

# Kapittel 6

## Selvregulering



# Læringsmål

## ***Kjenne til:***

- kroppens fysiologi og aktivering i møte med aggresjon og vold

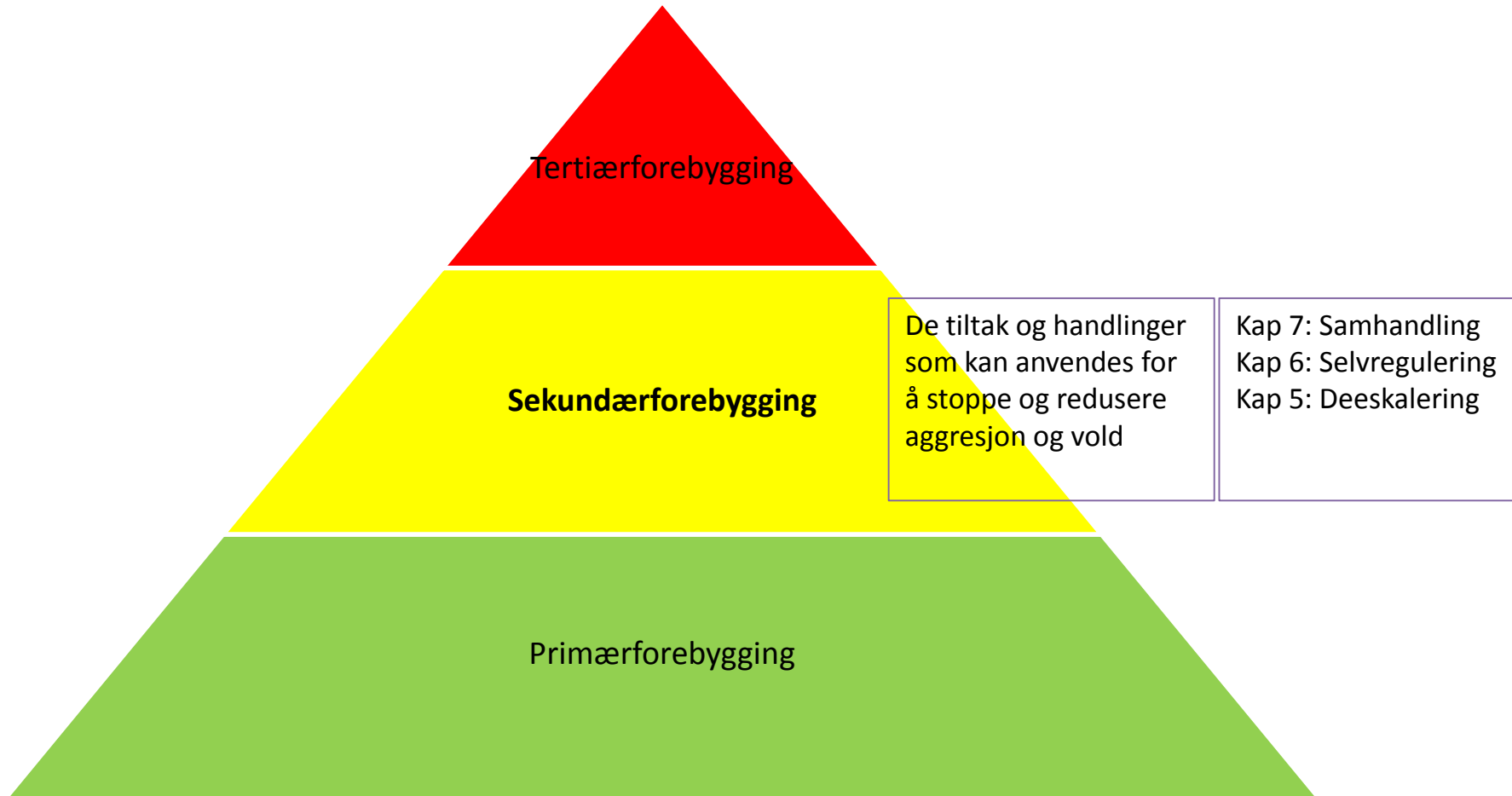
## ***Kunnskap om:***

- hvordan egne følelser og reaksjoner kan påvirke samspillet og utfallet av aggressive hendelser

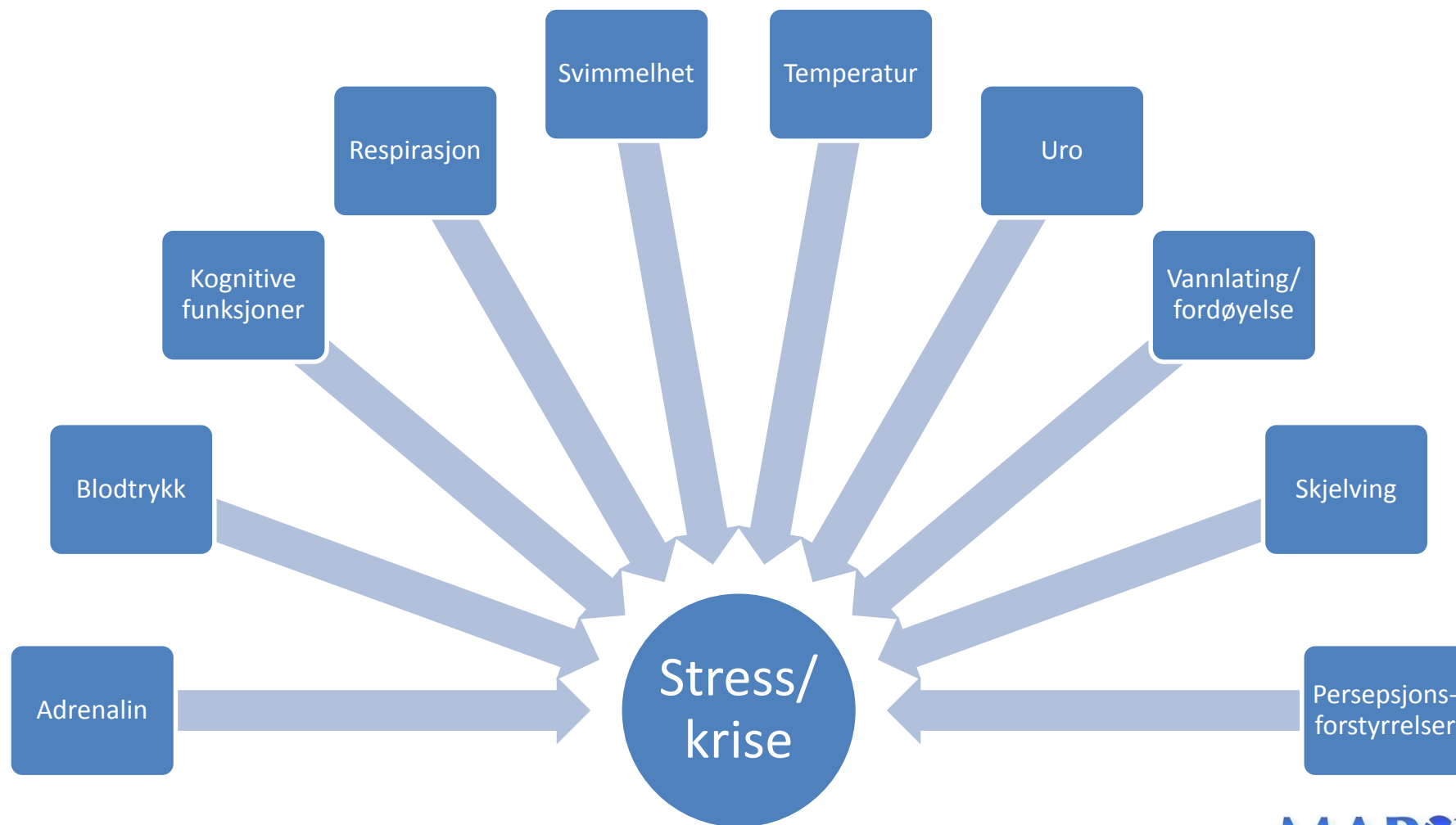
## ***Kunne anvende:***

- stressdempende og selvregulerende teknikk

# Selvregulering



# Forskjellige reaksjoner i stressituasjoner



# Hvordan reagerer du i et møte med aggresjon?

FIGHT



FLIGHT



FREEZE

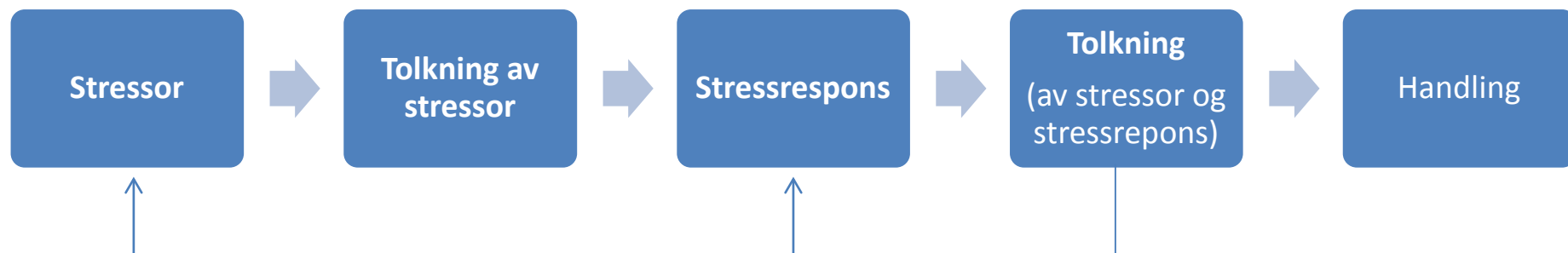


# Hva kan manglende selvregulering føre til?

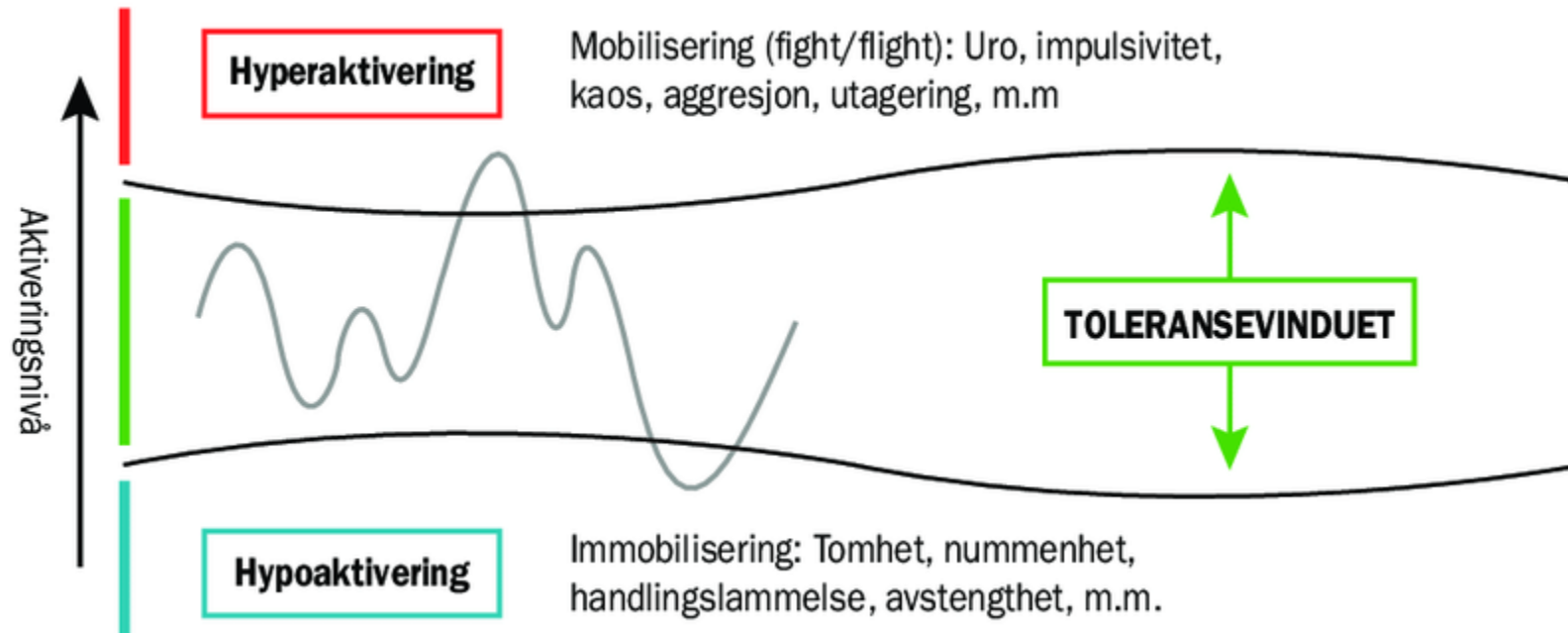
- Vanskeligere å være profesjonell
- Mangel på fokus og oversikt
- Overfører stress og angst over på pasienten
- Vi kan bli krenket og gå i forsvar
- Vi får større behov for kontroll
- Vi kan eskalere situasjonen



# Stressmodell



# Toleransevinduet





# Hva kan bidra til økt selvregulering?

- Eksponering (mengdetrening)
  - Kan oppnås via trening og simulering
- Løsningsorientert fokus
- Høyne eget kompetansenivå
- Tillit til sine kollegaer
- Planlegging
- Mental og fysisk beredskap
- Egenrefleksjon

# Selvregulerende teknikk - pusteøvelse



# God selvregulering kan bidra til at man:

- Kan ha et ikke-truende og avspent kroppsspråk
- Bruker rolige og kontrollerte bevegelser
- Bruker god nok tid i situasjonen
- Unngår å respondere med uhensiktsmessig irritasjon, krenkelse og sinne
- Unngår å rettferdiggjøre og forsvare seg mot fornærmelser og krenkelser
- Unngår å gi løfter man ikke kan holde
- Klarer bedre å ha et helhetlig bilde over situasjonen
- Får bedre forutsetning til å deeskalere på en hensiktsmessig måte

# Oppsummering

- Å stå i aggressive situasjoner er svært utfordrende
- For at vi skal kunne håndtere disse situasjonene profesjonelt – må vi først tilstrebe å ha kontroll på oss selv
- Vær oppmerksom på egne tanker og følelser og din egen evne til selvregulering

