

10. TRINN BRANNFJELL



The top section features a teal background. On the left, four negative emotion emojis are arranged: a sad face, a face with a crown of flames, a shocked face, and a shocked face with wide-open mouth. A yellow arrow points from these to the right, where three positive emotion emojis are shown: a star-struck face, a thumbs-up hand, and a simple smiling face.

STRESSMESTRING

Med psykolog Thea Leidenfelt og helsesøster Anne-Brith

MÅL FOR ØKTEN

1. Stress – hva er det? Hvordan oppstår det?
Hvordan opplever vi det?
2. Bli mer bevisst egen stresstoleranse
3. Kjenne til måter å forebygge og mestre stress på



A red and white target icon with a black arrow hitting the center bullseye, positioned in the bottom right corner of the lower section.

HVORDAN PÅVIRKER STRESS TANKER OG KROPPEN?

I TANKENE	I KROPPEN
Vi tenker på problemene om igjen og om igjen	Hendene skjælver og svette
Vi bekymrer oss fordi vi er bekymret (tenker i sirkel)	Tørr munn og hals
Vi blir forvirret	Bankende hjerte
Vi er reddede, selv når det ikke er noen fare	Brystkassen kjennes for trang
Verden rundt oss oppleves ute av kontroll	Hodepine og spenning i nakkemusklene
Vi har følelsen av at noe forferdelig kommer til å skje hvert øyeblikk	Muskelstivhet
	Kribling i fingrene, eller de "sover"
	Pustevarskar
	Svimmelhet, ofte forårsaket av at du puster for fort

Stressreaksjoner er normalt og livsviktig. Det får oss til å være i beredskap. Skille mellom godt og sunt stress, akutt stress og langvarig stress. Langvarig stress kan føre fører til slitenhet og utmattelse. Det er det viktig å gjøre noe med og finne årsaken til.

Unngåelse er en strategi mange bruker, en kjiip strategi. Finne ut hva som kan endres, planlegge.

Søvn, kost og aktivitet viktig, vanlig behov vi alle har. Ikke glemme viktigheten av dette.

OPPSUMMERING

Bli kjent med deg selv

Legg merke til tanker og følelser når du er stresset, og det som skjer utenfor deg – er det snakk om reelle farlige trusler?

Forebygg negativt stress

Ved å ha fokus på søvn, kosthold og fysisk aktivitet

Ved å skape en viss struktur og orden gjennom planlegging

Koble av med pauser

Å legge inn pauser og hvile er like viktig som å arbeide

Husk å puste

Pusten din kan direkte påvirke nervesystemet dersom er overaktivert

Vær god med deg selv

Ofta er stress reaksjon på vår indre selvkritikk og frykt for å ikke være gode nok! Minn deg selv på at du er et helt vanlig menneske, som gjør så godt det kan akkurat nå!