

Vägval från press till stress

Vi utsätts
för

PRESS

Som
kroppen
svarar
med

UTMANING

eller

HOT

Kreativitet **Flyt**

Kamp **Flykt**

Positiv stress

Negativ
stress

Detta tillstånd
får den som ..

lär sig..

hantera det
som triggas
fram detta.

Stresshantering

För att kunna hantera sin negativa stress bör man först förstå stressens mekanismer.

Förstå stress	Lära känna igen kroppens signaler	Stela axlar Fjärilar i magen etc
	Din tolkning av situationen	Se positivt på livets förändring t ex Misstag = tillfälle till inläring
Bemästra stress	Avspänning	Varje dag varva ner Instruktion nedan.
	Personlig planering	”Meningen med livet” Personlig planering
	Kost, motion och sömn	Sköta sin kropp med rätt mat så att man får en stark biokemisk ”processindustri” Följa sina sömncykler

Mental träning: de grundläggande stegen:

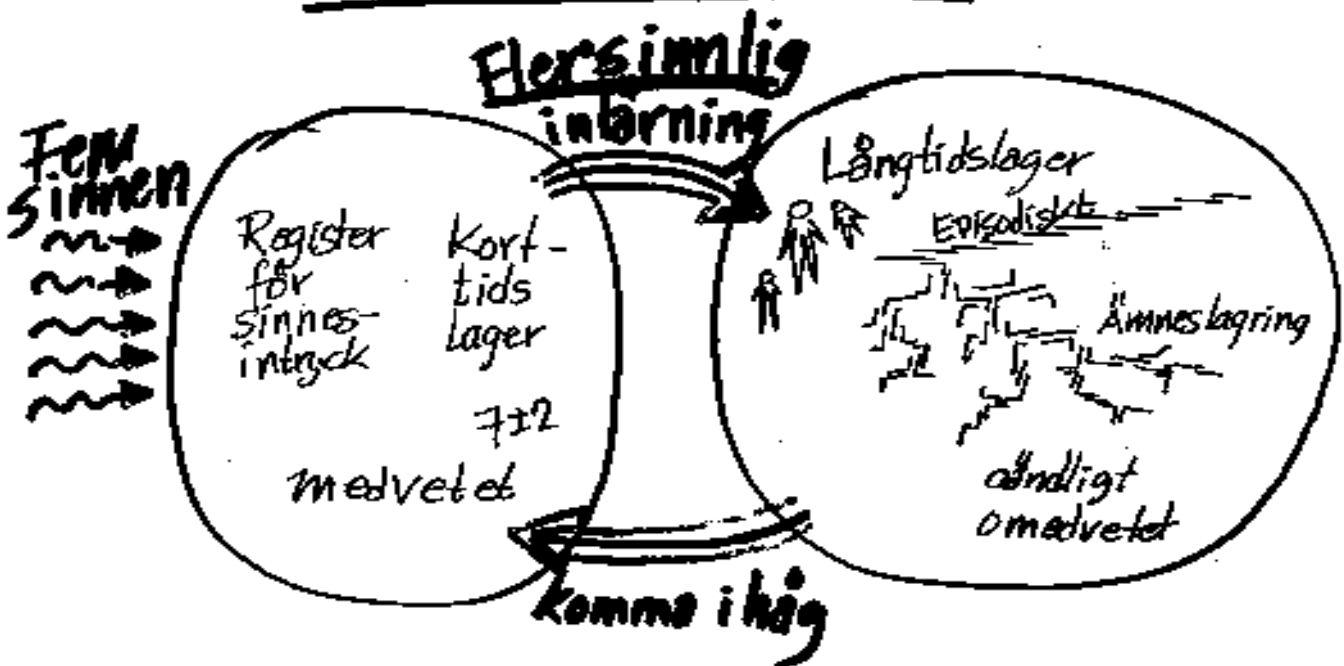
1	Öva avspänning	Varje dag: bara sitt och andas. Tömma hjärnan Instruktion finns nedan. Inspelad avspänningsinstruktion finns på Runes hemsida.
2	Vakna mjukt	Mjuka upp lederna innan du stiger upp
3	Somna mjukt	När du ska somna: Tänk bara på det som du upplevt som bra under den dagen.
4	Tänk dig som framgångsrik	Se dig i en inre syn klara det som du vill klara
5	Tänk efter efter	Efter en arbetsperiod, en vecka: Tänk igenom: Vad har varit bra → Förstärk! Vad kan förbättras? → Ändra!

Tömma hjärnan - mental avspänning

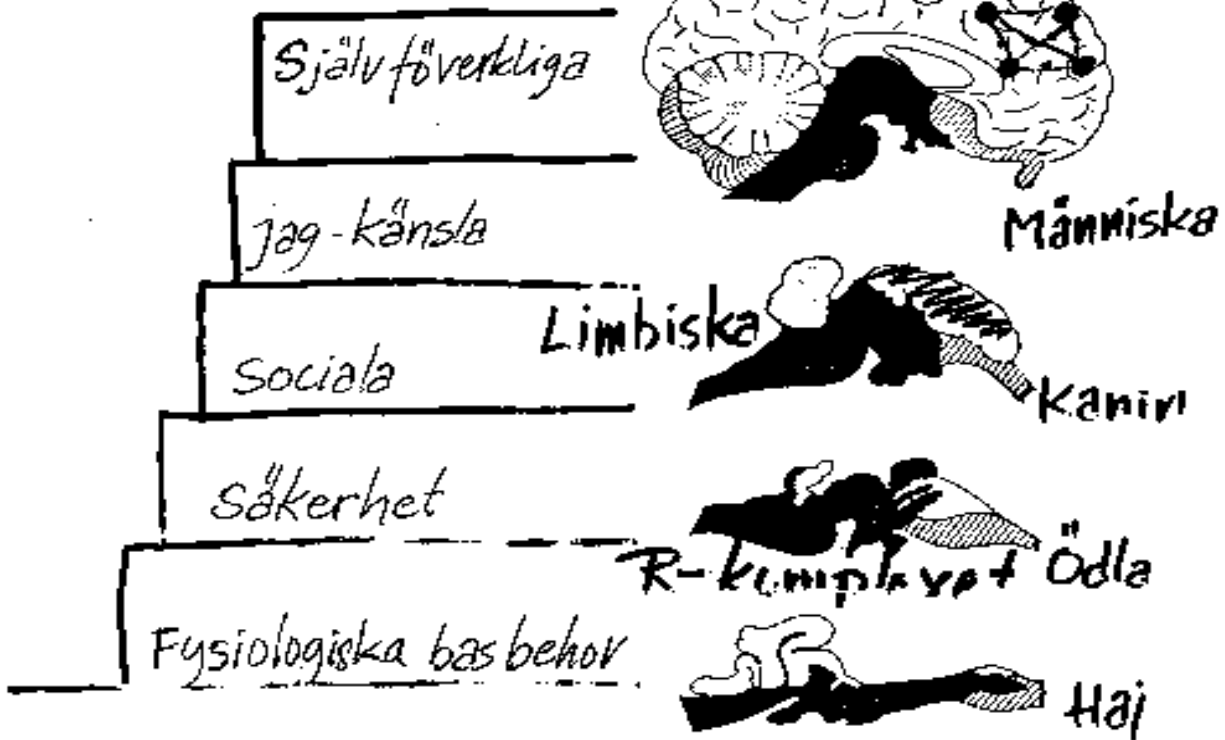
Varje dag: på morgonen, före lunch, före plugg, före projektarbete, vid start av möte ...

- 1 Lugn plats. Gärna lugn musik.
- 2 Sitt stadigt med rak rygg. Utan stöd för huvudet
- 3 Följ din andning. Räkna andetagerna från ett till tio
- 4 Känn muskelspänning rinna ut mot stolen och golvet
- 5 Säg något upp-peppande
Se dig som framgångsrik
- 6 Efter ca 10 min: Vakna och sträck på dig

Modell för minnet



Maslows behovstrappa



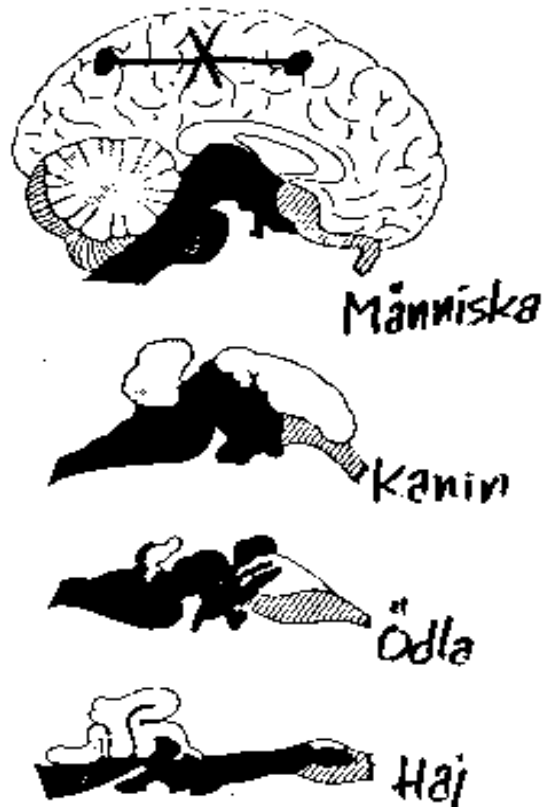
negativ
Stress:

Stress hormoner
brömsar Sgnapsor

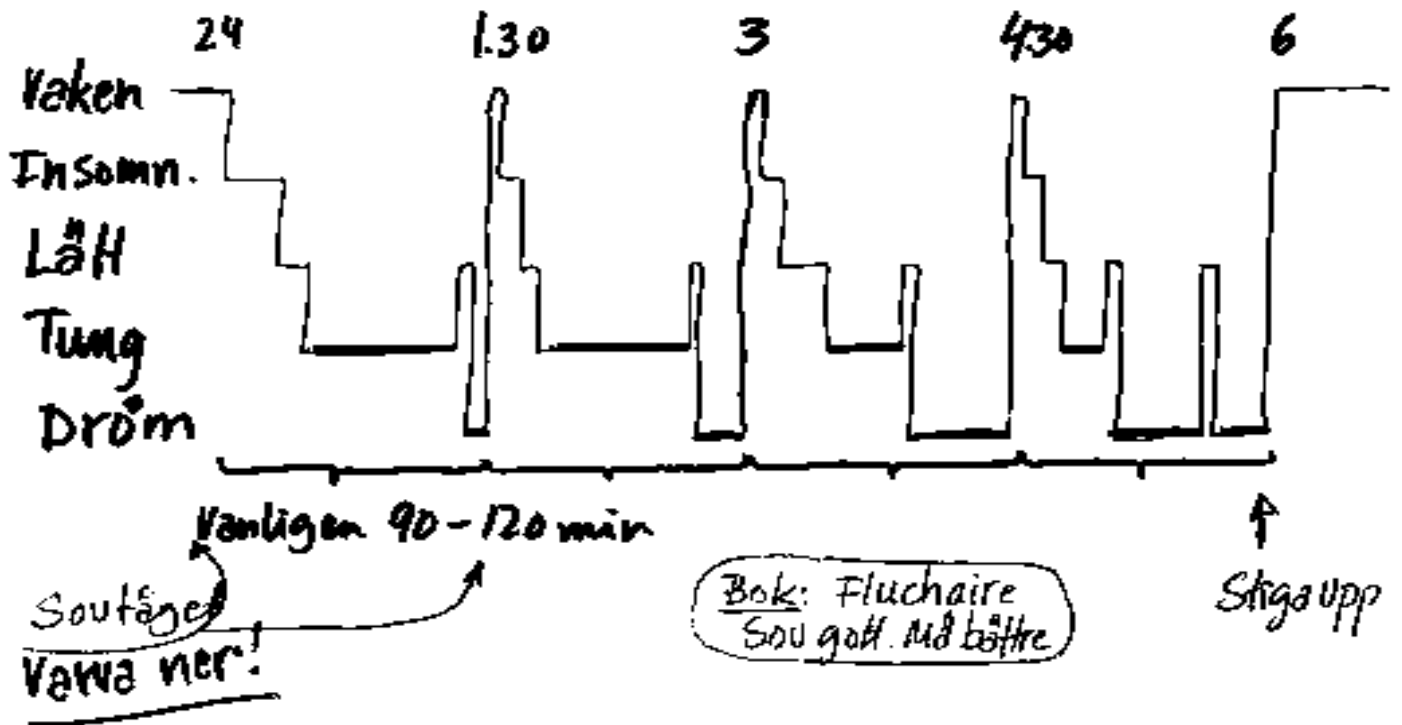


Människan tänker
mer och mer som
en kanin:

- Kamp
- Flykt



Sömn cykler.



Sittande avspänning för att få ny energi och koncentration.

Den här enkla övningen kan du utföra flera gånger om dagen. Vi förutsätter att du sitter skönt på en stol. Om inte, kan du prova att lägga böcker under bakbenen så att sittdynan lutar framåt. Eller byt stolen mot en bättre.

Sitt rakt upp och ner på stolen. Knäpp upp runt magen så att inga trånga kläder hindrar dig från att sitta rakt eller ha fri magandning. Sätt in handflatorna under stussen. Rulla med bäckenbenet fram och tillbaka, så att du känner var du har dina "sittbensknölar". Det är de som håller upp hela din kropp, som balanserar din rygg och ditt huvud. Ta bort händerna.

Sätt dig på framkanten av stolen så att låren hänger fritt.

Känn efter att du sitter stadigt mitt på sittbensknölarerna. Rulla in rätt läge med bäckenbenet. Ryggen svankar då lagom framåt.

Skilj på knäna, så att du sitter med benen lätt isär.

Sätt fötterna stadigt i golvet. Knäledens vinkel är något större än nittio grader.

Balansera huvudet fritt. Undvik huvudstöd.

Du ska nu sitta rakt upp. Denna ställning på huvud och ryggrad erhålls även om någon drar dig i håret på toppen av hjässan.

Känn nu efter hur tryggt och stabilt du faktiskt sitter. Du har bokstavligen fötterna på jorden.

Lägg händerna på låren nära magen. Se till att armarna i övrigt hålls ifrån kroppen.

Känn att axlarna är tunga och avspända. Om du har svårt att slappna av så spänn först musklerna genom att pressa upp axlarna mot öronen. Låt dem sedan falla.

Bit ihop med käkarna en stund. Spänn sedan av i käkleden och låt tänderna glida isär.

Halvslutna ögonen.

Andas ett par lugna djupa andetag långt ned mot magen. Känn efter precis hur du andas - istället för att bara ytligt lyssna på andetaget. Magandning ger även en fin massage åt tarmarna. Ofta börjar magen kurra.

Sitt så minst 20 andetag. Gärna 10 min. Längst 20 min.

Skapa gärna en inre bild av hur du vill vara. Se dig själv göra det du vill göra. Se dig avspänd. Gör den inre bilden stor och ljus. Gör den attraktiv.

Avsluta med att andas snabbt in och ut. Liksom gäspa och sträcka på sig samt sist öppna ögonen.

Variationer; vilka utförs när du har slutit ögonen och andats ett par magdjupa andetag.

- Gå igenom kroppen och känn efter var du känner tryck mot kroppen. T ex under fötterna, under stjärten, armarna mot knäna. För varje tryckställe växla mellan känslan av tryck mot kroppsdelen och tyngd i kroppsdelen. Låt tyngdkänslan börja när du börjar andas ut. Låt avspänningen bli djupare när tyngdkänslan blir tydligare.
- Låt uppmärksamheten gå till tungan och hitta en muskel i tungan som är spänd. Slappna av den och känn hur avspänningen sprids till angränsande muskler i käken, i axlarna, ut i armarna. Eller från käken, axlar, längs ryggen ner mot sittbensknölarerna.
- Markera utandningen genom att tona ljudet mmmmm på utandning. Känn hur vibrationerna känns i hela kroppen.

På hemsidan: www.iei.liu.se/pie/olsson-rune finns under mappen Stresshantering några mp3-filer. Dessa är inspelningar av denna avspänning. Under A får du lära dig ett avspänningsankare. Under B får du träna att använda detta ankare.

Att vakna mjukt och smörja upp lederna

1 Sätt väckaren så att du har fem minuter till detta program. Om du missar en morgon, så gå tillbaka till sängen och gör programmet snabbt. Men GÖR det.

Dessa rörelser ska kännas mjuka och sköna. Om du har en skada någonstans så gör endast det som känns skönt.

2 Ligg på rygg.

3 Börja med att sträcka på dig. Tänk så skönt det ska bli att få stiga upp så småningom, till denna spännande dag. Eller lugna dag eller vanliga dag eller

4 Känn efter om du är spänd någonstans. Rör lite mer på det området.

5 Knuffa bort huvudkudden. Rulla med huvudet från sida till sida tre gånger. Andas in när huvudet går från ett ytterläge tills näsan pekar upp mot taket. Andas ut när huvudet rullar från mittläget och utåt. Andas i normal takt. Denna rörelse är fin att göra även på kvällen när du ska somna. Känn då att haka rör sig lite mer än vad huvudet gör. Sug på den känsla när käkmuskulerna är mjuka.

6 Vrid benen så att fötterna pekar mot varandra och från varandra. Tre gånger.

7 Pressa fötterna neråt och uppåt mot huvudet. Var noga med att andas ut när du pressar fötterna uppåt respektive neråt. Tre gånger.

8 Vrid först foten utåt och dra foten mot kroppen. Knäet är hela tiden nära sängen.

9 Känn att kroppen vrider över en smula.

10 Res knäet mot taket. Fäll knäet tillbaka. Känn att kroppen gungar till. För tillbaka foten så att du ligger raklång igen. Gör tre gånger med vardera benet.

11 Stanna med båda knäna rakt upp mot taket. Rulla knäna från sida till sida så att ryggraden mjukas upp. Tre gånger.

12 Kuta och svanka tre gånger.

13 Rulla med knäna i snabb rotation så att du rullar över på sidan. Låt den undre armen gå upp under huvudet. Den övre armen hamnar framför magen.

14 Häv dig upp med armkraft. Låt huvudet vara TUNGT ända tills du sitter upp i sängen.

15 Stig upp med de tankar som är bra för dig denna dag.

16 Stå stilla en lite stund och känn att du har tyngd under hela fotsulan. Låt knän vara mjuka. Undvik bakåt-låsta knän.

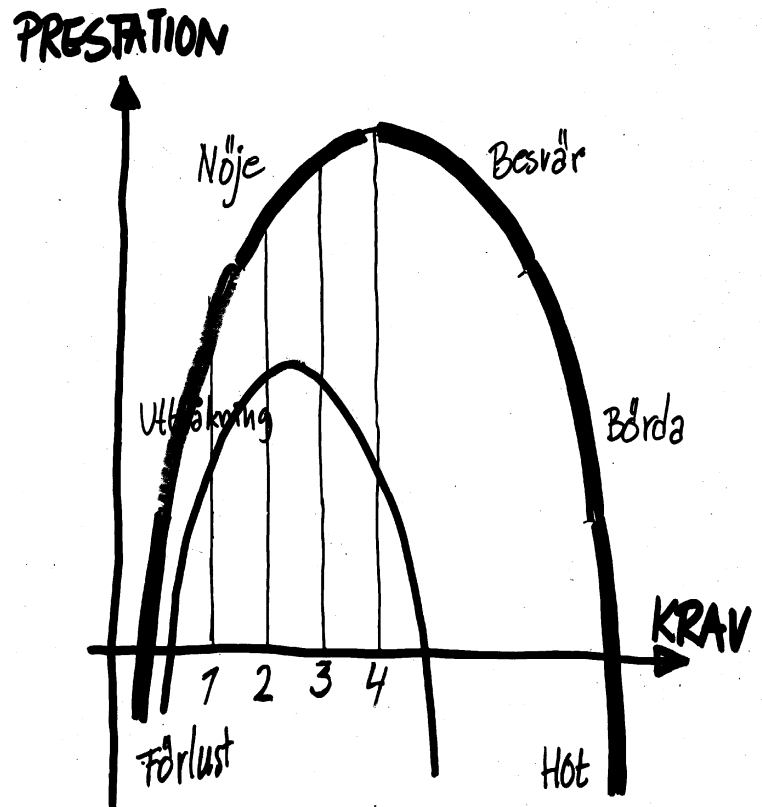
17 Rulla på axlarna. Känn hur du pressar tillbaka skulderbladen. Tre gånger.

18 Skjut ansiktet framåt och bakåt. Låt ansiktet hela tiden vara lodrät. Stanna i skönaste läget.

19 Kontrollera att du står med rak kropp. Följande punkter ska ligga på lodlinjen: hålfoten, höftleden, axeln och örat.

Samband mellan ställt krav och utförd prestation

Två bågar för två olika personer vid samma tillfälle eller båda för samma person vid två olika tillfällen



Undvik alla droger:

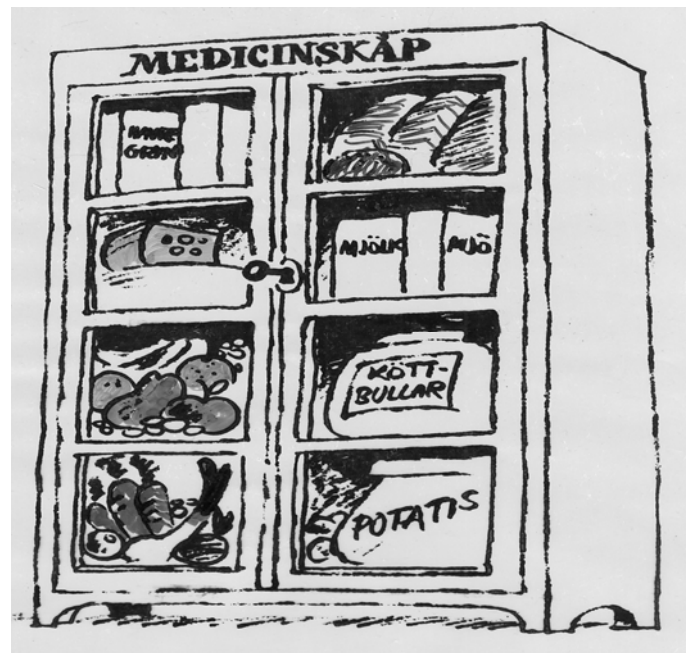
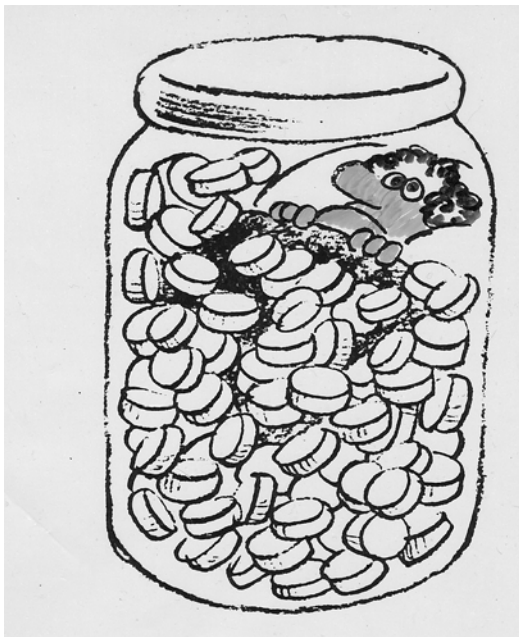
Sprit

Kaffe

Huvudvärkstablett

Rätt mat är

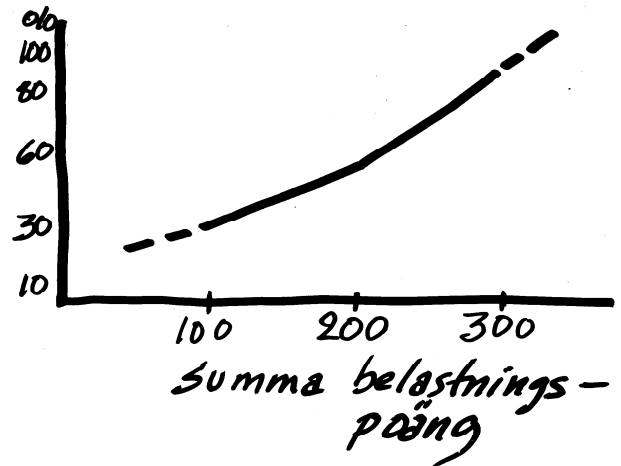
medicin för kroppen



Livets svårigheter

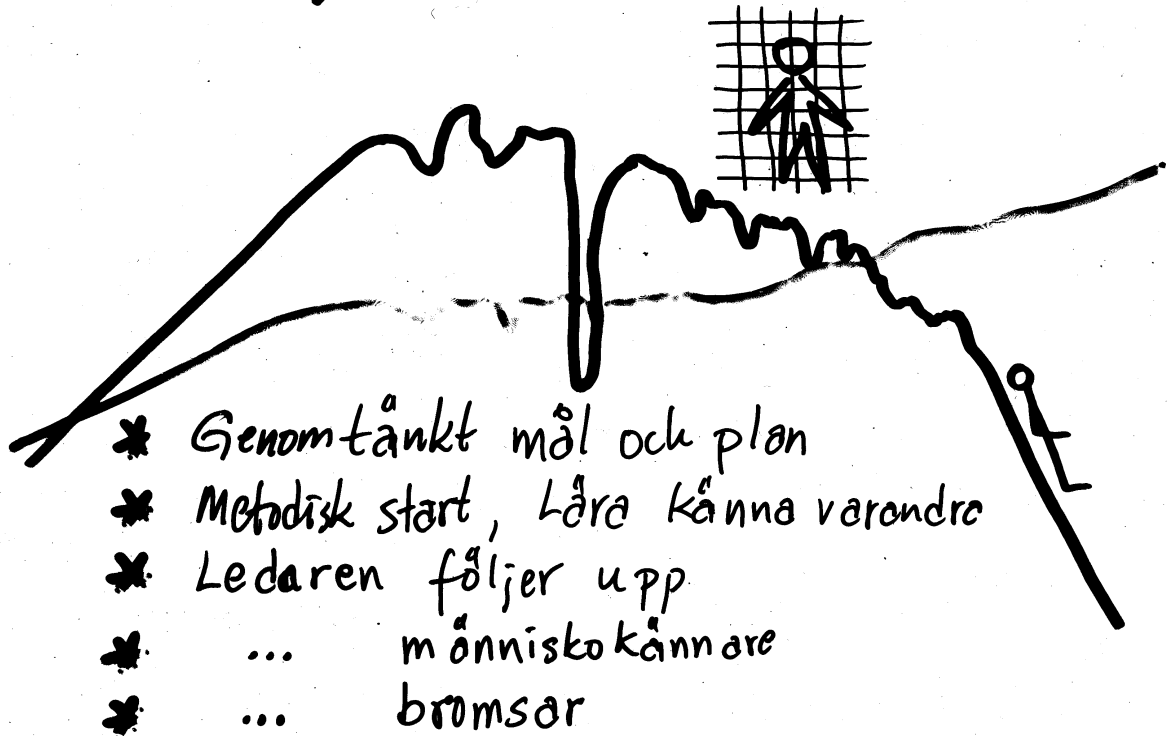
• Make/Makas död	100
• Äktenskapskittnad	65
• Nära anhörigs död	63
• Egen skada, sjukdom	53
• Giftermål	50
• Försoning inom äktenskapet	45
• Havandeskap	40
• Sexuella problem	39
• Anpassningsproblem	39
• Stora förändringar på jobbet	39
• Ändrad ekonomi	38
• Barn flyttar hemifrån	29
• Hustru börjar arbeta	26
• Ändrade vänner	24
• Flyttning	20
• Semester	13
• mindre lagbrott	11

Risk att insjukna
det närmaste året



Utbrändhetsförloppet

Engagemang Stagnation Frustration Utbränd



Några steg mot UTMATTNINGEN (utmattningsdepression)

- 1 Engagemang
- 2 Försummar sig själv
- 3 Konflikter och behov avfärdas
- 4 Värdeskalan påverkas
- 5 Intolerans
- 6 Bristande engagemang
- 7 Förändringar i beteende
- 8 Tomhet
- 9 Total utmattning

Utbränd! Några varningssignaler

Sätt att tänka (Trossatser och Tanke-system) blir till Sätt att vara.

Bevaka strul-tankar! Notera vilka du känner igen hos dig!

Tanke	Finns?		
Jag är helt fixerad vid arbetet		Jag måste stålsätta mig varje dag	
Jag vet inte var mina gränser går!		Jag känner mig alltid utsatt.	
Jag är en sådan som klarar mig.		Jag måste hävda mig hela tiden.	
Jag är inte nöjd förrän det är perfekt.		Perfekt är inte bra nog.	
Jag känner mig alltid tvungen att överträffa mig själv.		Jag håller saker för mig själv alldeles för länge.	

Förebygg utbrändhet. Vad gör du redan nu? När ska du börja med det andra?

	Gör		Gör
Lyssna till din kropps behov		Stopp för överdriven omvårdnad.	
Var med andra		Ompröva värderingar	
Ändra det som går att ändra på ...		Lär dig följa din egen takt	
... acceptera det andra		Vårda din kropp	
Dämpa intensiteten ibland		Behöver du göra allt? Delegera!	
Lär dig säga NEJ!		SKRATTA!	

Balansera STRESSBÅGEN

	Mina styrkor	Olika krav på mig just nu och närmaste tiden	JUST NU bör jag
Mentala T ex: Avspänning			1
Fysiologiska T ex: Kost, sömn			2
Fysiska T ex: Motionerar			3
Kunskap T ex: Kan planera, anpassningsbar, problemlösare			4
Sociala T ex: Bor bra, Vänner			5