

Hälsopunkt
Stenungsund

om

STRESS

Källa: Hjärt- och lungfonden; Stress och utbrändhet. Kvartalsskrift årgång 96 häfte 2:2001
Hälsopunkt Stenungsund, Ursula Johansson, 2006
Layout Karin Birkedahl. Konstnär Måna Jönson.

STRESS



Stress är

det gemensamma i kroppens reaktioner på alla typer av påfrestningar, utmaningar och krav
uppvarvning, gaspådrag för kamp eller flykt, hotande fara

skadlig för oss, om vi utsätts intensivt med för täta intervaller eller under allt för lång tid förenad med känslor av olust

fortfarande stenåldersmänniskans reaktion, kroppen förbereder sig för muskelarbete



Under vårt civiliserade yttre
bor fortfarande en

stenåldersmänniska!

HÄNDER I VALD KROPPEN?



- *hjärtat slår hastigare*
- *andningen blir snabbare*
- *musklerna spänns*
- *blodtrycket höjs*
- *hormoner ut i blodbanan*

Hormoner ut blodbanan

ADRENALIN

frigör bränsle ur sockerdepåerna
i levern och musklerna

Noradrenalin

frigör bränsle från fettdepåerna

KORTISOL

orsakar frisättning av av fettsyror
som i sig ger:

- ämnesomsättningsrubbnig
- övervikt
- bukfetma
- diabetes
- blodfettstegring - triglycerider
- hjärt- och kärlförändringar
- blodproppsrisk pga att blodet lättare koagulerar

IMMUNFÖRSVARET FÖRSÄMRAS

= mer infektionssjukdomar och allergier

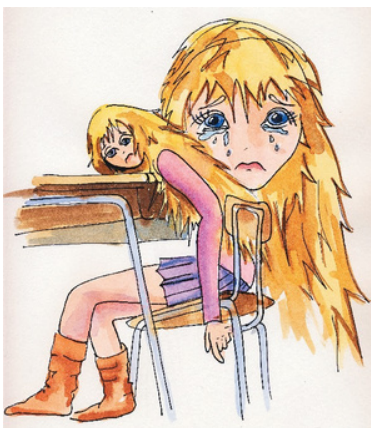
KÖNS- HORMONER sjunker

och fortplantningsförmågan
försämras



PROBLEM MED MAGE OCH TARM

HJÄRNAN:



minnesstörning
nedstämdhet
depression
aggressivitet
värk
trötthet

MUSKELVÄRK OCH MUSKELSVAGHET

SÖMN-
RUBBNINGAR

LEDVÄRK



SVULLNA KÖRTLAR
på halsen eller i
armhålor

HUVUDVÄRK som
går ner i nacken

HALSONT



vad

kan du göra för
att återställa den
kemiska balansen?

avslappning/ avspänning

minskar produktionen av
stresshormoner

Lugn och ro

”att göra ingenting,
lyssna på tystnaden”

minska ljud/ bullernivån

Avsätt tid regelbundet för avkoppling



Schemalägg gärna tid för dig själv, helst varje dag, då du ostört kan göra det du har lust med, t ex lyssna på musik eller läsa en bok.

Ta
"time out"
och koppla
av helt från
jobb, skola
och plikter
med
jämna
mellanrum

Motionera regelbundet



Se till att få
tillräckligt
med sömn



Ät och drick
regelbundet

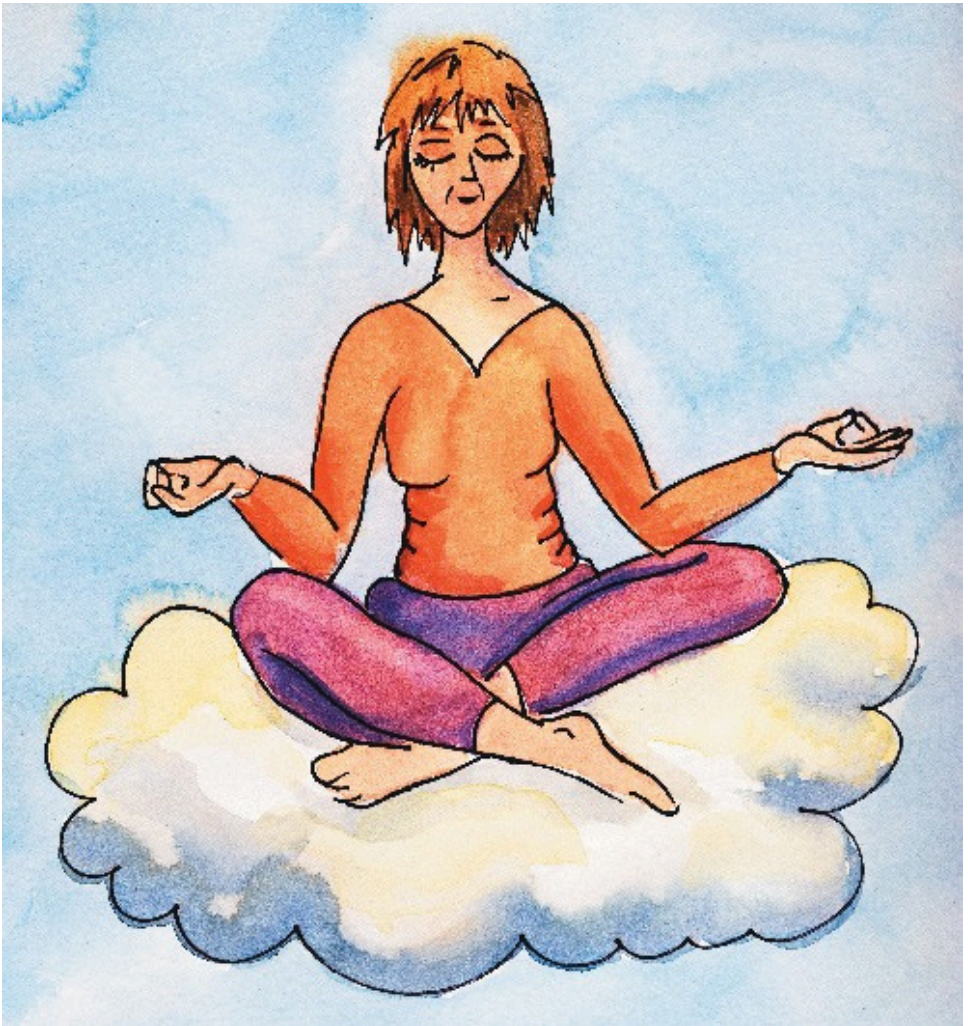


gärna sex mål per dag,
allsidig kost med
mycket frukt och grönsaker



Se till att få Kroppskontakt

Massage i alla dess former och beröring
frisätter hormonet oxytocin, som skapar
lugn och motverkar stress.



Fokusera på en sak i taget
Var närvarande här och nu
Försök ta kontroll över
livet och arbetsituationen



Ha roligt!

Lustfylld sysselsättning
stärker försvaret mot stress

Hur du undviker skadlig stress

1. Hantera dina tankar och känslor

Identifiera stressfaktorer: Skriv ner vad som stressar dig och se om det finns något du kan förändra.
Acceptera det du inte kan påverka: Släpp sådant som ligger utanför din kontroll.
Positivt tänkande: Försök att fokusera på det som fungerar istället för det som inte gör det.

2. Planera och prioritera

Skapa en att-göra-lista: Dela upp uppgifter i mindre delar och sätt rimliga deadlines.
Lär dig att säga nej: Sätt gränser för vad du orkar med.
Planera in pauser: Kortare pauser under dagen gör att du orkar mer och minskar stress.

3. Fysisk aktivitet och återhämtning

Rör på dig: Träning frigör endorfiner, vilket minskar stress. En promenad kan räcka.
Sov tillräckligt: Prioritera en bra sömnrutin och undvik skärmar sent på kvällen.
Andningsövningar och meditation: Djupandning, yoga eller mindfulness hjälper till att lugna nervsystemet.

4. Skapa en lugn vardag

Minska skärmtiden: Försök att begränsa sociala medier och nyhetsflöden som kan bidra till stress.
Gör saker du tycker om: Hitta tid för hobbyer, musik eller att umgås med nära och kära.
Var i naturen: Att vistas i naturen har bevisat lugnande effekter.

5. Socialt stöd

Prata med någon: Att dela sina känslor med vänner, familj eller en terapeut kan minska stress.
Be om hjälp: Du behöver inte göra allt själv.

Källa Open AI

Gör din stress till en möjlighet

Vet du hur du reagerar i pressade situationer kan du skaffa dig ett handlingsprogram som hjälper dig. Med lite självkännedom och envishet kan du förbättra din tillvaro och förändra din negativa stress till en möjlighet. Försök gärna locka med dig dina arbetskamrater eller din familj i kampen mot stressen. Många fler än du har antagligen samma problem.