



Håndter din stress

Modul 2

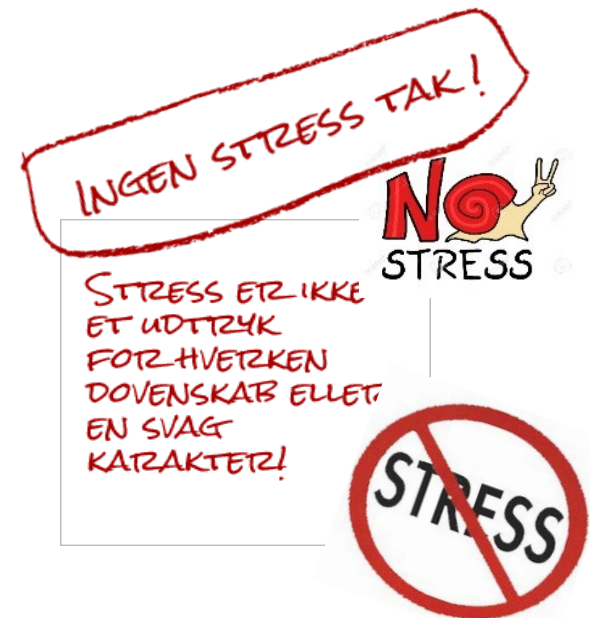




Status på afstressning

Hvordan er det gået med opgaverne siden sidst?

1. Planlæg din tid
2. Hold pauser
3. "Pluk de lavthængende frugter"
4. Fysisk aktivitet hver dag
5. Mental afslapning





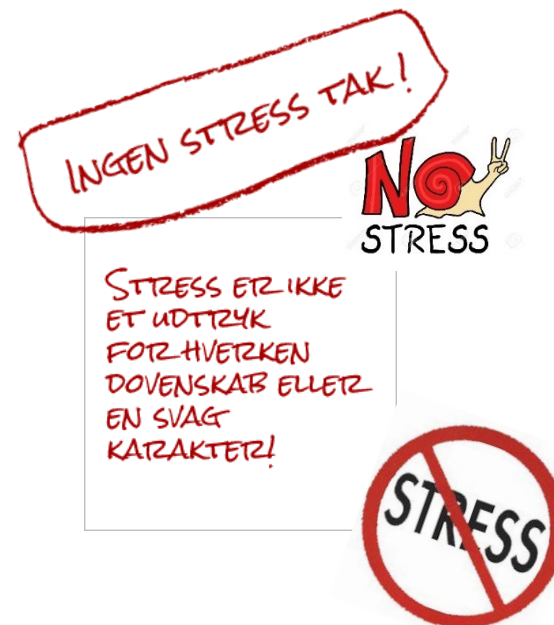
Hvordan kan jeg blive stressfri?

I det følgende materiale bliver du præsenteret for de næste 5 punkter til afstressning (punkt 6-10).

1. *Planlæg din tid*
2. *Hold pauser*
3. *"Pluk de lavthængende frugter"*
4. *Fysisk aktivitet hver dag*
5. *Mental afslapning*

Nye punkter

6. **Stressdagbog**
7. **Sov godt og længe nok**
8. **Egenomsorg**
9. **Vær social**
10. **Kost og energi**



6. Stressdagbog

Brug stressdagbogen løbende gennem dagen, da du ellers kan glemme situationerne.



Formålet med at føre stressdagbog er at:

1. Skabe kropsbevidsthed og lære at mærke dine stresssymptomer
2. Finde mønstrene i årsagerne til din stress
3. Skabe og finde hensigtsmæssige tanke- og handlemønstre

På næste side får du vist, hvordan du bruger Stressdagbogen som app.

Øvelse: Stressdagbogen som app (gratis)

Download app'en:



Stressdagbogen ¹⁷⁺

Hjælp til at forebygge stress

Bjarne Toftegård

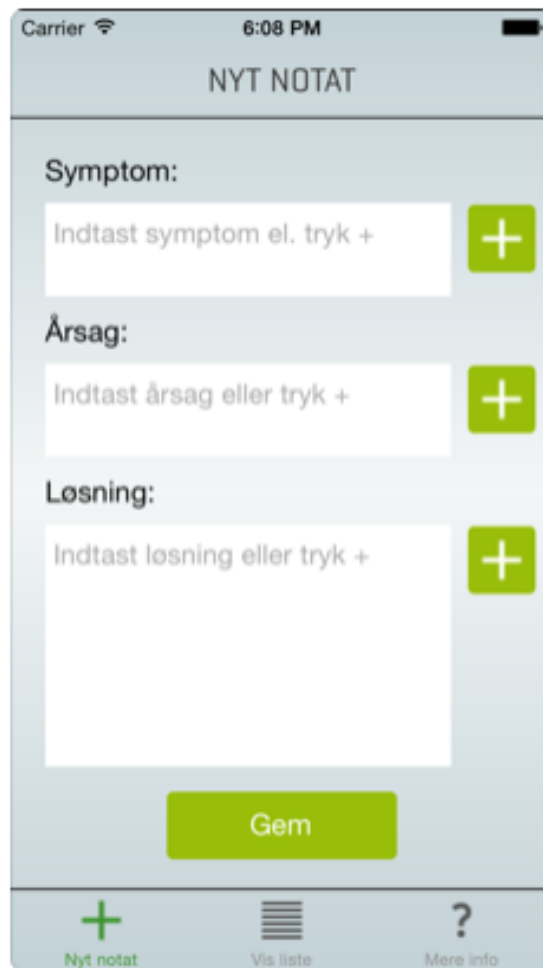
★★★★★ 1,0, 1 vurdering

Gratis

Tag udgangspunkt i de grønne stresssymptomer fra Trafiklyset i modul 1.
Noter min. 3-5 ting hver dag.



Vær opmærksom på at downloading af apps er på eget ansvar.





7. Sov godt og længe nok



En god nattesøvn er vigtig for dig fordi det:

- Har betydning for dine mentale evner
- Renser hjernen fysisk under søvn
- Genopbygger kroppen under søvn
- Har betydning for dit følelsesliv
- Kan give anledning til stress, hvis du får for lidt søvn

Når man er stresset, har kroppen brug for ekstra hvile. Så jo mere du sover, jo hurtigere kommer du i balance igen.

Fortsættes på næste slide



Nattesøvn – de bedste forudsætninger

- Undgå at sove efter kl. 14.00
- Undlad koffein efter kl. 15.00, alkohol efter kl. 19.00 og sukker efter kl. 20.00
- Ingen motion senere end 2 timer før sengetid
- Undlad tv, computer, mobil og tablet senere end 1 time før sengetid
- Tøm hovedet for tanker inden du går i seng (skriv tankerne ned)
- Du kan læse eller lave afspændingsøvelser i sengen, hvis det er svært at falde i søvn





8. Egenomsorg

Hold fri ½-1 dag om ugen – også selvom du er sygemeldt:

- For at samle energi og komme i balance igen, har din krop også brug for ro
- Når du "trækker stikket ud", er det nemmere for dig at se på tingene med friske øjne

- Lav noget andet end det du plejer at lave
- Sluk mobilen og undlad at tjekke din mail
- Dyrk en fritidsinteresse/fordyb dig
- Vær social i det omfang du kan - og hvor du ikke skal præstere



9. Vær social

Det er et basalt behov for alle at have sociale relationer.

Fællesskab, samhørighed og relationer skaber tryghed og er vigtige for vores trivsel.

- Hold fast i de gode og sunde relationer (f.eks. dér hvor du kan være dig selv og ikke behøver præstere og servicere)
- Aftal evt. rammerne på forhånd, herunder at fokus ikke skal være på, hvordan du har det/din sygdom





10. Kost og energi

Din krop har brug for næring for at komme i balance - og du har brug for stabil energi til hele dagen

- Spis **mad** 3 x dagligt
- Fokusér på de officielle kostråd

En slankekur kan modvirke, at kroppen kommer i balance og bør indstilles.

Spis flere grøntsager og frugter

Spis mad med fuldkorn

Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

Sluk tørsten i vand

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre af det søde, salte og fede

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

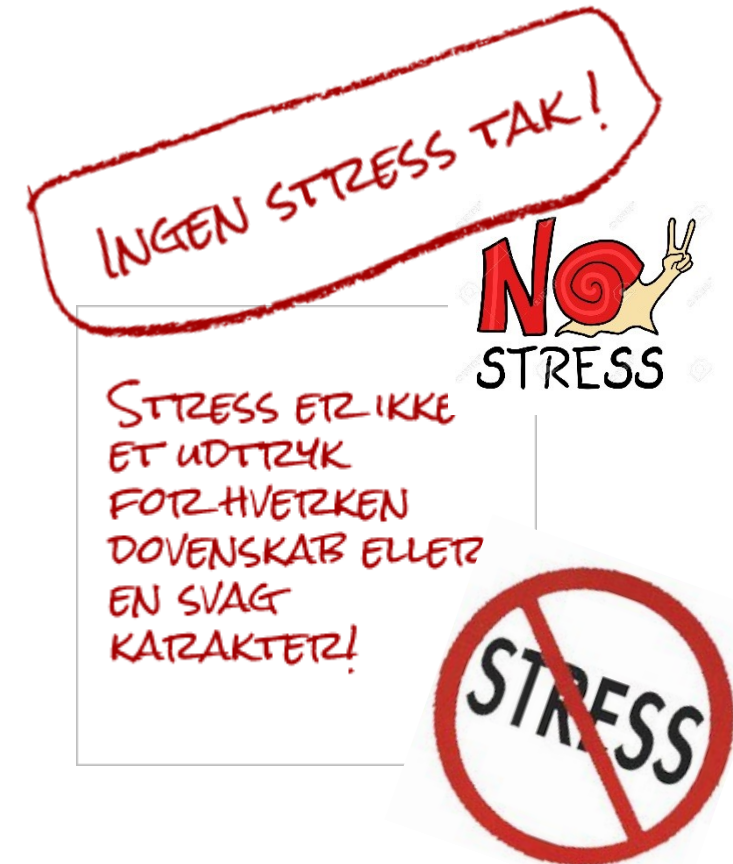
Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen
altomkost.dk



Samlet overblik til afstressning

Når du dagligt arbejder med de 10 punkter, vil du opleve en bedring.

1. Planlæg din tid
2. Hold pauser
3. "Pluk de lavthængende frugter"
4. Fysisk aktivitet hver dag
5. Mental afslapning
6. Stressdagbog
7. Sov godt og længe nok
8. Egenomsorg
9. Vær social
10. Kost og energi





Til næste gang...

- Brug redskaberne fra modul 1 og 2 den kommende uge
- Brug ugeskemaet som støtte



1. Planlæg din tid
2. Hold pauser
3. "Pluk de lavthængende frugter"
4. Fysisk aktivitet hver dag
5. Mental afslapning
6. Stressdagbog
7. Sov godt og længe nok
8. Egenomsorg
9. Vær social
10. Kost og energi