

Stress og stressmestring



Pernille Varre, rådgiver og kreftsykepleier, MNSc, Enhet for læring og mestring, Kreftklinikken, OUS

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



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?

- PUST
- Nok søvn og rutiner i hverdagen
- Fysisk aktivitet/ bruke naturen
- Mental aktivitet
 - kognitive teknikker
 - oppmerksomhetstrening
- Venner og familie
- Hobbier, glede og latter
- Mindful fotografering



«La øyeblikket bli levende og verdt å leve...., la det ikke unnslippe ubemerket og ubrukt»

Marthe Graham

Oppmerksomhetstrening fører ofte til redusert stress og kan være et hjelpemiddel til å takle stress vi utsettes for. OT er en metode for selvregulering av helse og livskvalitet med dokumentert effekt.

Michael de Vibe

Mindfulness brukes i økende grad som intervensjon innenfor psyko- onkologi. En kunnskapsoppsummering viser effekt med opplevelse av redusert stress for kreftpasienter og for kreftoverlevende.

Cillessen, L.et.al *Psycho-oncology*, 2019

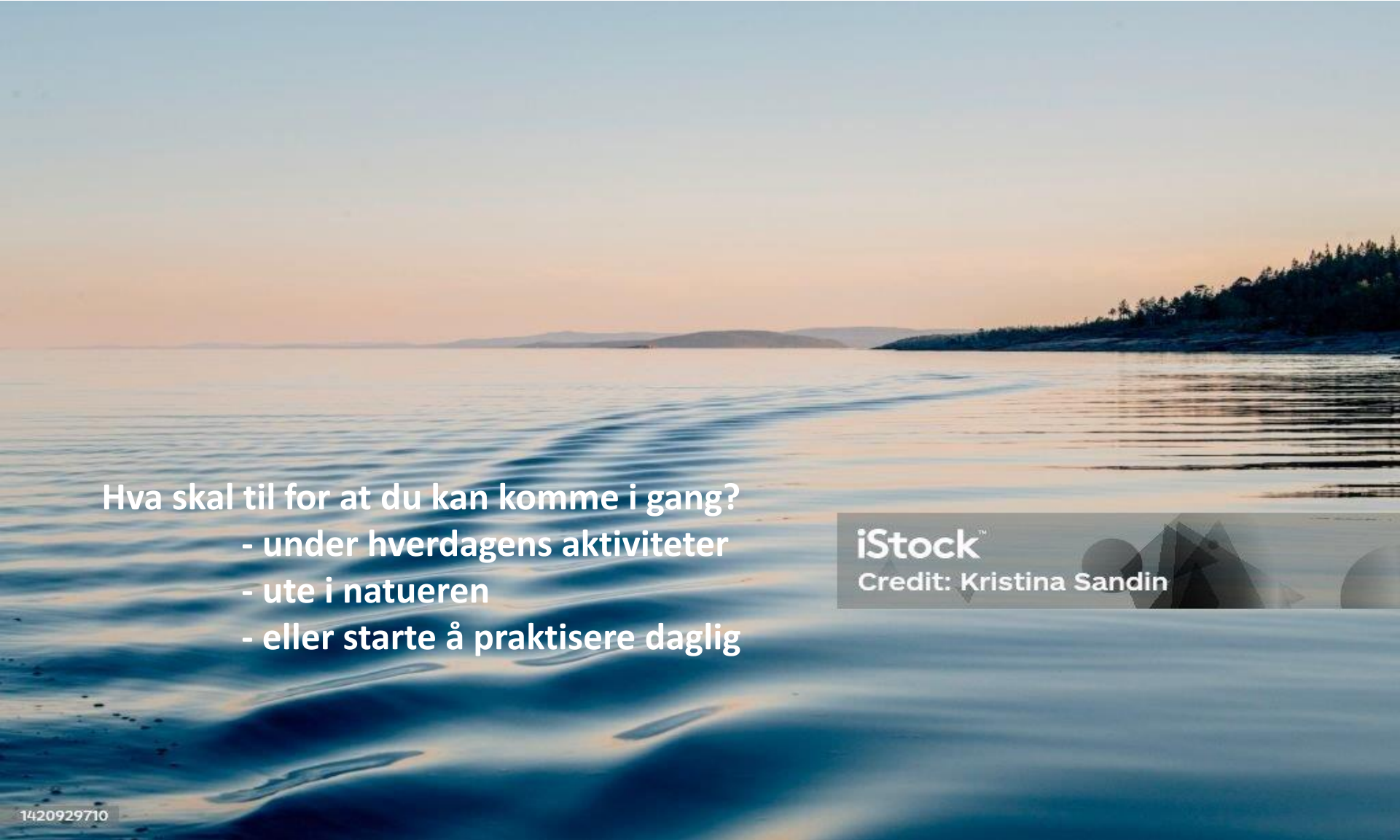
Oppmerksomt nærvær/mindfulness

- Å være til stede her og nå
- Vennlig og aksepterende holdning
- Øker fleksibiliteten i hjernen og tankene våre
- Praktiseres i dagligdagse situasjoner
- Systematisk trening
- Gir oss evne til å se ting mer utenfra
- Reduserer stress, angst og depresjon
- Kan bedre selvfølelse og kroppslig velvære



Hvordan komme i gang?

- Ofte er den største utfordringen å endre egne rutiner og sette av tid til å gjøre øvelsene
- 10 minutter daglig gir effekt, men vi anbefaler at du begynner med 20- 30 minutters øvelse daglig
- Oppmerksomhet i dagliglivet
- Spotify Ragnhild Skarri Luell
- Spotify- Oppmerksomt nærvær- sykt frisk
- Mange muligheter på Spotify og YouTube
- HelseNorge – verktøy- psykisk helse- oppmerksomt nærvær
- Mange kurs



Hva skal til for at du kan komme i gang?

- under hverdagens aktiviteter
- ute i natueren
- eller starte å praktisere daglig

iStock™
Credit: Kristina Sandin

1420929710