

# Håndter din stress

## Modul 3



# Status på afstressning

Hvordan er det gået?

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



# Kroppens reaktion på stress

- Pulsen og blodtrykket stiger
- Intensitet i åndedrættet
- Indholdet af sukker og fedt i blodet stiger
- Musklerne ryster eller spændes
- Svedproduktionen stiger
- Fordøjelsen sættes i bero
- Opkast, dårlig mave, tissetrang
- Styrkelse af immunforsvaret (i selve situationen)
- Evnen til at tænke rationelt reduceres og hjernen skifter til den automatiske del



# Forskellige årsager til stress

## Tanker



- Bekymringer
- Konsekvenser af valg
- Fremtiden
- Utilfredshed med eget liv
- .....

## Arbejde



- Øget pres
- Mange eller store forandringer
- Fysisk/psykisk arbejdsmiljø
- Kompromis med egne værdier
- .....

## Privat



- Økonomi
- Børn/samlever
- Sygdom
- Flytning
- Skilsmisse
- Dødsfald
- .....

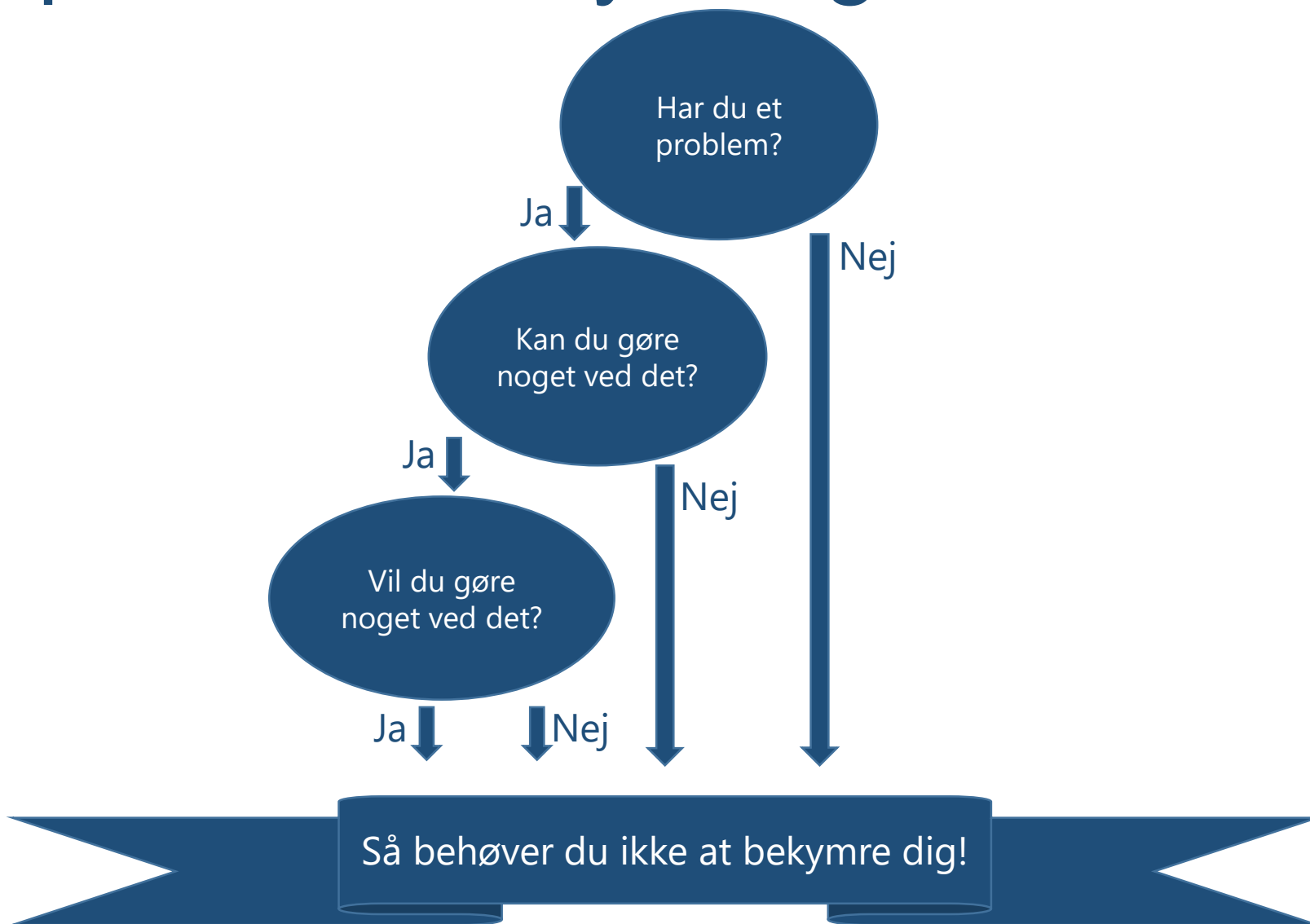
## Smitte



- Forældre → Børn
- Chef → Medarbejder
- Kollega → Kollega
- Veninde → Ven
- .....



# "Slip af med bekymringerne"





# Problemløsning eller problemtænkning?

Eksempel: *Kan jeg klare det job, jeg kommer fra?*

## Problemløsning



Lad mig lige overveje i ½ time, hvad jobbet typisk kræver, hvad mine ressourcer er samt hvilke hensyn, jeg behøver.

Finder jeg ikke et svar nu, parkerer jeg det til en anden gang.

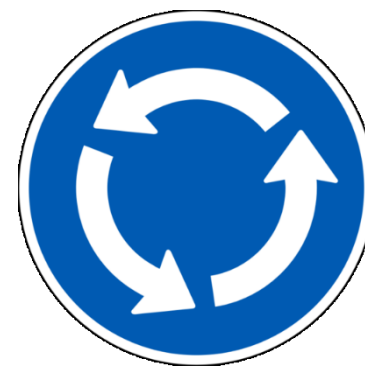
## Problemparkering



Det tager jeg ikke stilling til nu.

Den parkerer jeg til et senere tidspunkt, fordi jeg ikke ved, hvor "god" jeg bliver.

## Problemtænkning



Kan jeg klare det igen? Der er altid så travlt! Jeg kan slet ikke tænke klart for tiden, vil jeg kunne overskue opgaverne? Jeg kan mærke mit hjerte begynder at hamre, det er alt for meget... Hvad skal jeg lave, hvis jeg ikke kan vende tilbage?

# To metoder til at stoppe bekymringer

Bekymringstid



Bekymringsdåse





# Bekymringstid

Afsæt dagligt ½ - 1 time, hvor dine bekymringer får fokus.



Læg din bekymringstid først på dagen, så du så vidt muligt går i seng uden bekymringer.

- Sæt et ur. Når tiden er gået, flytter du dig fysisk. Begynd gerne på en praktisk opgave, der giver ro i sindet.
- Hvis bekymringerne trænger sig på uden for tiden, så henvis dem venligt til næste afsatte bekymringstid.
- Undlad at skrive bekymringerne ned for at huske dem.
- Er du fri for bekymringstanker ved den afsatte tid, så går du blot videre med dagen. Du har en ny bekymringstid næste dag.





# Bekymringsdåse

Skriv dine bekymringer på hver sin lap papir og læg dem i en dåse. Én gang om ugen kigger du på dine bekymringer én for én.

- Smid sedlen ud hvis bekymringen er forsvundet eller løst.
- Læg sedlen i dåsen igen, hvis du ikke kan løse bekymringen nu.
- Hvis du ved, hvad du kan gøre med en bekymring, beslutter du hvornår det skal ske og lægger opgaven i dit ugeskema. Nu stiller du dåsen til side indtil næste uge.

I løbet af ugen afviser du venligt kendte bekymringstanker. De ligger trygt i dåsen.

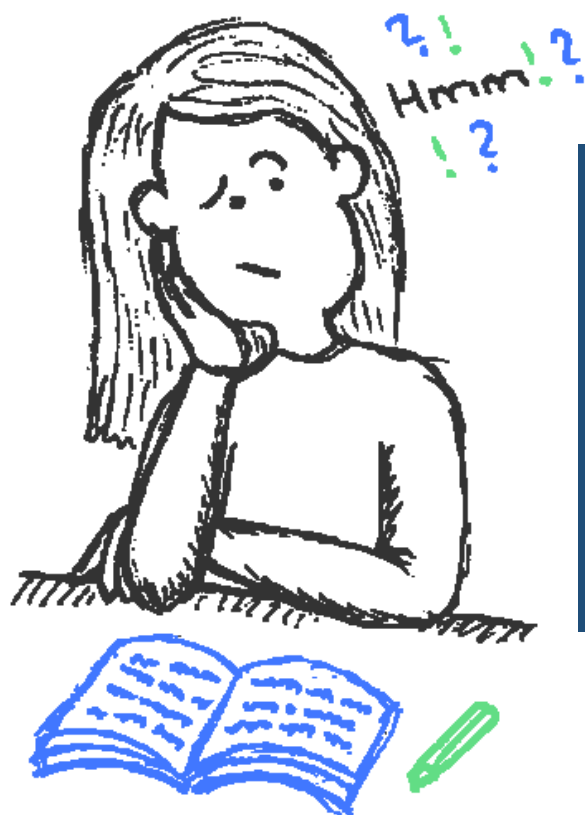
Helt nye bekymringstanker skriver du ned og lægger i dåsen. De kommer med næste gang, du har afsat tid.

Bekymringsdåse



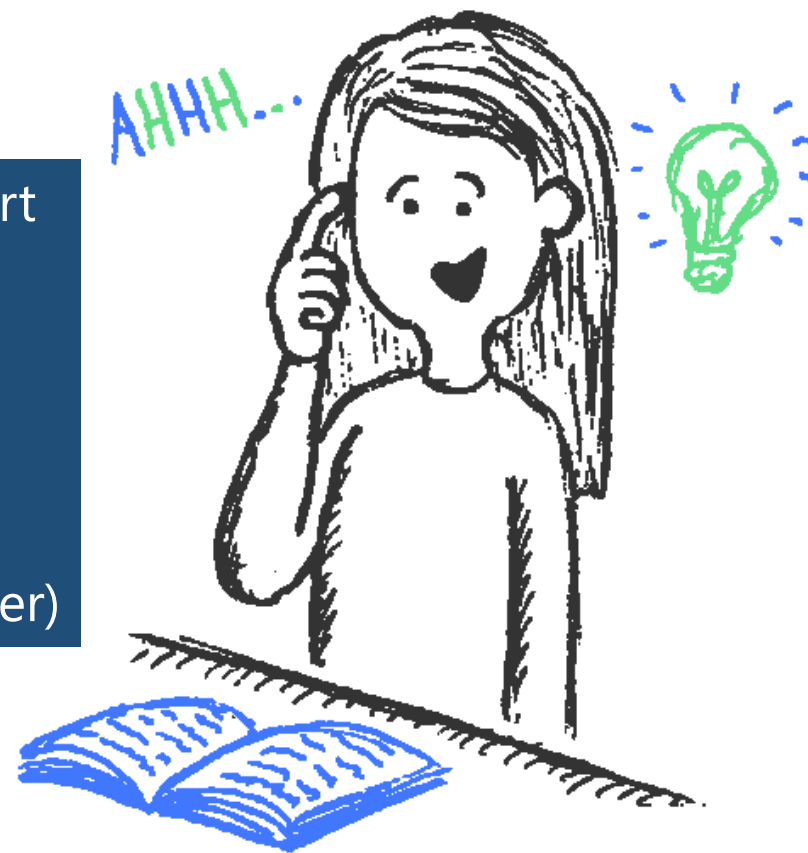


# Glædesdagbog



Hver dag skriver du 3 ting, der har gjort dig glad

- Bedst om aftenen
- Det skal være 3 forskellige ting
- Gerne almindelige oplevelser
- Gerne 3 nye ting hver dag
- Gør det nemt (brug eventuelt billeder)





# Til næste gang...

- Fortsæt med at bruge app til stressdagbog
- Brug øvelsen "Bekymringstid" eller "Bekymringsdåse"
- Brug "Glædesdagbog"



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