

Medveten närvaro

Medveten närvaro handlar om att rikta sin uppmärksamhet till nuet och observera vad som händer runtomkring dig, i din kropp, dina känslor och dina tankar, utan att döma eller värdera det som händer. Det kan ge din hjärna en vila från att fundera på dåtid eller framtid och göra dig mer uppmärksam på hur du mår.

För att öva på medveten närvaro finns övningar i appar eller på 1177.se. Sök på mindfulness.

Avgränsa dina åtaganden och var tydlig i kommunikationen med andra

Det är lätt att av vana säga ja och ta på sig fler och fler åtaganden. Då kan det vara bra att lära sig att säga nej ibland och att be om hjälp när det behövs.

Var uppmärksam på dina bråttombeteenden

När du är stressad är det lätt att skynda och utföra aktiviteter snabbare och snabbare, trots att det inte behövs. Pratar du fort, rör dig fort, avbryter andra eller är otålig behöver du dra ned på tempot och vara mer närvarande i nuet.

PSYKOLOGISK BEHANDLING

Psykologisk behandling, till exempel kognitiv beteendeterapi, fungerar bra vid stress. Om du känner att du kanske skulle behöva en psykologisk behandling kan du diskutera de olika behandlingsalternativen med din läkare eller din behandlare.

LITTERATURTIPS

Tid att leva: ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro; Fredrik Livheim, Daniel Ek & Björn Hedensjö; Natur & Kultur, ISBN 9789127147478 www.tidattleva.se

Hantera stress med kognitiv beteendeterapi; Giorgio Grossi; VIVA ISBN 9789185675227

STRESS OCH STRESSHANTERING

KONKRETA RÅD OCH STRATEGIER
UTIFRÅN KOGNITIV BETEENDETERAPI (KBT)

VAD ÄR STRESS?

Stress är en samling reaktioner hos en människa som ett svar på påfrestning. Stress är en del av livet och upplevs av de flesta människor då och då. En del människor har stress i sitt liv som är så allvarlig och långvarig att det påtagligt påverkar deras livskvalitet. Stressen i sig är sällan farlig, utan det är bristen på återhämtning som ställer till det för oss. Stress kan bero på en mängd olika saker, till exempel:

- Arbetsrelaterade problem
- Relationsproblem
- Sjukdomar
- Förändringar i livet, såsom giftermål, separationer, flytt, nytt arbete, pension eller att få barn
- Vardagliga problem



STRESSENS SYMPTOM

Stress involverar ofta hela människan – det påverkar känslor, tankar, beteende och kropp. Ibland

märker man inte att man är stressad förrän olika fysiska eller psykiska symtom uppträder.

- Huvudvärk
- Magproblem
- Hjärtklappning
- Spänningar och smärta
- Sömnpromblem
- Irritation och nedstämdhet
- Känslomässigt utmattad
- Koncentrationssvårigheter
- Virrig eller glömsk
- Oftare sjuk
- Skyndar, gör saker snabbt
- Svårt att prioritera

Det första steget för att kunna hantera stress är att lägga märke till hur du påverkas av den. När du lärt dig att notera tidiga tecken på stress kan du direkt komma igång med din stresshantering.

STRESSHANTERING – TIPS OCH STRATEGIER

Identifiera dina orsaker till stress

Se om du kan göra något för att förändra det som ligger inom din kontroll. En del saker går inte att göra något åt, till exempel deadlines i ditt arbete eller sjukdom i familjen. Däremot finns det saker som faktiskt går att påverka, till exempel rutiner och aktiviteter under dagen.

Till exempel att:

- Ta korta pauser under dagen
- Äta regelbundet och varierat
- Sova regelbundet
- Minska mängden kaffe, läsk, nikotin och energidrycker

Återhämtning

Problemet är sällan stressen i sig, utan bristen på återhämtning. För att kunna vända på din situation är återhämtning nödvändigt. Planera in det som ger dig återhämtning, till exempel:

- Träffa vänner eller vara ensam
- Lyssna på musik eller läsa
- Gå på en promenad
- Medveten närvaro
- Ta korta pauser under dagen

Motion

Regelbunden fysisk träning har många positiva effekter på hjärnan och kroppen. Det skyddar mot stress och kan ge mer energi i vardagen. Börja där du är idag att öka din fysiska aktivitet gradvis. Ett mål att ha kan vara att till slut röra på dig 3 gånger i veckan i 30 minuter.

Andning och avslappning

Det finns andningsövningar och avslappningstekniker att lära sig för att lugna kroppen och hjärnan, till exempel progressiv avslappning eller lugnande andning. Det är bra att träna ofta för att få god effekt av dessa tekniker.

Lugnande andning:

Ta ett djupt andetag från magen. Andas in genom näsan och ut genom munnen. Låt utandningen vara längre än inandningen.

