Övningar för att kartlägga och minska stress:

Övning 1:

Tankarnas makt och stressfaktorer - Kan du se tankar som råder inom dig som sanningar? Kan du se vad som kan ha påverkat ditt sätt att tänka och därigenom fått ett positivt eller negativt förhållningssätt i livet? De kan kallas för livsbejakande eller livsförnekande tankar och de kan bidra till din känsla inför livet i stort och efterföljande stressrelaterade tankar samt beteenden. Är det med rädsla eller nyfikenhet du tar dina steg? Att vår förmåga att hantera stress börjar tidigt i livet – vissa tror att det kan hända redan i mammas mage. Därför är det viktigt att se vilka tankar som hjälper oss eller är destruktiva för oss. Detta är *ett* sätt att kartlägga stress.

Lista tankarna – Nu när du tänkt på hur det känns inom dig kan du skriva ner de tankarna som fortfarande kanske råder över dig. *Om* det är negativa tankar som exempel ”Jag är inte bra på mitt arbete” eller ”Jag är inte lika smart som andra” är din uppgift nu att vända på tankarna. Skriv ner det som kallas livsbejakande motsatser till de eventuella livsförnekande meningarna du fått fram. Läs dessa ofta.

Tankarna som lett till ett beteende – De tankar som du bär med dig och som du tror påverkar ditt liv negativt kan ha lett till att du betett dig därefter. Vilka beteenden hos dig kan härledas till de negativa tankebanorna? Reflektera över detta och lista sedan de beteenden som du tror kan vara ett resultat av livsförnekande och negativa tankar om dig själv och omvärlden. Se gärna dessa ur ett stressperspektiv. Vilka beteenden skulle du vilja ändra på för att minska din stress? Vilka beteenden är, även om de känns som en säkerhet för dig, destruktiva för dig och i förlängningen din omgivning?

Övning 2:

Hitta dina stressfaktorer i tankar och beteende -
A) Denna övning ska identifiera det som skapar stress. I ditt liv finns det säkert måsten och krav. Vilka situationer får dig att känna dig obekväm, ger dig hjärtklappning eller får dig att sluta andas på ett lugnt sätt?
Är det något i din arbetssituation eller något på din fritid, relationer eller ekonomi?
Är kraven från andra eller dig själv?
Fundera över vad som faktiskt ligger inom din kontroll och vad du kan påverka och förändra.
Lista någon eller några situationer och göromål som skapar stresskänslor i dig.

B) Fundera på möjlig problemlösning

Under en stressig situation eller period kan det kännas omöjligt att se lösningarna. Att man inte adresserar vad som stressar upp en kan göra att stressen ökar. Det är hjälpsamt att se på utmaningarna utifrån och med andra ögon, att be om hjälp att titta på detta. Definiera först vad som gör att det känns svårt att få ordning på och stressa ner. Hur ska du gå tillväga för att göra livet mindre stressigt? Skriv ner vilka förändringar (stora som små) som kan göra att din stress minskar i livet. Det är viktigt att man ser en egen mening med förändringarna.

C) Ändra livsstil och vanor

En hälsosam livsstil är bra för hela kroppen inklusive hjärnan. Sömn är en faktor som man inte ska räkna bort eftersom du s a s repareras under sömnen. Träning och all sorts medveten rörelse du kan få in under dagen har positiva effekter mot stress. Fysisk aktivitet ger (en frisk person) mer energi och hjälper kroppen att slappna av när det krävs.

D) Gör dagliga avslappningsövningar

Avslappningsövningar och att stanna upp i stunden hjälper hjärnan och kroppen att sakta ner ett pågående negativt förlopp. Det finns många hemsidor, böcker, mobilappar och klipp på internet som du kan använda helt gratis för att lära dig många avslappningstekniker.
Detta gör man utöver den fysiska träningen eller i samband med den.

E) Planera in din återhämtningstid

Man vill bryta ett stressbeteende innan det gör skada. Därför är det av stor vikt att planera in pauser. Gör en plan där du bestämmer tid för t ex mobilfrihet och där du inte kan nås av meddelande eller samtal som annars gör att dina stressnivåer ökar. Detta kommer att stressa dig i början men att göra något annat som förhöjer livsvärdet ”på annat sätt” det gynnar oss i längden.

F) Arbeta med dina negativa tankar

Stress kan orsakas av tankar. Det kan vara negativa tankar och t ex otillräcklighetskänslor (i hemmet, i skolan eller p g a låg självkänsla/självförtroende). Ett steg när allt annat som nämns ovan är identifierat är att alltid vara medveten om och identifiera negativa tankar. Ifrågasätt med din nya kunskap hur realistiska de är och modifiera ditt förhållningssätt till dem. Försök se de tankarna som dyker upp just tankar och inte din verkligheten. Detta återkommer även senare i texten.

Exempel på avslappningsövningar:

Medveten avstressande andning:

Använd näsan när du andas in och ut. Munnen stängd med avslappnade käkar.
Andas in och räkna under tiden till 3 sekunder, håll andetaget i 4 sekunder och andas ut långsamt på 5 sekunder. Vissa kallar detta att andas i cirklar eller i andra former. Du kommer att hitta en egen bild av din andning och den hastighet som känns bekväm för dig. Viktigast är att vara med i andetagen och känna dess välgörande och lugnande effekt i kroppen.

Medvetenhet om spända muskelgrupper:

Denna övning blir effektivare efter ju fler gånger du provat den. Du kommer att kunna härleda stressen och vad det är du spänner i din kropp med mer övning av att spänna och slappna av muskelgrupper. Fokusera först på att slappna av. Koncentrera uppmärksamheten mot andningen och ta ett djupt andetag. Håll andan samtidigt som du spänner en bestämd muskelgrupp, t ex dra upp axlarna, rynka pannan, spänn låren, skinkorna eller biceps. Men en muskelgrupp i taget. Slappna av i musklerna igen samtidigt som du långsamt andas ut. Känn hur spänningarna lossnar och dra axlarna tillbaka. Upprepa övningen tills du har gått igenom alla större muskelgrupper.

Stresshantering:

Detta är en kort variant av stresshantering med ACT. Anpassade efter att starta upp ett sätt att tänka om hur man med olika steg kan klargöra vad som faktiskt är viktigt i livet och vad man är beredd att försöka förändra.
Hur stress påverkar oss negativt kan vi läsa mycket om. Stress innebär ju också stor fysiska respons som är livsviktigt för människor - vilket kan vara bra att poängtera. (Fly, fäkta, frysa - som i att stå stilla vid fara)
Att inte hela tiden vara rädd och ha flykt/fäkta-systemet påslaget gör saker gör livet mindre stressigt. Att t ex träna trots att det gör ont (om det inte skadar kroppen) eller göra något trots att man blir trött är två exempel på beteenden som om vi inte gör dessa håller oss tillbaka i livet. Detta trots att vi skulle må bra (på andra sätt) av de där sakerna som vi undviker.
Några delar kommer att vara upprepning från tidigare i dokumentet.

1. Man kan börja med att dela upp stresstanker i fyra sektioner. Lista vad som händer under stress med:

Kroppen: _____

Tänkandet: _____

Humöret: _____

Beteendet: _____

2. Beroende på det faktiska stressproblemet kan återhämtning vara av stor vikt. Att ge sig själv en paus från alla måsten och krävande moment 10-15 minuter kan räcka för att få en bättre känsla. Gör en lista på vad som ger återhämtning i livet (inte bara sömn, utan även roliga och sociala saker).

3. Planera aktivt in göromål (som kommer fram ovan) som ger dig lugn, ger dig kraft och återhämta dig i dessa.

4. Försök se vinster med att minska din stress**.** Skriv ner vad du tror du kan vinna på att jobba på att synliggöra stressorsaker och försöka eliminera eller minska dessa genom att tänka på detta.

(5 Gör återkommande checkar mellan samtalen om framsteg och om uppgiften gjorts)

6**.** Titta på sömnmönster och vad som stressar och stör sömnen från att vara god. Gör utmaningar som att låta telefonen vara eller att ha mörkt i rummet en stund innan det är dags att sova. Se om det finns något som kan störa sömnen i det som äts och dricks sent på kvällen: energidryck, kaffe, läsk och godis. Fysisk aktivitet dagtid ger bättre sömn. Dagsljus är viktigt även det för bättre sömn, då det reglerar våra kroppars hormonella klockor och sömnhormon. Att skriva ner saker som oroar och lämna dem där, innan sömnen ska ske, är ett bra tips för att kunna slappna av.

7. Värderande tankar. Att tänka negativt om sig själv är vanligt och kan öka stress. En uppgift att vända på detta är självmedkänsla och att skriva ett kärleksbrev till sig själv. Motståndet kan vara stort men som terapeut kan man ju ha ett eget så att man läser upp det innan klienten läser upp sitt. Om detta känns som en svår och generande uppgift.

8. Att se tankar som tankar – att man inte *är* sina tankar. En hålla distans till tankar som inte är sunda. Det är ingen lätt uppgift men kan övas genom att göra såhär. Jag tänker: Jag är misslyckad. Men istället för att befästa detta så tänker man härnäst: ”Jag har en tanke om att jag är misslyckad”. Det ger en distans mellan dig och tanken.

9. Livsvärde. Vad vill du at ditt liv ska handla om? Här och nu och längre fram? Möt dig själv i 50, 60, 70, 80-årsåldern. Vad har hänt då? Har du nått något av det du vill? Är du stolt över dig själv? Ett mål som låter: Jag ska bli bäst på matlagning” kan man illustrera på ett annat och mer "platåliknande" sätt genom att beskriva det såhär: ”Jag ska öva, vara noggrann, ta hand om mig själv, se nya platser, människor och resa”. Låt den som har ett mål få berätta vad det innebär - i en större kontext. Att nå ett speciellt jobb eller position innebär att man måste stegvis göra en massa saker innan, som kan göra att vägen kan kännas meningsfull i sig. Alltså oavsett vad resultatet blir. Om man inte har ett mål kan man gemensamt försöka måla upp ett mindre mål. Om du härigenom upptäcker att personen inte vill eller kan se sitt och livets värde, prata om de behöver gå till vårdcentral/psykolog.

10. Fyll i en livskompass. Här skriver man ner sådant man vill ha i sitt liv. Detta följs sedan upp för att fråga vad man gjort sedan sist för att uppnå det som finns i livskompassen.
Dela upp dessa i:

Fritid:____

Relationer: _____

Hälsa:_____

Arbete/utbildning: _____

Försök gemensamt koppla varje mål i livskompassen till tankar och beteende som främjar målet. Upprepa och sammanfatta.

11. Utmaningar att ge mellan möten:
Försök lös ett (om än så litet) problem
Återhämta dig medvetet och inplanerat
Motionera för att minska stress
Ta pauser mitt i göromål
Var medveten/närvarande i stunden. Notera hur saker ser ut, känns, luktar etc.
Ge dig själv möjlighet till bra sömn med förutsättningar som presenterats.