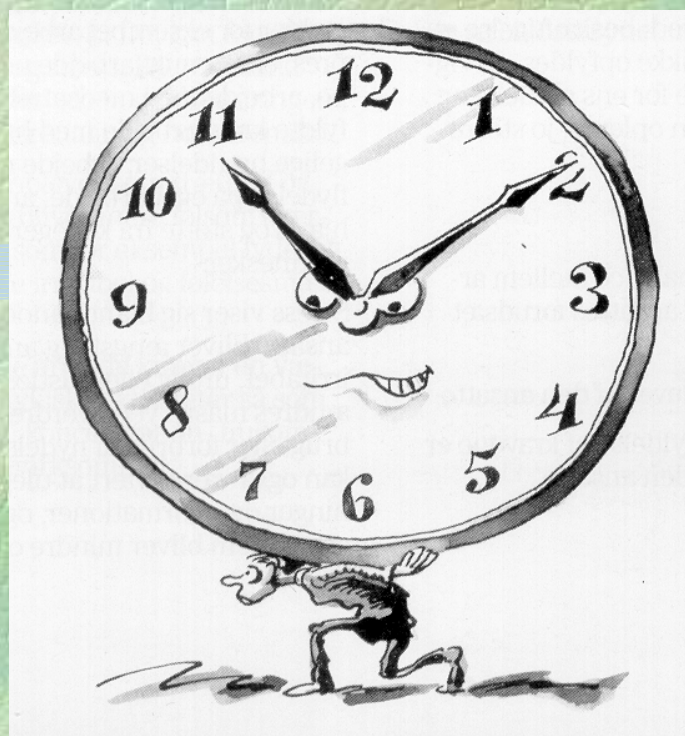


# Meningen med stress



# Gammelt kinesisk ordsprog

du hører det  
du glemmer det

du ser det  
du husker det

du **gør** det  
**du forstår det**

Opmærksomhed



# Formål med kurset:

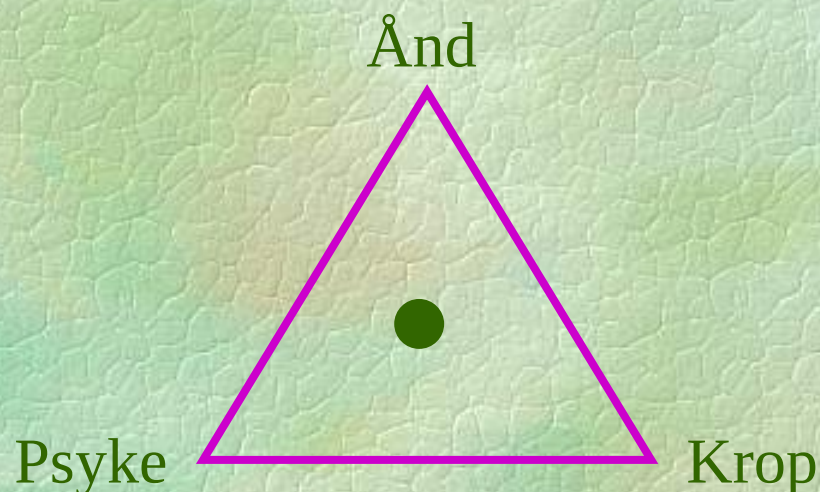
## *Opmærksomhed omkring stress*

- 1) Lære at opfange stressorer både egne og andres
- 2) Lære at håndtere stress reaktioner både egne og andres

At være tilstede i sig selv



# Udviklings/afviklings-proces



Det første skridt i en hvilken som helst proces, består altid i en:

erkendelse og accept af det, der **er** lige nu.





# Forandring skaber tit:

forvirring  
manglende overblik  
følelsen af at tingene kører med os - vi står af  
ønske om klare regler og aftaler  
svigtende situationsfornemmelse



**stress**



# Definition på stress I:

Kommer af ordet stringere =  
at stramme, at snøre til

[I] at blive udsat for stress

[I] at opleve stress

[I] at have stress



# Definition på stress II:

Hans Selye:

Dit personlige ledningsnet bliver  
overbelastet

Slitagehastigheden på kroppen er for stor

Anspændthed er uacceptabel



# Stress - set som anspændthed

I alm. sprogbrug  
forbindes stress med:

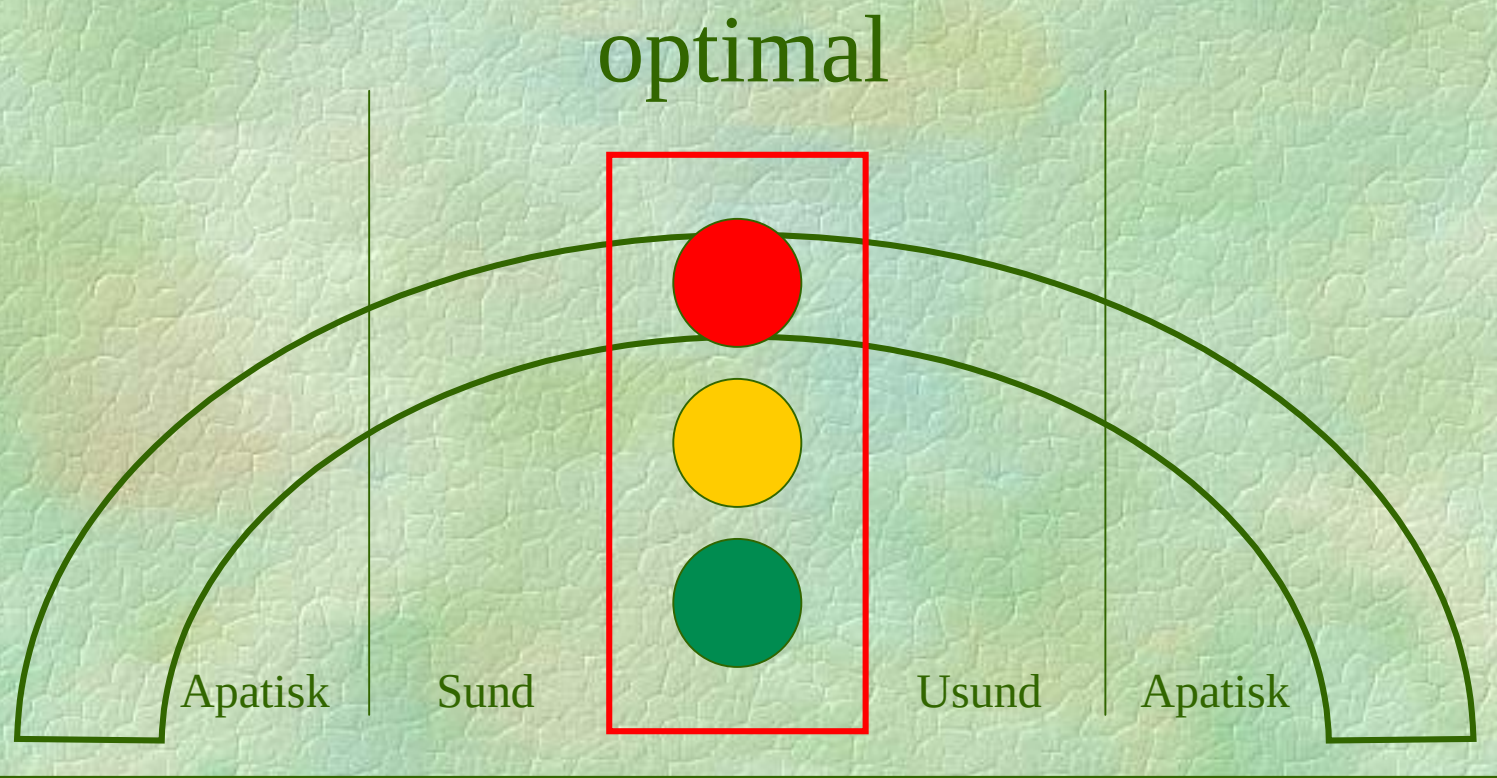
bekymringer  
byrder  
belastninger

Alle forhold som  
fører til  
anspændthed og  
frustration



# Stresskurven

( adrenalinkurven)



# Stress: reaktioner

En reaktion på vores **opfattelse** af forholdet mellem krav - begrænsninger - støtte og evnen til at håndtere dem

krav og begrænsninger skaber et pres

effekten er stress



Tegn på 'stress':



Fysiske reaktioner

Psykiske reaktioner

Adfærdsmæssige reaktioner



# Tegn på stress: fysiske reaktioner

Hjertebanken

brystsmerter

hovedpine

svedeture

indre uro

rysten på hænder

svimmelhed



# Tegn på stress: psykiske reaktioner

ulyst

træthed

depression

rastløshed

udmattelse

angst

irritabilitet

***nedsat humoristisk sans***

koncentrationsbesvær

hukommelsesbesvær



# Tegn på stress:

## Adfærdsmæssige reaktioner

søvnløshed

lav selvfølelse

hyperventilation

følelseskulde

uengagerethed

vrede

aggressivitet

mistro

nedsat præstationsevne

ubeslutsomhed

øget brug af stimulanser

medicinmisbrug

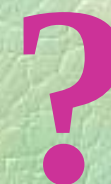
øget sygefravær



# Hvad gør *du*, når stressen har taget magten ?

Spiser for meget  
drikker for meget  
ryger for meget  
løber en tur  
kryber under dynen  
taler i telefon ”telefonitis”

Bliver vred  
opgiver



# Signaler før stressen tager magten

|   |        |
|---|--------|
| H | Hungry |
| A | Angry  |
| L | Lonely |
| T | Tired  |



# Betingelser for at stress kan håndteres

- ☆ tag det roligt
- ☆ én ting ad gangen
- ☆ det vigtigste først
- ☆ gør det enkelt
- ☆ lev - og lad leve



# Øvelse:

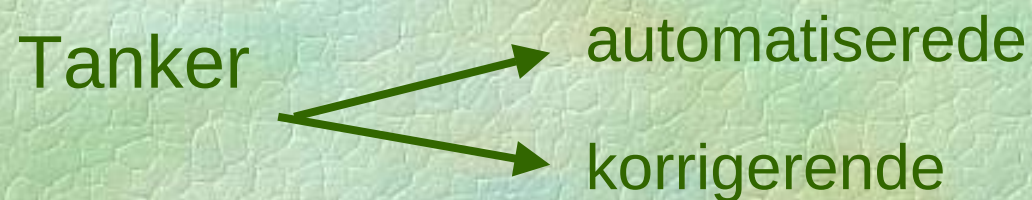
Hvad giver dig stress ? (dine stressorer)

være opmærksom på, hvordan du konkret reagerer  
- ”symptomer”

Hvad kan du gøre ?



# Indstilling



tanker om os selv (det bevidste plan)

kognitiv skema (det ubevidste plan)

**Programmer**

adfærd der er i modsætning til det personen tænker / siger



# Vaner: (gamle kognitive skemaer)

værste vane:

Den måde vi vælger at reagere på programmer, der er ubevidste.

Vi skaber vores egen bevidsthed på grundlag af.....

**dybe overbevisninger**



# Tankesystem

Defineres som et sæt **regler**, vi lever, handler og tænker efter.

en **ego-opfindelse**, et **forsvar**, beskytte os imod en ond og grusom verden.

Egoets “hemmelige dagsorden”: føle **skyld**.



# Bevidsthed

Stimuli → reaktioner ↔ Påvirker kroppen

filter (fortolkninger)

filter dannes af vores:

1. Vaner
2. regler
3. holdninger



