


Stress og stressmestring



4-minutes eyecontact



**Four minutes of eye contact
brings people closer to each other
better than everything else.**

Arthur Aron, Psychologist

Hva er stress?

- En fysisk og mental respons på en utfordring, ofte en forandring som vi oppfatter krever mer av oss enn det vi tenker at vi klarer å håndtere
- En naturlig del av livet, viktig for læring og utvikling
- Forskjell på akutt og kronisk stress



Akutt og kronisk stress



Hva skjer i kropp og sinn? Kamp- flukt eller frys

- **Fysisk:** rask og overfladisk pust, muskelspenninger, økt hjerterefrekvens, svimmel, hodepine
- **Tanker:** negative tanker, nedsatt hukommelse og vanskelig for å løse problemer, katastrofetenkning
- **Følelser:** uro, frykt, bekymring, sinne, nedstemthet og skyldfølelse
- **Atferd:** søvnproblemer, dårlig matlyst, irritabel, sosial tilbaketrekning

Hvordan kan jeg hjelpe meg selv når jeg er stresset over tid?

- Nok søvn
- Rutiner
- Regelmessig mosjon
- Natur
- Venner og familie
- Hobby
- Oppmerksomhetstrening



Stressmestring

- Handler om å endre forholdet til det som stresser oss
- Vi styrker vår oppmerksomhet om det som skjer
- Vi øver på å hvile i oss selv, her og nå, med full aksept av det som skjer
- Det gir kropp og sinn en mulighet til å komme i balanse igjen
- Vi gjenoppretter balansen mellom væren (hvile) og gjøren (handling)

Oppmerksomt nærvær/ mindfulness

- Innebærer å være helt våkne i våre liv. Å fornemme det pulserende livet i hvert øyeblikk
- Oppmerksomhetstrening er å øve opp evnen til å være oppmerksomt tilstede
 - fra øyeblikk til øyeblikk
 - gjennom meditasjon
 - og oppmerksomhet på pusten
- Fra handlingsfokus til bare å være
- Her og nå fokus
- Vennlig og aksepterende holdning



Hva kan regelmessig oppmerksomhetstrening gi meg?

- Jeg kan oppleve en følelsmessig stabilitet og mindre stress
- Jeg kan lære å bli mer bevisst og kan forholde meg til tanker og følelser uten å unnvike eller flykte
- Bevisstgjøring kan gi meg et handlingsvalg



Hvor kan jeg lære mer om oppmerksomhetstrening?

Stressproffen

SyktFrisk

Helsenorge



Oppmerksomhetstrening og stressmestring- FHI



Verktøy - Helsenorge