



Håndter din stress

Modul 1





Velkommen

Når vi er sammen her:

- Tavshedspligt
- Sluk mobilen
- Vi holder os til emnet
- Følelser
- Respekterer hinanden
- Siger til og fra
- Pauser

Praktisk
Toiletter
Rygning

Status her og nu...

- Brug et par minutter på at notere, hvordan du har det her, hvor kurset starter. (Det samme gøres ved kursets afslutning, så du kan se din udvikling)
- E-mailadresse til brug for evaluering
- SMS-samtykke underskrives





Stress

- en helt naturlig og biologisk reaktion

- Stress er helt naturligt
- Det har altid eksisteret
- Tilfælles med alle pattedyr
- Stress sker ubevidst
- Aktiverer "kamp eller flugt"
- Påvirker os fysisk og psykisk





Hvad er stress?

"Stress er en grundlæggende biologisk mekanisme, der gør, at man kan yde en ekstraordinær indsats i en oplevet presset situation".

(Forebyg Stress ApS)

"Stress kommer, når vi ikke kan eller vil agere eller acceptere".

(Forebyg Stress ApS)

Stress og balance

Er RASKE mennesker, der er kommet ud af balance

- Skal hjælpes i balance igen
- Skal lære at holde balancen

Stress er en midlertidig tilstand!



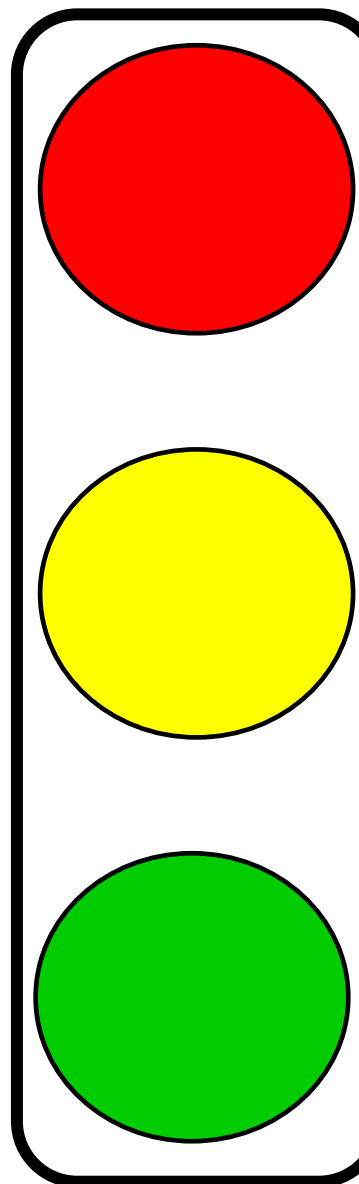
Symptomer på stress

Stressperioder i sig selv er ikke farlige, men er et af vores livsvilkår. Ingen kan dog holde til at være i en stressbelastning i en længere periode, hvor man ikke ved, hvornår det ophører.

Trafiklyset illustrerer forskellige niveauer af stresstilstande. De uddybes i det følgende.

Hvor befinder du dig aktuelt?

Stresssymptomer



- Glemmer ting / fraværende
- Eksem / sygdom forværres
- Uforklarlige smerter
- Aggressiv / mindre social
- Større forbrug af stimulanser
- Mave og tarm problemer
- Blødningsforstyrrelser
- Manglende selverkendelse

- Træthed
- Sover dårligt om natten
- Tænker hele tiden
- Uro i kroppen
- Indre modstand / modvilje
- Irritabel
- Lettere til tårer
- Indesluttet

- Midlertidig hjertebanken
- Midlertidig rysten eller tics
- Sveder
- Tørhed i munden
- "Sommerfugle i maven"
- Knugen i brystet eller maven
- Tissetrang
- Anspændthed



Grøn Stress – akut



Typiske symptomer

- Midlertidig hjertebanken
- Midlertidig rysten eller tics
- Sveder
- Tørhed i munden
- "Sommerfugle i maven"
- Anspændthed
- Knugen i brystet eller maven
- Tissetrang

Typisk adfærd

Meget skal nås på kort tid, spiser hurtigere, holder ikke pauser, nøgler og briller bliver væk, glemmer at drikke sin kaffe, spiser flere tomme kalorier/slik.



Gul Stress – moderat



Typiske symptomer

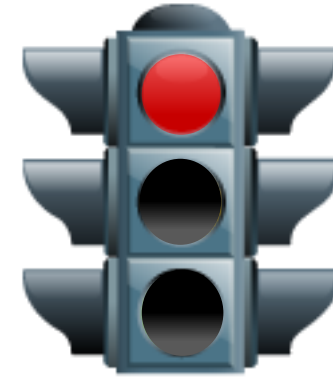
- Træthed
- Sovor dårligt om natten
- Uro i kroppen
- Indre modstand
- Irritabel
- Tænker hele tiden
- Lettere til tårer
- Indesluttet

Typisk adfærd

Fritiden inddrages, man går senere hjem fra arbejde eller tager arbejde med hjem, føler man er i gang med noget hele tiden, har "kortere lunte", mangler tålmodighed.



Rød stress – alvorlig



Typiske symptomer

- Glemmer ting/fraværende
- Eksem/sygdomme forværres
- Uforklarlige smerter
- Mindre social
- Større forbrug af stimulanser
- Aggressiv
- Mave- og tarmproblemer
- Blødningsforstyrrelser (kvinder)
- Mangler erkendelse af stress

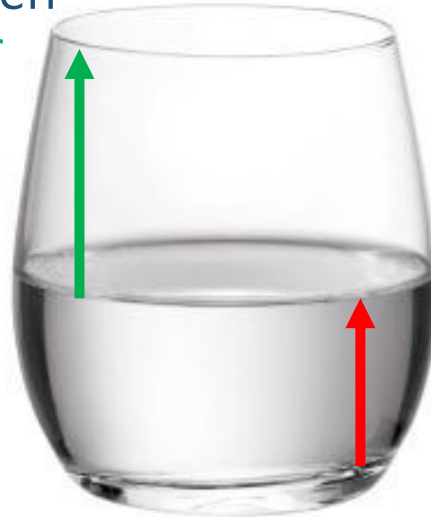
Typisk adfærd

Man har ekstremt svært ved at holde tempoet oppe, både fysiske- og psykiske symptomer har indflydelse på hverdagen, bliver oftere uvenner med andre, mange har et stort ønske om at få lov til at være i fred.



Stress og ressourcer – et billede på stress

Afstanden fra vandet til kanten
viser, hvor mange **ressourcer**
du har til rådighed



Vandet viser din
mængde af **stress**

Billedet på stress handler om, hvor fyldt dit glas er og hvor
mange ressourcer, du har til rådighed.

Jo mere stress, jo færre ressourcer!



Stressforebyggelse og afstressning

Stressen i dagligdagen er dråberne, der kommer i glasset. Hvis der kommer flere dråber i glasset end vi får tømt ud, bliver glasset fyldt og flyder over.

- At arbejde med *afstressning* er at arbejde med at tømme glasset
- At arbejde med *stressforebyggelse* er at undgå at dråberne rammer glasset

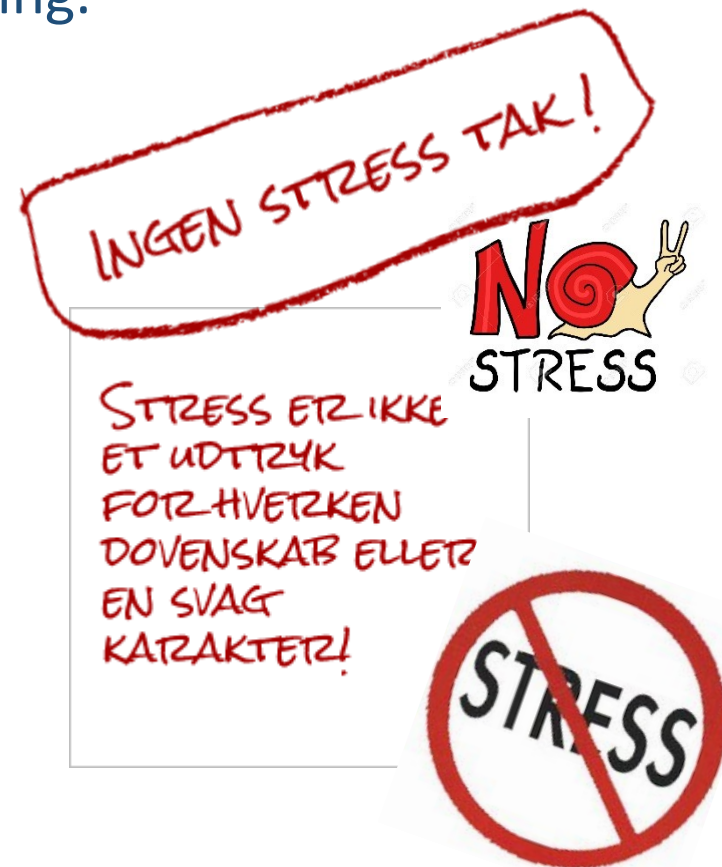




Hvordan kan jeg blive stressfri?

I dette modul fokuserer vi på de første 5 punkter til afstressning. På næste modul præsenteres yderligere 5 punkter til afstressning.

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





1. Planlæg din tid - ugeskema

Bevar overblikket og skab tid til dig selv ved at bruge et ugeskema:

- Hjælper dig med at skabe struktur og overblik
- Hjælper dig med at få tid til det, som er nødvendigt for, at du kommer i balance igen

I ugeskemaet afsættes tid til både praktiske ting samt tid til egenomsorg og pauser. Se eksempel på næste side.





1. Eksempel på ugeskema

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Vasketøj Gåtur	Rengøring max 1 time Kigge på "Stress"-materiale	Rengøring max 1 time	Betale regninger "Stress af" app.	Vasketøj Lægetid	Oprydning Rengøring max 1 time	"Stress af" app. Bage boller
Formiddag	Ring til læge Frokost Samtale med coach	Træning Frokost	Frokost Slå græs Mandala	Frokost Læse bog Ring til bank	Træning Frokost	Gåtur Frokost Læse i bog	Gåtur
Eftermiddag	Købe ind Mindfulness	Dyrlæge "Stress af" app.	½ fridag	Gåtur	Mindfulness	Købe ind Mandala	Se film
Aften	Kaffe med ven i det fri	Spille brætspil		Skype m. familie			Lav ny ugeplan



Ugeskema

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							



2. Pauser

Pauser skaber vedvarende energi gennem hele dagen

- Hold pause en gang i timen – lad hjernen holde fri
- Praktiske opgaver kan med fordel deles op i intervaller på 1 time (max 3 om dagen, evt. prioriteret)
- Efter hver afsluttet opgave så mærk efter, om din energi er intakt eller, om du har behov for en længere pause
- Find ud af hvad der reelt er en pause for dig





3. "Pluk de lavthængende frugter"



Hvad kan du gøre den kommende uge for at minimere din stress?

Eksempler:

- Afstemme arbejdsfordelingen hjemme
- Bede om hjælp til f.eks. at få børnene op og i skole
- Få hjælp til indkøb
- Bestille tid hos lægen



Opgave: "Pluk de lavthængende frugter"



Hvis jeg gør eller undlader følgende den næste uge, vil det gøre en positiv forskel for, hvor stresset jeg føler mig:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



4. Fysisk aktivitet hver dag

Fysisk aktivitet i 30 min. dagligt er gavnligt for dig fordi det:

- Hjælper på dit humør
- Skaber energi
- Er med til at klare tankerne
- Virker afstressende
- Giver en bedre nattesøvn

Fysisk aktivitet kan f.eks. være en rask gåtur, cykling, let løb, svømning.



Aktiviteten skal foregå i let/moderat tempo og ikke senere end 2 timer før sengetid

5. Mental afslapning hver dag

Mental afslapning i 30 min. dagligt er gavnligt for dig fordi det:

- Genskaber overblikket
- Øger nærværet
- Får følelserne i balance
- Bringer nervesystemet i balance
- Hjælper til at du bliver mere rationel

Apps og Mandala vises på de følgende sider.

Mental afslapning kan f.eks. være mindfulness-øvelser, "Stress af"-app., farvelægge Mandala, lave guidet kropsscanning.



Åben og rolig





Mental afslapning ved brug af apps (gratis)

Download gratis og brug dagligt en af nedenstående to apps:



Øvelser i Mindfulness/meditation



Lyt til samme øvelse/historie i 10 dage (niveau 1)

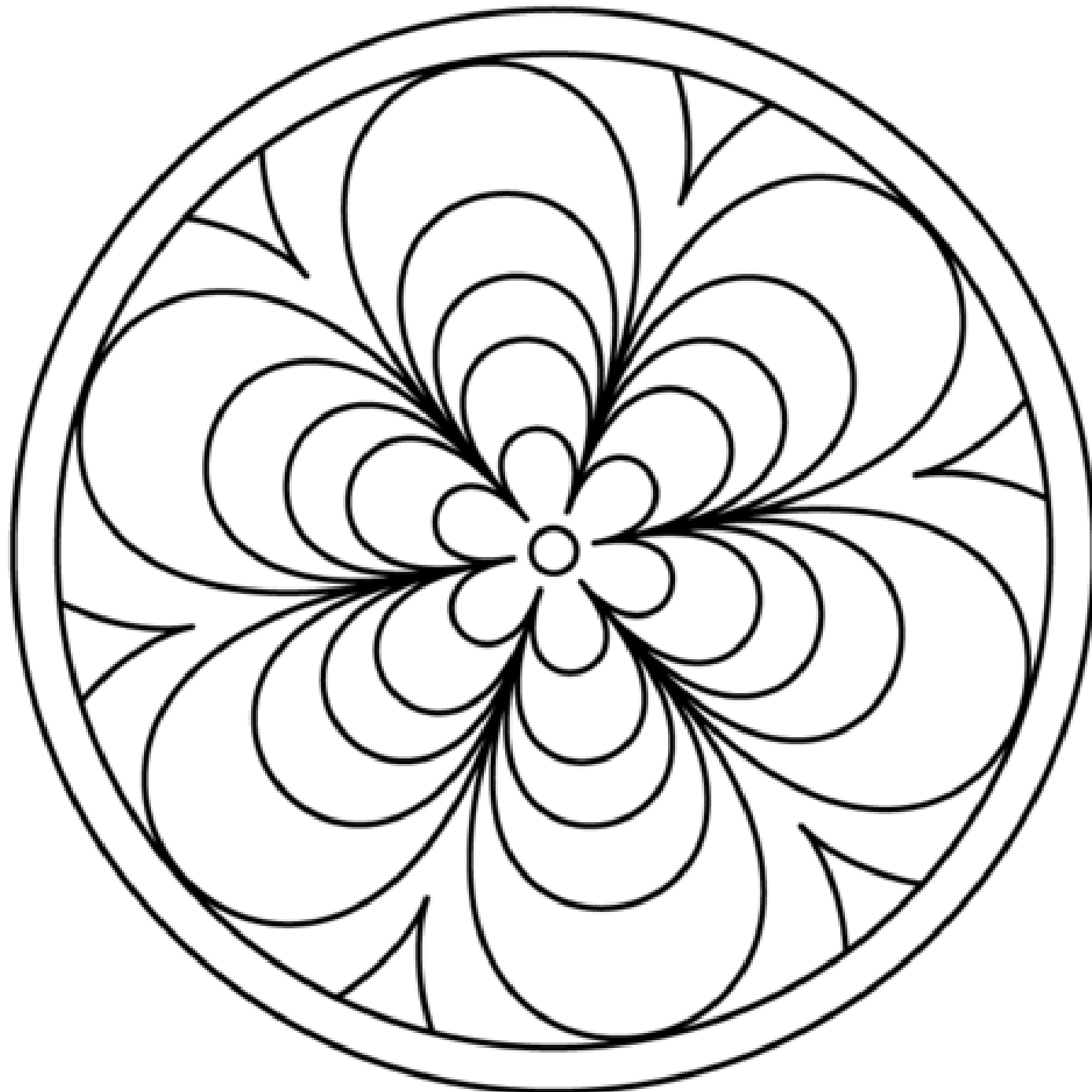


Mandala

Forskning viser, at farvelægning af Mandala beroliger dit sind og styrker din koncentration.

Samme positive effekt, som hvis du praktiserer mindfulness.

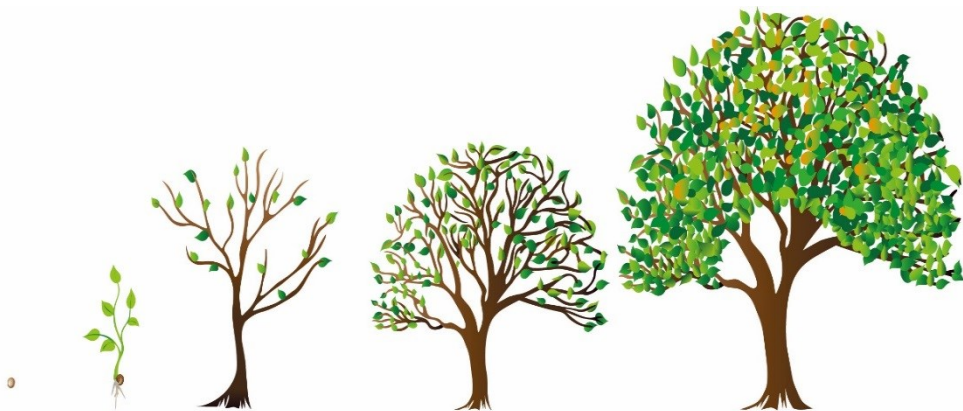
Du kan finde gratis Mandalas til print på nettet.





Til næste gang...

- Brug redskaberne fra dette modul 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 hver dag