

A group of Hamar people, including men, women, and children, are sitting in a circle on the ground in a natural, wooded setting. They are gathered around a small fire. The men are wearing traditional beaded headbands and necklaces. The women are also wearing beaded headbands and necklaces. The children are sitting in the background. The scene is set outdoors with trees and bushes in the background.

STRESS, SÖMN, VILA OCH ÅTERHÄMTNING



STRESS

Vad händer i kroppen när
vi blir stressade?

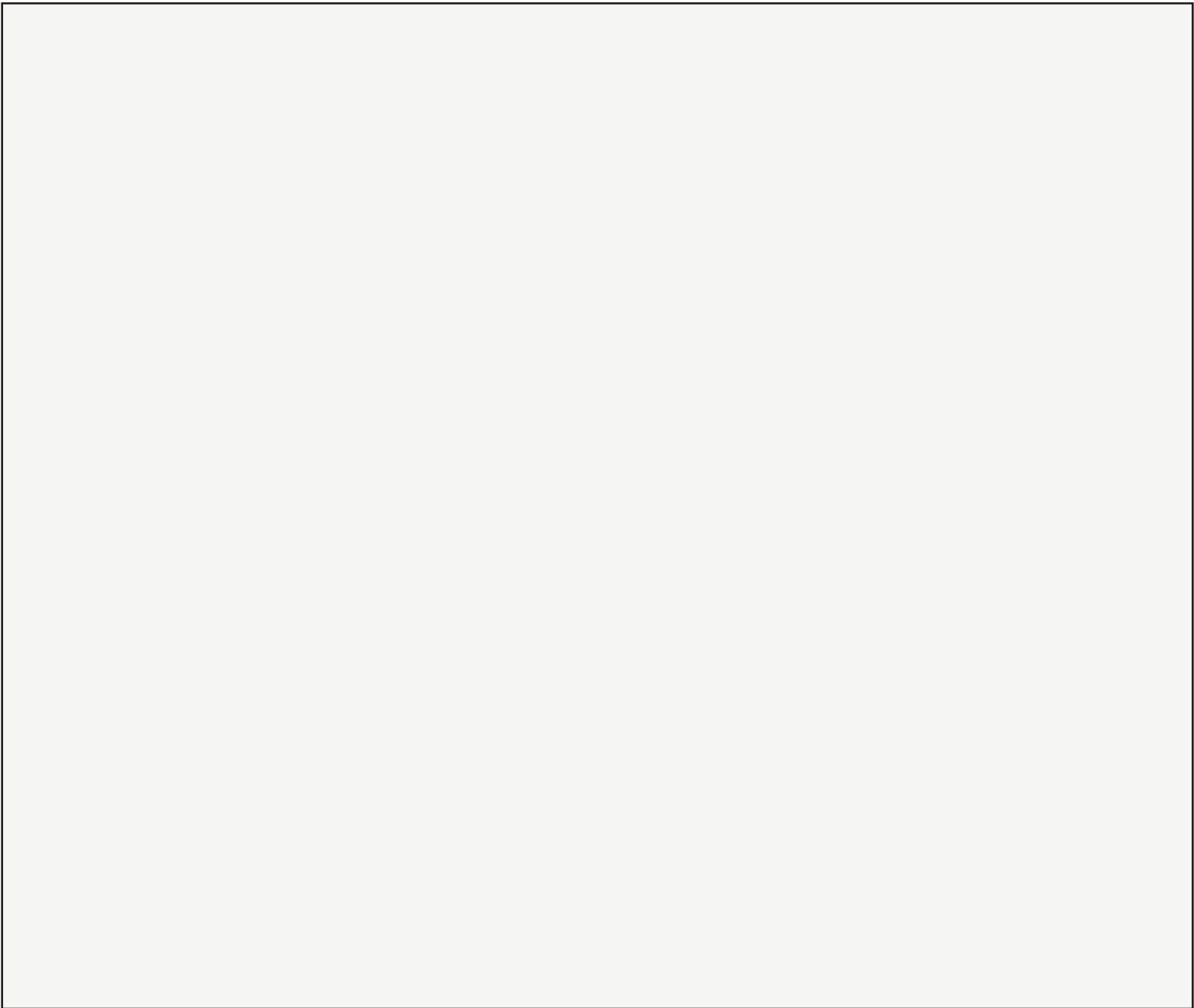




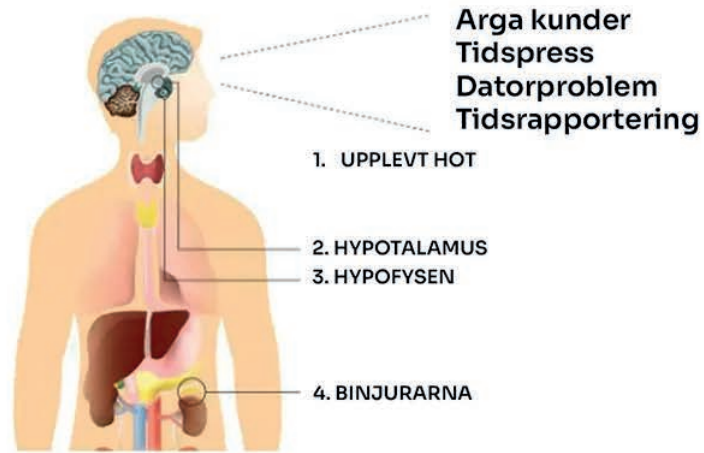
OAT-AXELN



Håller våra hormoner i balans.

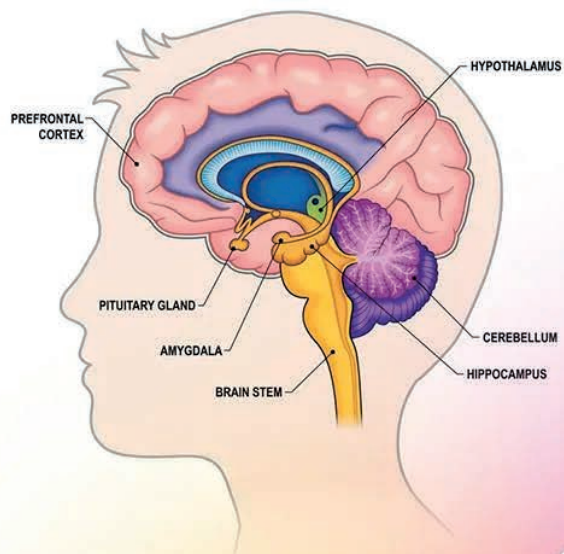


HPA-AXELN



LÅNGVARIG STRESS OCH DYSREGLERING

PFC = Här sköts våra komplexa exekutiva förmågor som impulskontroll, planering av rörelser och beteende.



HORMONELL KOMMUNIKATION

Stress, sympatiska nervsystemet

Adrenalin

Noradrenalin

Dopamin

Kortisol



HORMONELL KOMMUNIKATION

Återhämtning, parasympatiska systemet

Oxytocin

Melatonin

Serotonin





SYMPTOM PÅ STRESS

Sömnpproblem

Irritabel, vacklande
humör

Allt tröttare.
Fysiskt och mentalt.

Problem med minne/
koncentration

Svårt att fatta beslut

Känslig för ljud och
andra intryck

Kroppsliga besvär:
Mage, värk i nacke, axlar,
huvud, hjärtklappning,
oftare sjuk mm.

Gnisslar, skär tänder

Återkommande
förkylningar,
infektioner,
herpesutslag

Återkommande
huvudvärk,
biter ihop käkarna

Bröstsmärtor,
hjärtklappning

Halsbränna,
magsmärtor,
illamående

STRESSBETEENDEN

Hyperfokus på måsten
och borden

Jobba hårdare, fortare,
spändare

Multitasking

Bortprioriterar
återhämtning

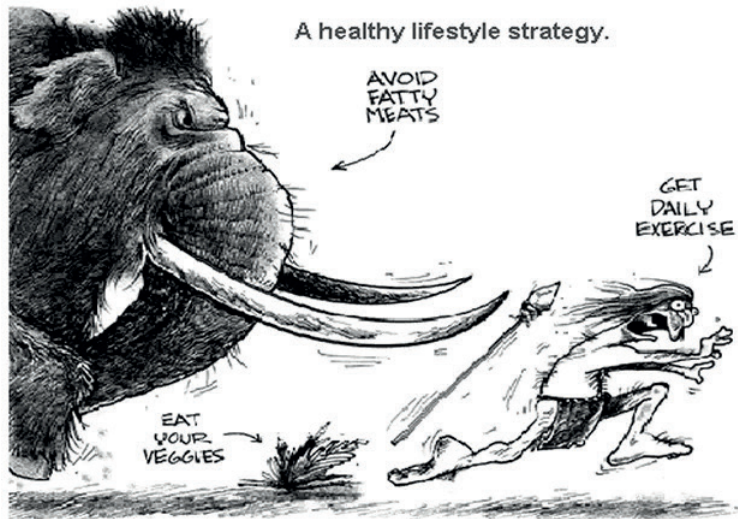
Hoppar lunch, pauser

Grubblerier, ältande,
tappar självförtroende

Dra sig undan.
Tappar känslan för
humor.
Konflikträdsla



STRESS FÖRR...





...OCH NU



STRESS OCH KÖN

KVINNA

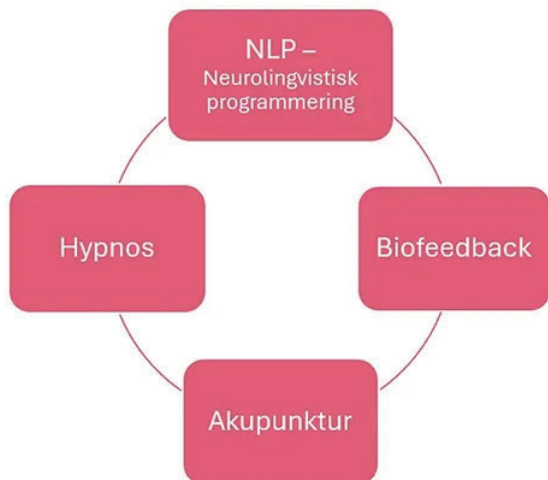


STRESS OCH KÖN

MAN



FÖRÄNDRA DIN KROPPS SÄTT ATT REAGERA PÅ STRESS



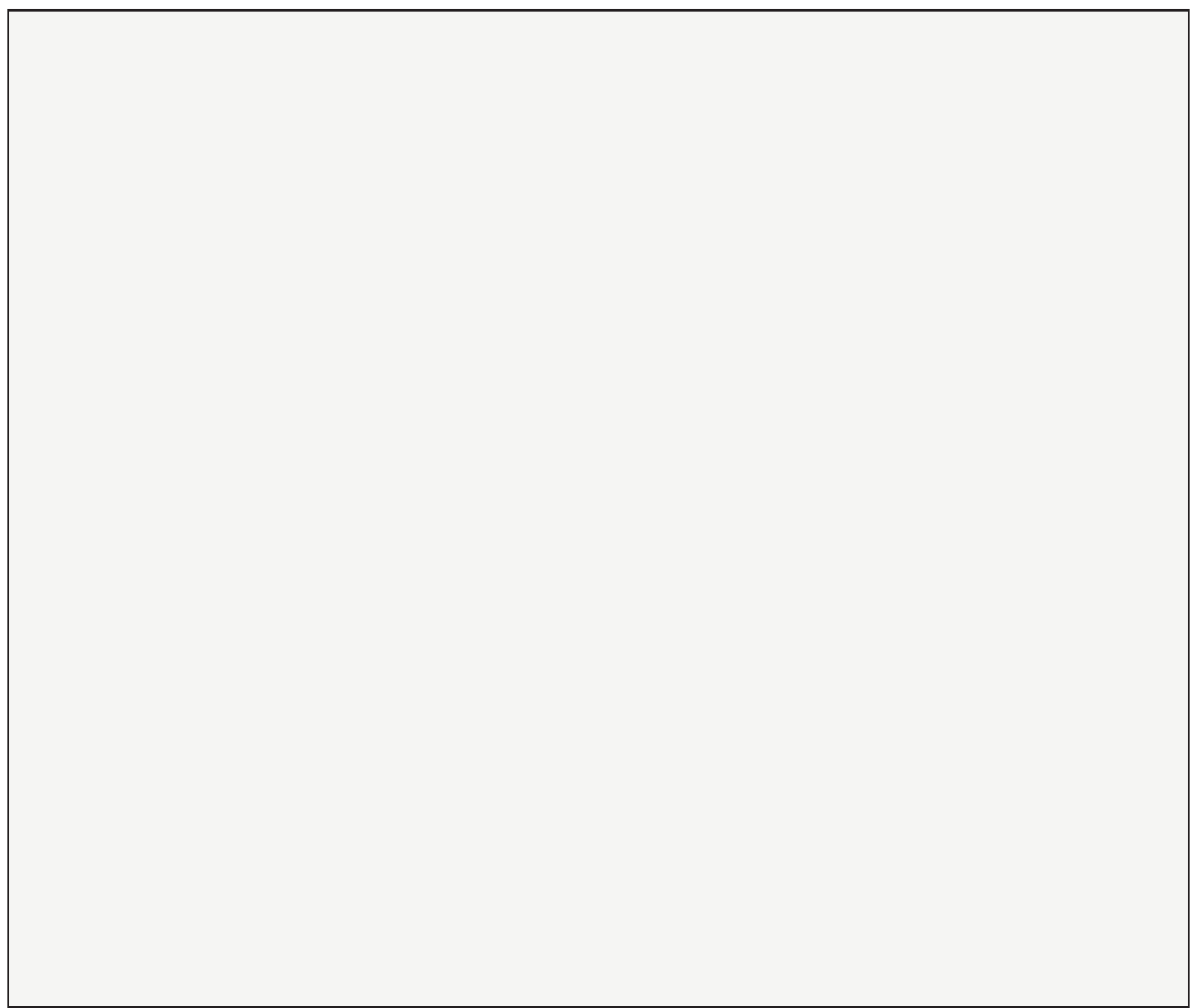


SÖMN

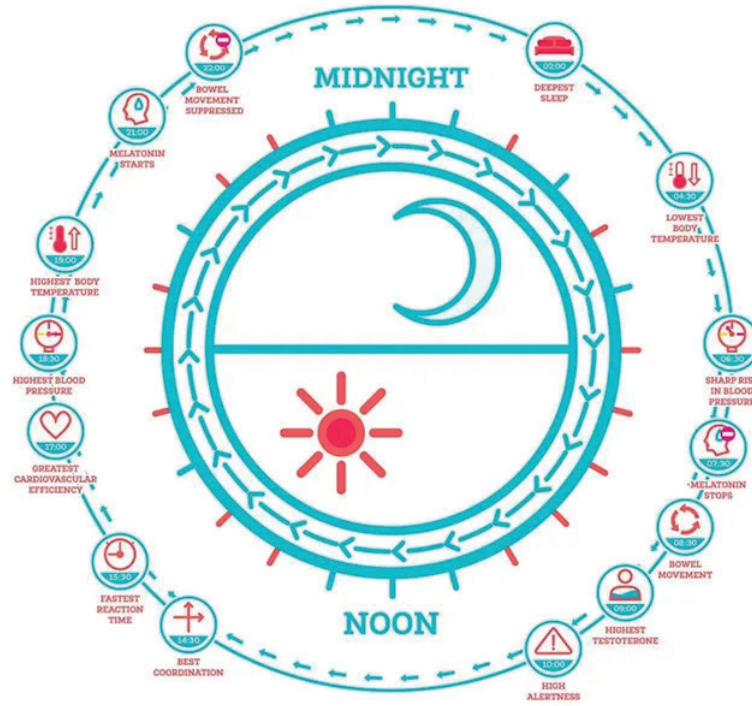


VAD KAN HÄNDA VID BRIST PÅ SÖMN...

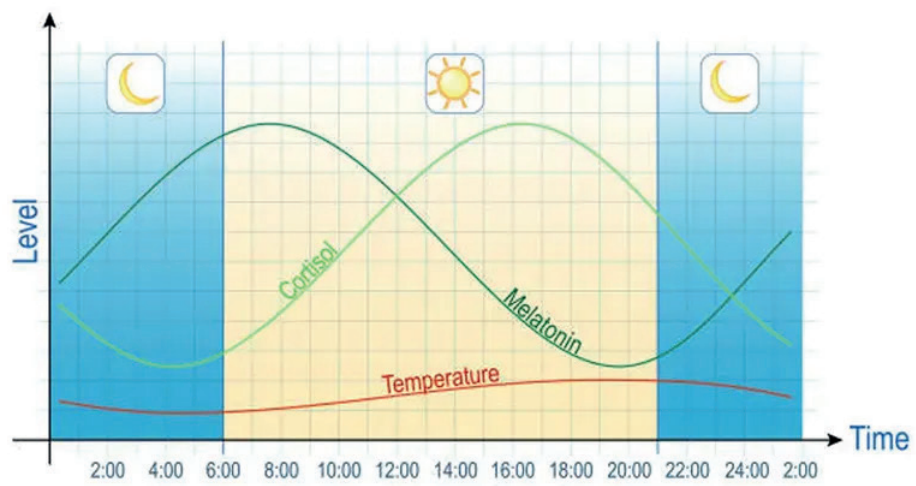




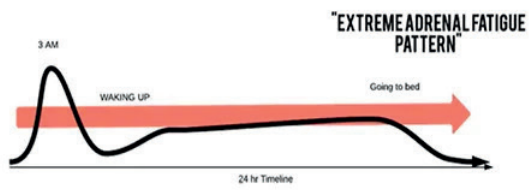
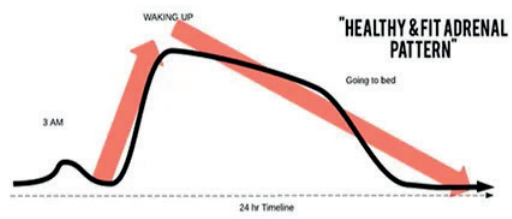
CIRCADIAN RHYTHMS



Circadian rhythm



EFFEKTEN AV KORTISOL...



A photograph of a woman with dark hair lying in bed, wearing a white shirt. She is holding a ginger and white cat close to her face. The scene is peaceful and suggests a theme of rest and recovery.

VAD ÄR VILA & ÅTERHÄMTNING?



RANDIGA DAGAR

Växla mellan aktivitet och
återhämtning



MIKROPAUS





AGERA MED NÄRVARO

Kom till nuet via dina
sinnen.

Praktisera nedreglering.



A close-up photograph of a person's hand with bright red nail polish writing in a spiral-bound notebook. The hand is holding a silver pen and is in the process of writing on a lined page. The notebook is resting on a wooden surface. A pink rectangular banner is overlaid on the lower left portion of the image, containing the text 'MENTAL AVLASTNING' in white capital letters.

MENTAL AVLASTNING



MINDFULNESS



STRESS

Stresshantering och metoder för bättre livskvalitet

Avlägsna stressfaktorerna

Gör en lista över de fem värsta stressfaktorerna i ditt liv

Mina fem värsta stressfaktorer:

1.
2.
3.
4.
5.

Skriv ner 10 aktiviteter / situationer som skänker dig känslor av glädje, tillfredsställelse, lugn eller harmoni.

- Tre stycken ska vara av större art som du siktar på att få till och se fram emot på årsbasis.
- Tre stycken ska du få till vecko- eller månadsvis.
- Fyra stycken ska du få plats med varje dag. Varje sådan liten åtgärd kommer att sänka din inre stress och ge dig högre livskvalitet.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

ATT KOMMA IGÅNG MED REDAN NU



SINNESROBÖNEN

“Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra,
Mod att förändra det jag kan,
och förstånd att inse skillnaden.”

Författare:

Kristen bön - Reinhold Niebuhr





Stress är inte farligt...

Det är bristen på återhämtning
som är livsfarligt.

