

Stresshantering

Tillfälle 1, Stressteori

Kursplanering

1. Stressteori
2. Fysisk aktivitet
3. Energibalans
4. Sömn
5. Verktyg mot stress

STRESSTEORI

Stressreaktioner är naturliga
och livsviktiga



STRESS

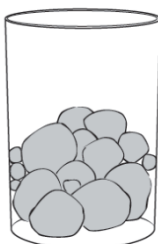
En uppvarvning i hela din kropp som
svar på påfrestningar och påverkan

Stress- och belastningsmodellen

Energimängd



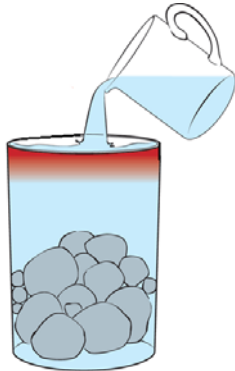
Grundläggande belastningsfaktorer



Situationsberoende belastningsfaktorer



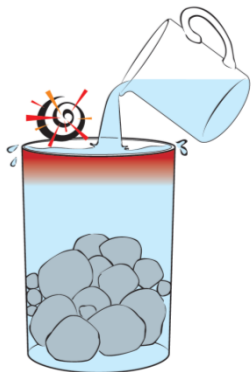
Varningstecken



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

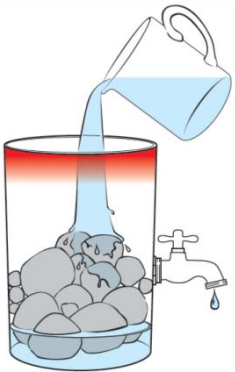
Kaos



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

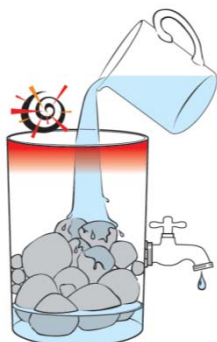
Skyddande faktorer



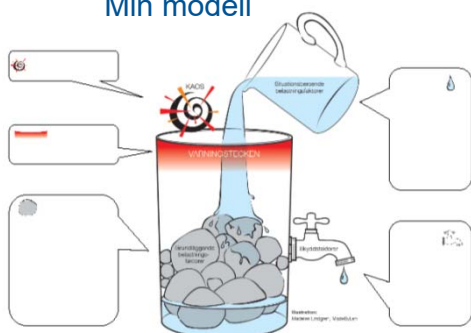
Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Stress- och belastningsmodellen, sammanfattning



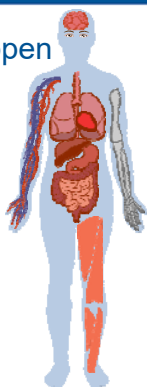
Min modell



Stress och påverkan på kroppen

All stress ger återhållen andning

- Lungorna
- Hjärtat
- Magen och tarmarna
- Musklerna
- Blodet
- Hjärnan
- Skelettet
- Synen
- Fettmassan
- Insulinkänslighet
- Hormoner



Det är inte stressen i sig, utan bristen på återhämtning som är skadlig på lång sikt



Idag har vi pratat om:

- Vad är stress
- Hur kan stress vara för dig
- När blir stress ohälsosamt
- Stress påverkar andningen
- Andningsövningar kan användas för att minska stressreaktionerna

Vad har jag tagit till mig idag?
