

Stresshantering

Tillfälle 3, aktivitets-
och vilobalans

Habilitering
& Hälsa



Förra gången pratade vi om:

Habilitering
& Hälsa



Hur har det varit sedan sist?

Habilitering
& Hälsa



Aktivitet och vilobalans – vad kan förändra eller ta bort i min vardag?

Kroppen är som en motor
som går på bensin = energi

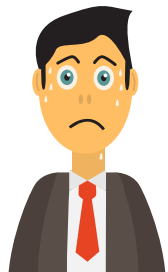
Vad gör jag när min bensin/energi tar slut?

Då måste jag fylla på energi,
återhämta mig!

Vad gör jag för att min bensin/energi
inte skall ta slut?

Hur kan en stressreaktion
ta sig uttryck?

Olika typer av stressreaktioner



Känslor

Oro, ångest
Rädd
Arg, irriterad
Ledsen

Tankar

Vad pinsamt – alla ser hur jag svettnas...
Tank om jag får en hjärtinfarkt
Jag kommer aldrig klara detta, jag är värdelös

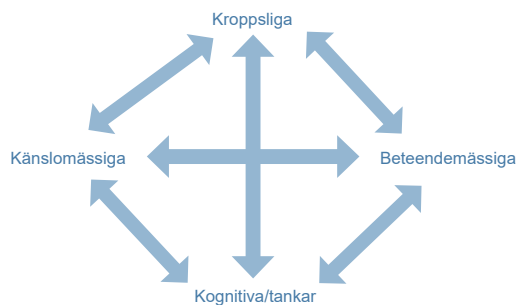
Kroppen

Hög puls
Ytlig andning
Spända muskler
Värk o smärta
Svettning

Beteenden

Springer därifrån
Blir otrevlig mot personer i närheten
Undviker vissa situationer

Olika typer av stressreaktioner



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

BALANS

Fysisk/psykisk
ansträngning

Återhämtning,
vila



Min energibalans

+

-

Förändring

Finns det saker som stressar oss som vi kan ta bort?

Kan vi tänka annorlunda om det som stressar oss?

Kan vi öka våra resurser så att vi blir mindre stressade/tål stress bättre?

Vilket stöd behövs ifrån omgivningen?

Förändring kräver motivation och tålamod

Idag har vi bland annat pratat om:

- Olika typer av stressreaktioner
- Vad kan bidra till minskad stress?
- Energibalans
- Vikten av återhämtning

Vad har jag tagit till mig idag?
