

STRESS OCH STRESSHANTERING

Stress

- Stress handlar sällan om hur mycket du har att göra, utan om hur mycket du förväntas göra.
- Har du lätt för att oro dig i förväg är du mer mottaglig för stress.
- Hjärnan gör inte skillnad på tankar som bygger på fantasi eller verklighet. Du kan därför framkalla stress med bara dina tankar.
- Stress handlar om kroppens reflektionsmönster vid hot och fara som förbereder sig för kamp eller flykt.
- Stress är en överlevnadsinsikt. När stress riktas inåt kan den vara sjukdomsframkallande.
- Symtomen debuterar när stress har pågått en tid och orsakerna klingat av.
- Stress kan liknas vid en cancersjukdom som kan drabba dig flera år efter en stressad period.

Vanliga varningssignaler

- Ineffektivitet. Prestationen sjunker.
- Missnöje med din situation. Ingenting är längre bra.
- Trötthet. Du är ständigt slutkörd.
- Problemflykt. Istället för att hantera problemen flyr du.
- Sömproblem. Du har svårigheter att somna eller vaknar flera gånger under natten.

Vanliga orsaker

- Tidspress.
- Dåligt gensvar. Du oroar dig ständigt för hur det ska gå.
- Orealistiska förväntningar.
- Du vill vara nummer ett. Inget annat accepteras.
- Inga tydliga mål. Du slösar energi och hamnar snabbt i en återvändsgränd.

Vilka egenskaper kan bli en stressfälla?

- Är du kompetent, utåtriktad, tävlingsinriktad och nyfiken, med höga krav samt har drag av prestationsångest?
- Då kan du ligga i riskzonen för att hamna i en negativ stresspiral.
- Har du även svårt att sätta gränser och säga nej bör du se upp.

Hur kan du hantera stress bättre?

- Lär dig att känna igen din kropps larmsignaler.
- Försök att bryta negativa tankemönster.
- Försök att se alternativa möjligheter till lösningar på problematiska situationer.
- Tänk på stressade situationer som du har hanterat på ett bra sätt.
- Fortsätt att göra det som fungerar.
- Förändra det du kan förändra och acceptera det du inte kan förändra.

STRESSHANTERINGSTEKNIKER

Generella

- Inventera dina stressfaktorer. Lista ner de områden som gör dig stressad.
- Skaffa dig löpande kunskap och insikt för att förebygga en negativ utveckling av stress.
- Försök att påverka och kontrollera den egna situationen så mycket som möjligt.
- Ett bra stöd av omgivningen är viktigt. Se till att du har någon att prata med.
- Använd konkreta mål inför dig själv och omgivningen.
- Sätt gränser genom att vara tydlig och lär dig att säga nej.
- Utsätt dig inte för fler förändringar än du tror att du kan hantera.

På jobbet

- Försök att få handledning och kontinuerlig fortbildning.
- Se förändringar som möjligheter och inte som hot.
- Försök vara delaktig och på rätt plats. Gör din röst hörd.
- Åtgärda "skrivbordshögarna".
- Delegera det som är möjligt.
- Se till att du har marginaler.
- Ta mikropaus.
- Var noga med att prioritera. Be din chef om hjälp om du inte kan själv.

För kroppen

- Lär dig avslappningstekniker. Till exempel mental träning och meditation.
- Öka din mentala avslappning. Till exempel bio, musik och skratt.
- Motionera regelbundet. Till exempel promenader, jogging och gym.
- Förbättra dina vanor. Till exempel sömn, kost och din egen tid.

För knoppen

- Eliminera tankar som innehåller åtgärdskrav och ständig handlingsberedskap.
- Stärk självförtroendet. Lär känna dig själv.
- Våga avsäga dig evenemang utan rädsla för att missa något.
- Jämför dig inte med andra. Du duger som du är.
- Prioritera reflektionens betydelse. Avsätt ett rum hemma, eller på en annan plats, där du en gång per vecka reflekterar över din livssituation och stressnivå.