



FORSVARSMINISTERIET
PERSONALESTYRELSEN

**Operativ stresskontrol
(OSK)**

&

**Militær mentaltræning
(MMT)**



VETERANCENTRET

JANUAR 2024

Operativ stresskontrol (OSK)

Forebyggelse

Militær Mentaltræning (MMT) er et koncept, udviklet af Veterancentret. Formålet er at hjælpe dig som soldat i forhold til at kende tegn på stress, samt hvad du kan gøre for at forebygge, at du bliver stresset. Det være sig både på langt sigt og i præstationsøjeblikket.

MMT består blandt andet af fire stresshåndteringsteknikker, som kan hjælpe dig med at regulere dit spændingsniveau og fastholde motivation og fokus på opgaven. De fire teknikker, som udfoldes på bagsiden af denne folder, er:

- Målsætning
- Visualisering
- Indre dialog
- Vejtrækning

Husk derudover: Vores evne til at modstå, fungere i, og komme os efter belastende situationer understøttes også af gruppen gennem et godt sammenhold og social støtte.

Godt tilpas

Kendetegn

- Normalt humør
- Stabil
- Tager tingene, som de kommer

- Præsterer tilfredsstillende
- I mental balance

Normal søvn

- God søvnkvalitet

- Fysisk veltilpas
- Godt energiniveau

Fysisk og social aktiv

- Normalt/begrænset forbrug af rusmidler/spil

Påvirket

Kendetegn

- Irritabel/utålmodig
- Nervøs
- Trist/presset

- Overspringshandlinger
- Glemsomhed/forstyrrende tanker

Urolig søvn

- Ubehagelige drømme eller mareridt

- Muskelspændinger/hovedpine
- Lavt energiniveau

Mindre fysisk/social aktiv

- Forøget, men kontrolleret forbrug af rusmidler/spil

Overbelastet

Kendetegn

- Vrede/hyppige raseriudbrud
- Angst
- Nedtrykt/opgivende

- Præsterer dårligt
- Dårlig koncentrations-evne eller hukommelse

Svært ved at falde i søvn /sove igennem

- Tilbagevendende mareridt

- Øgede muskelsmerter /spændinger
- Træt eller udmattet

Undgår fysiske/ sociale aktiviteter

- Stort, ukontrolleret forbrug af rusmidler/spil

Ukampdygtig

Kendetegn

- Kan ikke kontrollere egen opførsel
- Svær angst/panikanfald
- Deprimeret/selvmodstanker

- Kan ikke udføre pligter
- Kan ikke koncentrere sig

Kan ikke falde i søvn /sove igennem

- Plaget af mareridt

- Konstant træt/udmattet
- Fysisk syg

Ikke fysisk aktiv og isolerer sig socialt

- Misbrug eller afhængighed af rusmidler/spil

Hvad kan du gøre?

Forebyg

- Registrér det, der er godt for dig, og hold fast i det
- Bryd udfordringer ned til håndterbare opgaver
- Fasthold gode og støttende relationer
- Bidrag med en god tone i gruppen
- Mental forberedelse: hvad vil udfordre mig, hvordan vil jeg agere, hvem kan evt. hjælpe?
- Træn stresshåndtering med MMT-teknikkerne

Vedligehold

- Kend dine begrænsninger
- Prioriter sund kost, træning og restitution
- Tag hånd om dine problemer før de vokser sig større
- Identificér og minimér stressfaktorer
- Benyt nære relationer og støttepersoner
- Hold fokus på balancen mellem arbejde og fritid

Sæt tidligt ind

- Identificér og forstå tegn på stress og mistrivsel.
- Søg social støtte hos din omgangskreds, dine kollegaer, tillidsrepræsentant eller arbejdsmiljørepræsentant"
- Kontakt evt. Organisationen for Personlig Rådgivning og Kollegastøtte (OPRK) **tlf.: 3266 5163**
Mail: **FPS-KTP-OPRK**
- Søg evt. rådgivning hos Veterancentret **tlf.: 7281 9700**
- Tal med din leder

Søg hjælp

- Søg fortsat social støtte hos din omgangskreds, dine kollegaer, tillidsrepræsentant eller arbejdsmiljørepræsentant"
- Tal med din leder
- Kontakt evt. Organisationen for Personlig Rådgivning og Kollegastøtte (OPRK) **tlf.: 3266 5163**
Mail: **FPS-KTP-OPRK**
- Søg rådgivning/behandling hos Veterancentret tlf.: **7281 9700**
- Kontakt egen læge/infirmieri

- Søg rådgivning/behandling hos Veterancentret tlf.: **7281 9700**
- Kontakt egen læge/infirmieri

Ved akut behov for hjælp

- Lægevagten
- Psykiatrisk skadestue
- App'en "Min Sundhed"
- Livslinjen (70 201 201)

Hvad kan gruppen gøre?

- Styrk sammenholdet og bidrag aktivt i din primærgruppe
- Afstem løbende forventninger med ledelsen i forhold til opgavernes belastning
- Vær opmærksom på gruppens trivsel. Følg op efter opgaveløsning.

- Gør noget frem for at ignorere/negligere det
- Modarbejd stigmatisering - støt i stedet aktivt
- Tal om, hvordan I kan forebygge stressreaktioner

Overordnet ansvar

Det er alles ansvar at styrke og vedligeholde den mentale sundhed i fællesskab med kollegaer, underordnede og ledere.

Overordnet ansvar

Lederen - med inddragelse af de relevante instanser.

Overordnet ansvar

Forsvarets Sanitetskommando og Sundhedsmyndighederne

Militær mentaltræning (MMT)



Målsætning

Specifikt - Hvad vil du opnå, og hvem kan eventuel hjælpe dig?

Målbart - Hvordan ved du, at målet er nået? Sæt delmål.

Attraktivt - Målet skal motivere og gøre en forskel. Noget du ønsker eller har brug for. Hvorfor?

Realistisk - Mål skal være opnåelige og tilpas udfordrende. Hvilke forhindringer kan der være?

Tidsbunden - Hvornår har du nået dit (del)mål?

Refokusering under pres

I pressede situationer, eller hvis du har mistet fokus, kan du opstille mikro-delmål i nuet (minutter, timer, dage).

Spørg dig selv: "Hvad er vigtigt lige nu?" og gør det. Gentag spørgsmålet igen, når du har nået første delmål.

Det giver oplevelsen af kontrol, selvom situationen kan være svær.



Visualisering

Visualisering er at forestille sig selv håndtere en opgave. Hermed øger du sandsynligheden for at lykkes. Det kan også have en beroligende effekt, hvis du for eksempel forestiller dig et roligt og trygt sted.

Visualisering i syv enkle trin

1. Start rolig og afslappet
2. Brug sanser og kropslige fornemmelser for at skabe så realistisk et billede som muligt
3. Udfør ikke visualiseringen for hurtigt eller langsomt – men som om det foregår i real tid
4. Visualiser, at du leverer en god præstation og lykkes, men vær realistisk i forhold til dine færdigheder
5. Accepter, hvis du kommer væk fra visualiseringen, og forsøg så at komme tilbage
6. Hold dig til én handling i stedet for hele opgaven
7. Brug gerne bevægelser



Indre dialog

Bekymringer, tvivl og selvkritik er normalt, når vi udsættes for pres.

Vær derfor opmærksom på din indre dialog. Hjælper den dig? Giver den dig energi, eller mister du fokus?

Forsøg at skabe en indre trænerstemme, der motiverer, støtter og giver dig styrke.

Overvej: "Hvad ville din bedste ven sige til dig?"

Refokusering under pres

Ved hjælp af et mantra eller hjælpesætning, kan du genfinde dit fokus, eller aflede dig selv fra ubehag, i pressede situationer.

Negativ

indre dialog Mantra

Jeg kan ikke ➔ Jeg gør det!

Det går galt ➔ Rolig!

Jeg tør ikke ➔ Jeg vil

Find noget der virker for dig og gentag, gentag, gentag indtil du mærker, at det har en effekt.



Vejrtrækning

Arbejder du bevidst med din vejrtrækning, kan du få ro på kroppen, reducere stressfølelsen og mindske risikoen for panik.

Vejrtrækningens fire faser

1. Indånding
2. Pause
3. Udånding
4. Pause

Principper for beroligende vejrtrækning

- Træk vejret i en rolig rytme
- Træk vejret dybt, dvs. brug maven (mellemgulvet)
- Hav en lidt længere udånding end indånding
- Find en rytme der passer til dig (vejl. 4-6 åndedrag pr. min)
- Fortsæt til du mærker effekt

Refokusering under pres

- Træk vejret dybt ind én gang
- Udånd én gang (længere end din indånding)
- Du kan optimere med at bruge nøgleord for eksempel "klar" på indånding og "rolig" på udånding
- Gentag om nødvendigt