

Stressa ner!

- Hej Charlotte!
- Hej!
- Du är ju utbildad **stresspedagog**. Men vad är stress egentligen? Kan du berätta om det?
- Ja. Stress är någonting som är helt naturligt. Det är någonting som händer oss när vi är med om någonting som är lite mer **krävande** än det vi brukar göra.
- Lite extra **jobbigt**?
- Ja, eller att man gör mera saker **på en gång**.
- Varför blir vi stressade? Vad är det som stressar oss?
- Det finns många olika saker som stressar oss. Det kan vara att vi har för mycket att göra. Det kan vara att vi stressar för att vi ska hinna i tid. Vi stressar för skolan. Vi stressar för jobbet. Vi stressar för ekonomi, för att pengarna ska räcka. Kanske vi stressar för framtiden, hur ska det gå? Vad ska vi göra? Man kan också stressa för saker inom sig. Till exempel att man har **minnen** av saker som inte har varit bra, att man har **varit med om** saker som har varit tuffa i livet.
- Är stress bra för oss på något sätt?
- Ja, absolut! Stress är ju bra för att, till exempel om vi skulle träffa ett lejon, så startar det ju en stress... en stressreaktion startar i kroppen. Och då händer ju mycket saker. Till exempel att hjärtat

börjar **banka** och det gör ju att vi **flyr** därifrån. Så det är ju en **livsnödvändig** funktion för kroppen.

- Hjärtat börjar slå väldigt snabbt och då pumpar det blod till musklerna så att vi kan springa fort, eller hur?
- Precis.
- För att fly. Men sen? När **faran är över**?
- När faran är över då slutar vi att stressa. Då blir vi lugna igen.
- Varför är det farligt att stressa om vi ändå är byggda för att klara av stress?
- Våra kroppar är byggda för att ha stress under kort tid och sen ska stressen vara över. Men idag så stressar man... Det är väldigt vanligt att stressa under längre tid, att stressen inte tar slut för att man har hela tiden saker som man ska ordna och fixa.
- Så egentligen är det inte stressen i sig som är farlig utan det är **bristen** på vila och **återhämtning** som är det.
- Ja, våra kroppar är gjorda för 90 till 120 minuters aktivitet och sen 20 minuters vila. Men om man tänker att man ska ha 20 minuters vila många gånger om dagen så är det inte riktigt så våra liv ser ut. Vi stressar ofta på. Då stressar vi, stressar vi, stressar vi, stressar vi och sen vilar vi. Om man gör det under lång tid då klarar inte kroppen det.
- Nej. Men om det är farligt att stressa länge, utan pauser, hur vet jag att jag stressar för mycket och vilar för lite?
- Ja, för det första så kommer du känna att du känner dig stressad och sen finns det olika funktioner som påverkas i **hjärnan**. Till exempel så kan det vara att du får sämre minne. Det kan vara att du **går igång** på saker, alltså dina känslor ökar. Du kan bli argare

lättare. Du har inte tålamod längre. Irriterad. Du står i kö och det är jättejobbigt helt plötsligt. Och det här är lite varningssignaler på att du kanske stressar för mycket.

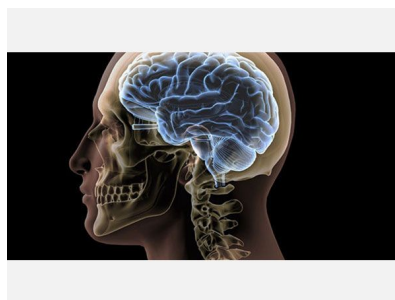
- Vad kan jag göra då?
- En sak som är väldigt bra det är ju att planera sin tid så att man planerar in att man ska ha pauser. Och sen är det också väldigt viktigt vad man gör i sina pauser.
- Vad är en bra paus och vad är inte det?
- En bra paus det är att vila hjärnan från för mycket **intryck**. Till exempel att gå ut i naturen. Det är en jättebra paus. Att ta en promenad kan också vara en bra paus för att sänka stressen.
- Att ta fram mobilen och titta på facebook till exempel, är det en bra paus?
- Nej, jag skulle inte vilja säga att det är en bra paus. Till exempel om man tittar på nyheter, det väcker känslor, det väcker väldigt mycket inom oss. Och även facebook, alla de här små **plingen**. Jag menar, om telefonen ringer en gång, eller man får ett meddelande en gång, det är inga problem. Men när det blir att den ringer hela tiden eller att man får meddelande hela tiden eller att man "facebookar", man ska ta upp den här telefonen då blir det ett **stressmoment** till slut.
- Absolut. Men telefonen kan ju också vara bra för det finns många bra appar för att stressa ner.
- Absolut. Det finns appar med mental träning till exempel.
- Vad handlar mental träning om?
- Det handlar om att man får hjärnan att slappna av. Man sitter och är tyst och lyssnar och slappnar av. Och andas. Och andas är

också en jätteviktig sak att göra när man känner stress. Att man andas **medvetet**. För ofta när vi stressar så börjar vi andas fortare.

- Snabbt och inte så djupt.
- Precis.
- Okej. Många bra tips!

Nya ord

stresspedagog	en person som lär andra att hantera stress
krävande	svårt
jobbigt	tufft
på en gång	samtidigt
minnen	det som man minns, det som man kommer ihåg
varit med om	upplevt
banka	slå
fly	springa bort
livsnödvändig	viktigt för att överleva
faran är över	det farliga är borta
(en) brist	att sakna något
(en) återhämtning	vila
hjärnan	



går igång	känner starka känslor
ett intryck	allt som hjärnan bearbetar (ljud, bilder...)
ett pling	ett ljud från mobilen när ett meddelande kommer
ett stressmoment	något som stressar oss
andas medvetet	att andas och samtidigt tänka på andningen

Tips

Här hittar ni exempel på mental träning:

<https://www.youtube.com/watch?v=jyypg1pUv07M>

<https://www.youtube.com/watch?v=q4rrs6TSJRY>

Sök gärna på “mental träning” eller “mindfulness” på Internet.

<https://www.netdoktor.se/psykiatri/stress-utmattningssyndrom/artiklar/enkla-tips-vid-stresshantering/>

<https://www.doktorn.com/artikel/stresshantering-10-tips-hur-du-hanterar-stress>

Träna mera!

Vad är dina bästa tips för att stressa ner? Vad gör du redan och vad kan du bli bättre på?

Lycka till ☺

och kom ihåg att du kan skriva till oss på bloggen

<http://sfipodd.se/category/storlek-l/>

eller mejla till sfi.centrumvux@gmail.com