälp av kuratorn i studerandevården. Det tog ett år innan jag fick allting i balans och jag började ställa mig själv först, vilket tidigare har varit svårt för mig."

Hur kan man förebygga utmattning?

- Vad kan man påverka själv?
 - Balansen i vardagen, dvs. **återhämtning och stöd för de egna styrkorna** som motvikt till belastning
 - Det allomfattande välmåendet, dvs. **omsorg om psykiska hälsan** samt **grundläggande fysisk vård** (näring, motion, sömn och vila)
 - Träning av självmedkänsla och barmhärtighet

Hur kan man förebygga utmattning?

- Vad kan man påverka själv?
 - **Lär dig att känna igen** dina behov av vila och återhämtning
 - **Sök hjälp och stöd i tid:** studerandevården på din egna läroanstalt, kommunala tjänster och tjänster med låg tröskel
 - **Fråga även andra hur de mår:** betydelsen av gemenskap och sociala relationer är stor för hur man orkar

Hur kan man förebygga utmattning?

- Vilka faktorer påverkar i studierna?
 - **Träning av studieteknik** (t.ex. förmåga att söka information från olika källor, att ta till sig informationen, förstå innebörden och stödja minnet)
 - **Stöd för studierna i läroanstalten** (t.ex. specialundervisning, individuellt stöd, studiehandledning, gruppledarens stöd, studerandevård, stöd för kursprov såsom extra tid)
 - **Färdigheter och stöd för psykisk hälsa** lyfts fram: vi pratar öppet om psykisk hälsa, orkande och stöd.

Kom ihåg dessa tre saker:

Att man tar hand om sitt orkande betyder att man upprätthåller en balans mellan belastning och återhämtning.

Om belastningen är kontinuerlig och alltför stor, kan vem som helst bli utmattad. Det är möjligt att återhämta sig efter utmattningsom man får hjälp och stöd.

Orkande och utmattningsom är individuella. Bra självkännedom hjälper att hitta de egna styrkorna och metoderna för att stödja ens egna orkande.

Hjälp och stöd

- **I nätet:**

- SEKASIN-chat:
sekasin247.fi
- Chatter och
diskussionsgrupper:
nyyti.fi/opiskelijalle
- Samling av stöd och chatter:
nuortennetti.fi
nuortenlinkki.fi/mista-apua
- Självständig livskunskapskurs:
hyvakysymys.fi/kurssi/et/

- **I skolan:**

- Studiehandledare
- Special lärare
- Kurator
- Psykolog
- Hälsovårdare
- Ungdomsarbetare
- Grupphandledare
- Annan personal

TACK!



TACK!



Källor

- De Beer, L. T., Schaufeli, W. B., De Witte, H., Hakanen, J. J., Shimazu, A., Glaser, J., ... & Rudnev, M. (2020). Measurement invariance of the Burnout Assessment Tool (BAT) across seven cross-national representative samples. *International journal of environmental research and public health*, 17(15), 5604.
- Mielenterveys elämäntaitona, Käsikirja Mielenterveyden ensiapu 1-kurssille, 2014.
- Nurmi, Heli. Työuupumuksen itsehoito - Kuinka kierrän karikot, 2017.
- Opetushallitus: oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskelijan-hyvinvointi-ja-tuki-ammattillisessa-koulutuksessa (5.6.2020)
- Opetushallitus: Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019
- Oppimisvaikeus.fi: oppimisvaikeus.fi/tukea/tukea-opiskeluun/opiskelutaidot/ (5.6.2020)
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2012). The Schoolwork Engagement Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 28(1), 60-67.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. & Nurmi, J.-E. (2009). School burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48-57.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British journal of educational psychology*, 84(1), 137-151.
- Salmela-Aro, K. Motivaatio ja oppiminen, 2018.
- Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). Burnout Assessment Tool (BAT)–Test Manual.KU Leuven, Belgium: Internal report.
- Uusitalo-Arola, Liisa. Uuvuksissa - Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin, 2019.