



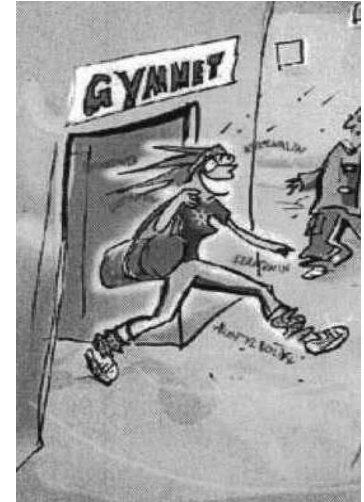


Lär dig hantera din stress



VAD ÄR STRESS?

- Stress är ett tillstånd av ökad psykologisk och fysiologisk handlingsberedskap.
- Det är kroppens sätt att reagera på inre eller yttre faktorer, som vi tolkar som hotfulla.
- När vi upplever fara mobiliseras den sympatiska delen av det autonoma nervsystemet (icke viljestyrt).
- Det innebär, att vi är förberedda för kamp eller flykt, på liv eller död.



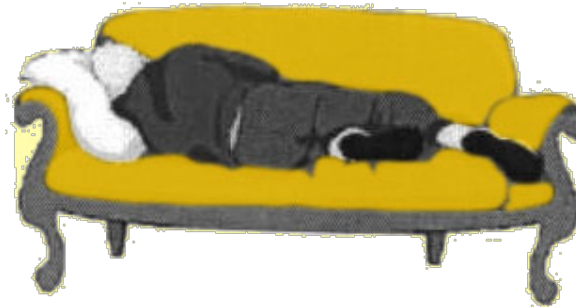
Stress är alltså en *överlevnadsinstinkt*.

Våra kroppar reagerar med:

- Ökad puls
- Blodtryck och andningsfrekvens
- Aktiverat immunförsvar
- Ökad muskelspänning
- Ökad insöndringen av blodfetter och socker.



VILKA SIGNALER SKA MAN GE AKT PÅ?



- Onormal irritation
- Onormal nedstämdhet
- Oro / ångest är vanliga känslomässiga tecken på stress.
- Trötthet – hjärklappning – muskelspänningar – svettningar – darrningar och andnöd.
- Kognitiva (tankemässiga) stressymtom kan uppträda i form av onormal glömska och koncentrationssvårigheter.

ALLA DESSA SYMTOM SIGNALERAR EN SAK:

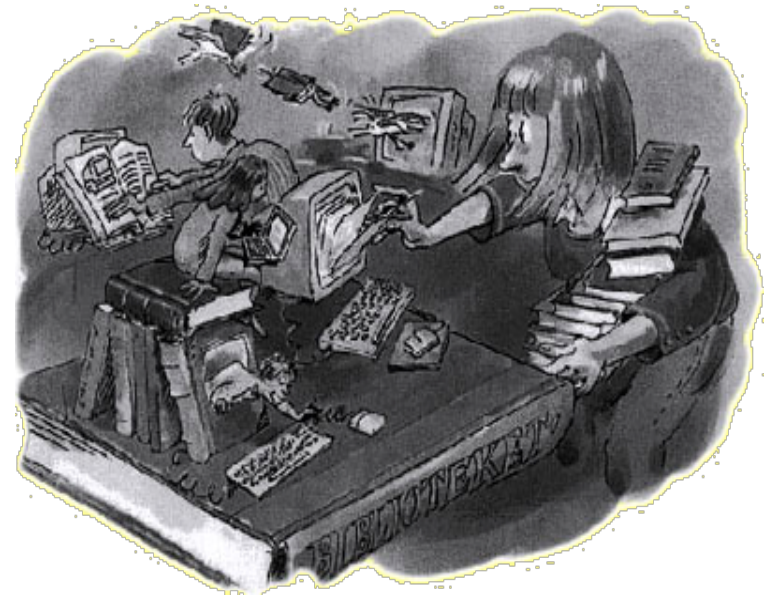
Du behöver varva ner och vila dig



Stress för 80 miljarder

UTBRÄNDHET ÄR:

- En total fysisk och psykisk kollaps
- Empatiförlust
- Det är en kris då man fullständigt förlorar fotfästet
- Något som har pågått under en lång tid



KOGNITIVA SYMTOM

- Minnesstörningar
- Svåra koncentrationsproblem
- Oförmåga att tänka klart
- Låg stresstolerans
- Överkänslighet för ljud, ljus och lukter
- Tunnelseende

SOMATISKA SYMTOM

- Trötthet
- Sömnsvårigheter
- Ökad infektionskänslighet
- Ökad smärtkänslighet
- Muskelproblem
- Mag –tarmproblem

PSYKISKT

- Känsloabilitet
- Nedstämdhet







- Är vissa människor mer sårbara för stress än andra?





“Man hinner med nästan hur
mycket som helst, om man
inte gör sig någon brådska.”

— Gösta Ekman







Att säga "Nej"



“Jag vill inte ha några Ja-sägare
omkring mig. Jag vill att var och
en ska säga sin mening, även om
det kostar honom jobbet.”

— Samuel Goldwyn





- 
- **Humor**
 - **Prioritera**



A dramatic photograph of a surfer riding a massive, curling blue wave. The wave is towering and powerful, with white foam at the crest. The surfer is a small figure in the lower center, crouching on their board. The sky is bright and cloudy.

**Du kan inte förändra
vågorna, men du kan
lära dig att surfa.**

