

MESTRING AV STRESS



Ingrid Sætersmoen

whenever life starts to get me down
I like to implement this super
simple meditation technique





DISPOSISJON

- Hva er stress
- Hvordan kan vi forholde oss til stress på en lur måte
- Hvordan kan vi øke toleransen for stress og påkjenninger
- Hvordan kan vi møte en utfordring på en hensiktsmessig måte
- Hvordan kan vi skjønne at det er i ferd med å bli for mye for oss
- Praktiske øvelser
- Spørsmål



STRESS, EN DEFINISJON

- Stress betyr påkjenning eller belastning, og gir en aktivering av kroppen og hodet.
- Dette er viktig for å kunne prestere når det gjelder, yte mye i kortere perioder.
- Om stresset vedvarer over lang tid uten at vi får hentet oss inn igjen kan stress gi skadelige bivirkninger både psykisk og fysisk.

Relax.
Nothing is under control.



STRESSMESTRING



STRESSMESTRING

- Hvordan kan vi bli bedre til å mestre hverdagens stress?
- Kort fortalt:
- Redusere stresstriggere
- Øke stressrobusthet, i situasjonen og generelt i livet
- Og gjenkjenne signalene på at det er på tide med en hvil.



REDUSERE TRIGGERE

*THERE CAN BE NO HAPPYNESS IF THE
THINGS WE BELEVE IN ARE DIFFERENT
FROM THE THINGS WE DO*

- Redusere det stresset vi kan redusere
- - prioritere tiden vår i henhold til våre verdier og langsiktige planer
- Å ta verdibaserte valg gjør at vi opplever mer mening med det vi driver med.
- - si nei når det er nødvendig, og tåle å stå i ubehaget det gir.

DU KAN GJØRE ALT!
BARE IKKE ALT PÅ EN
GANG..





DET JEG BLIR BEVISST KAN JEG OFTE GJØRE NOE MED.
DET SOM FORBLIR UBEVISST GJØR OFTE NOE MED MEG.
GORDON JOHNSEN



ØKE STRESSROBUSTHET- I SITUASJONEN

- Øve på å forholde oss til stress på en hensiktsmessig måte:
- Registrer at du føler deg stresset
- Unngå negativt tanke-spinn og selvkritikk, aksepter egen reaksjon.
- Finn nytt fokus, komme ut av eget hode



ØKE STRESSROBUSTHET- I SITUASJONEN

- Noen ganger blir stresset så høyt at fornuften og de konstruktive tankene slår seg litt av, og vi er i krisemodus.
- Da må vi få ned stresset litt før vi kan finne nytt fokus og jobbe konstruktivt med saken.
- Eksempel på øvelser:
- Puste rolig inn og ut, 5 sekunder inn, 5 sekunder ut i 2-10 min.
- Bruke sansene for å koble hjernen på Her og Nå. Se på bladene på trærne. Kjenn vinden i ansiktet. Beveg deg. Bruk sansene aktivt.



STRESSROBUSTHET- I LIVET GENERELT

- Hva trenger alle mennesker for å stille forberedt til livets utfordringer?
- GRUNNPILARER
- Nok Søvn
- Bra mat
- Gode relasjoner
- Bevegelse
- Avkobling



LEGG INN PAUSER

- Hva gir deg ro i en hverdagen stappfull av stimuli?
- Hjernens pause når den er her og nå.
- Lær deg selv å kjenne- hva gir deg hvilepuls?
- Lesing
- Naturopplevelser
- Musikk
- God samtale
- Tid med dyr
- Hobby





HVORDAN MØTE EN UTFORDRING PÅ EN HENSIKTSMESSIG MÅTE

- Eksempel:
- (problem en viltforvalter kan møte).
- Tenk igjennom hva som er din rolle, ditt ansvar, hva du kan bidra med.
- Bruk lowerk som din allierte, du har ikke bestemt regelverket.
- Vær kritisk til hvilke problemer du skal overta og ta på deg å finne en løsning på
- Vær raus med hvilke problemer du kan være med å drøfte, være med å betrakte.



- Stress kan oppleves positivt eller negativt. Gleder oss og er spent vs gruer oss
- Det som gir mest utvikling og læring er ofte:
- Negativt stress som blir konstruktivt fordi vi erfarer at vi mestrer.
- Ved å gjennomføre det du gruer deg til, kan du neste gang si til deg selv med overbevisning:
- «Jeg klarte det sist, så hvorfor ikke denne gangen.»

A paved road with a yellow center line leads into a dense green forest. At the end of the road, a bright light source, possibly the sun, creates a lens flare effect. The text is centered over the road.

FOR Å FÅ DET BEDRE PÅ LANG SIKT
MÅ DU TÅLE Å HA DET DÅRLIGERE PÅ KORT SIKT

NYTT EKSEMPEL FRA
«EN VILTFORVALTERS HVERDAG»



FORBEREDELSE

- I forkant av noe du gruer for- ta litt tak i tankene og følelsen. Registrer, aksepter, nytt fokus. Vær bevisst holdningene dine inn i situasjonen
- Når skal du få lov å starte å grue deg? Hva skjer om du gruer deg intenst i to uker i strekk? Gir det god robusthet? Sett et konkret tidspunkt for når du kan få lov å grue.
- «Når Bekym ringer, tar du opp telefonen og prater i flere timer? Lar du den ringe og ringe mens du sitter å ser på telefonen og ikke får gjort noe annet? Eller tar du av røret, sier « Det passer ikke nå, vi snakkes på morgenen før møtet/ i bekymringstiden».
- Ta kontroll over bekymringene, ikke la de ta fullstendig kontroll over deg. Bestem deg for når du får lov å bruke tid på bekymringer. Og forsøk å grip tak i bekymringer du kan gjøre noe med- og lag en plan. Kan du ikke gjøre noe med det? Forsøk å la det fare.
- Bruk stressmestringsstrategiene mer aktivt.
- Pust, natur, trening, hyggelige relasjoner.



FORBEREDELSE UTFORDRING FORTSETTER

- I en situasjon hvor du vet det kan komme til å koke litt:
- - Ring en venn. Søk støtte.
- Kanskje noen kan komme og bidra inn i møtet for eksempel? Eller har gode råd?
- - Stiller noen et spørsmål du ikke vet svaret på?
- Gi ros for bra spørsmål. Be om betenkningstid/ mulighet til å undersøke saken. Send ut svar som du har lovet.
- Mennesker får tillit til de som er ærlige (også om det de ikke kan), og som holder det de lover.



NÅR DET
BEGYNNER Å BLI
LITT MYE

4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			





TEGN PÅ UTLADNING/ FOR MYE STRESS

- Jobben tar mer tid og krefter
- Glemsomhet
- Relasjoner blir annerledes-tilbaketrekning, kynisme.
- Mer irritabilitet og utålmodighet- kortere lunte
- Mer negative tanker/ følelser. Selvkritisk på egen kompetanse, lite glede i det som før var artig.
- Søvnvansker
- Ulike fysiske plager. Ryggsmerter, hodepine, nakkesmerter, vondt i kroppen, hjertebank.



- Hva prioriterer du bort når du har det travelt og er sliten?
- Jobber utover kvelden og forskyver leggetid, takker nei til sosiale ting, dropper å ringe vennen, hopper over trening og nedprioriterer hobbyer. Måltidene er kjappe og inntas over Pc'en.
- Hvis vi kutter ut alt som gir oss påfyll og glede- er det da rart vi føler oss litt nedfor og slitne..? Og hva skjer med stressrobustheten..
- Grunnpilarene er aldri viktigere enn når det er travelt og vi er slitne..



- Totalbelastningen i livet er det som teller for hvor mye vi har å gi, vår «batterikapasitet».
- Noe som virker lett og fullt overkommelig når livet ellers leker kan virke helt uoverkommelig når det virkelig butter i mot.
- Vi har den kapasiteten vi har. Er det slitsomt på jobb er det kanskje lurt å fjerne belastninger fra andre arenaer.
- Men ikke fjern bare de tingene som gir oss påfyll og energi!





GRUNNPILARENE- IGJEN, FORDI DE ER SÅ VIKTIGE

- Nok Søvn
- Bra mat
- Gode relasjoner
- Bevegelse
- Avkobling





REGISTRERE TEGN PÅ UTLADNING

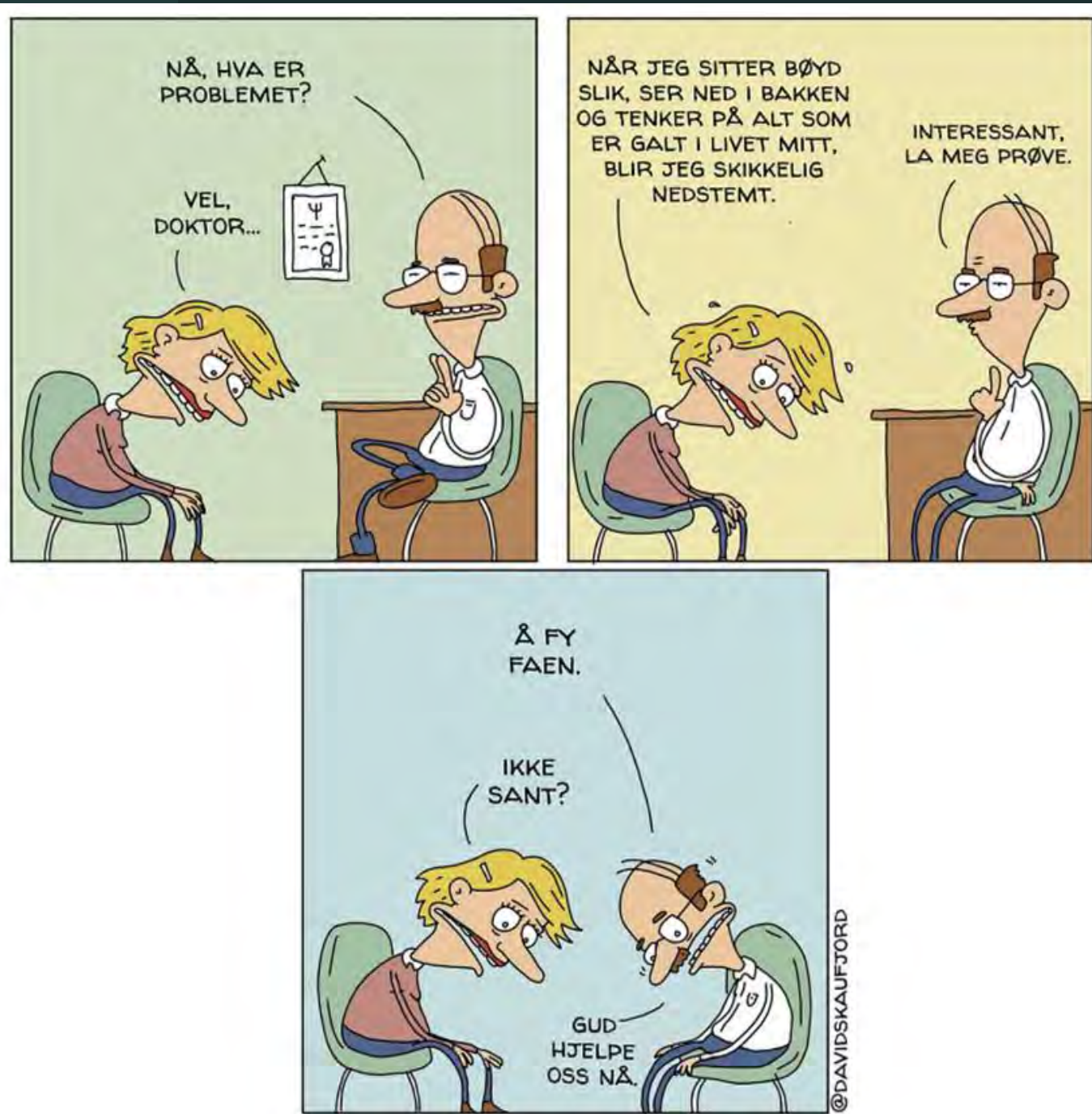
- Selv om mange ting går igjen, er vi alle ulike
- Tenk igjennom hva dine signaler og tegn er.
- Klarer du å registrere at det skjer en negativ utvikling, har du mulighet til å gjøre noe med det.
- Det er ikke alltid så mye som skal til for å roe litt ned, hente litt energi.



ØVELSER

- Eksempler på pusteøvelser som kan ta ned stressnivå i løpet av ganske kort tid
- Puste inn gjennom nesen, ut gjennom munnen og avslutte med et sukk/
- Puste i firkant. Pust inn, hold, pust ut, hold.
- Gjør en av øvelsene i 5 min uten andre avbrytelser. Viser reduserte stressnivåer i mange timer etterpå i forskningsprosjekter.

OPPSØK HJELP FØR DET BLIR HELT MØRKT



SPØRSMÅL

- Fyr løs!
- Og til slutt et dikt om oppmerksomt nærvær av Hans Børli



DU LEVER
DU RUSLER GJENNOM SKOGEN,
MED SOL PÅ HENDENE DINE
SOM VARMEN AV BLYGE KJÆRTEGN.
DA TRÅR DU PÅ EN KONGLE PÅ STIEN,
KJENNER DET MJUKE TRYKKET AV DEN
GJENNOM SÅLEN PÅ SKOEN DIN.

EN LITEN HENDELSE,
SÅ LITEN AT DEN NESTEN ER
INGENTING.

MEN VÆR HOS DEN MED HELE
DITT MENNESKE
FOR DET HENDER DEG
HER PÅ JORDEN DETTE.
DU LEVER. LEVER.

HANS BØRLI