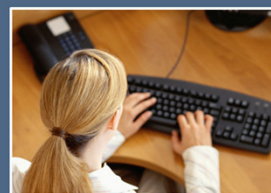


Stresshåndtering – MARS-gruppe Session 3



Plan for session 3

- "Komme-til-stede" øvelse
- Opsamling på hjemmearbejde
- Søvn
- Stresstænkning
- Kolonneteknik
- Hjemmearbejde: Registrering

Noter:

Opsamling på hjemmearbejde

- Fortæl om en stressende situation (gerne den meste typiske), du er stødt ind i siden sidste gruppegang
- Prøv at skelne mellem:
 - den konkrete *situation*
 - de dertil hørende *tanker*
 - de aktiverede *følelser* i situationen

Noter:

PAUSE

Søvn

- Grundlæggende biologisk behov
- Stress kan påvirke søvnen og omvendt
- Stor individuel variation
- Søvnns vigtigste funktion = vedligeholde hjernen
- Manglende søvn kan give nedsat immunfunktion

Typisk skal man have mellem 6-9 timers søvn. Søvnen bliver lettere med alderen.

Hvis man har svært ved at sove, er det den overfladiske søvn, der først mistes

Ens søvn/vågen-cyklus styres af to faktorer:

Søvnbehovet; behovet stiger, jo længere tid man har været vågen

Døgnrytmen; rytmen reguleres af bl.a. sollys og er uafhængig af forudgående søvn og vågenhed.

Ved søvnunderskud: mindsket koncentration, reaktionsevne og hukommelse

Nedsat immunfunktion: Man bliver lettere syg og kommer sig langsommere

Noter:

Søvnfaser

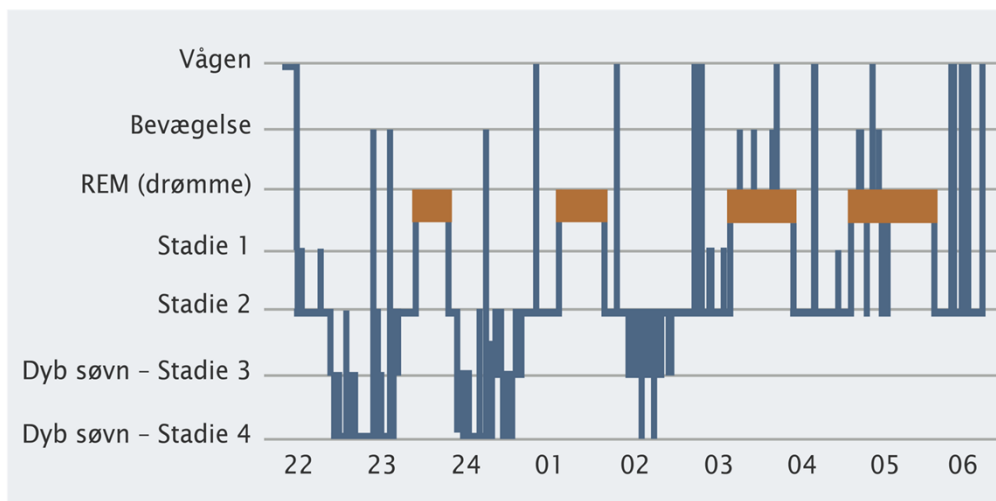


Illustration af hjernens aktivitet inddelt i faser under normal søvn.

REM / Rapid Eye Movement: Vores drømmestadie, hvor hjerneaktiviteten minder om vores vågne tilstand.

Stadie 1: Overgangsstadie mellem at være vågen og sove. Her er man nem at vække og vågen med det samme

Stadie 2: Let søvn. Vi har ingen forbindelse til vores bevidsthed. Her tager det længere tid at vågne. Hos voksne fylder stadiet ca. halvdelen af søvnen.

Stadie 3-4: Vores dybeste søvnstadier, hvor bl.a. væksthormoner udskilles.

Vores søvn kan sammenlignes med en præprogrammeret vaskemaskine, hvor der skiftevis "skylles" og "centrifugeres" afhængigt af hvilket søvnstadie man er i. I tråd med at vores søvnfaser er præprogrammerede, kan vi ikke nødvendigvis tvinge os ind i søvnen, hvis vi vågner, når vi naturligt er oppe i de øverste stadier. Vi må vente på, at "søvnprogrammet", naturligt fører os ned til de dybere søvnstadier.

Bemærk at faserne varierer i løbet af natten, og at vi teknisk set "vågner" flere gange på en nat, uden at vi nødvendigvis registrerer det med vores bevidsthed.

Der ses en tendens til, at vi på "søvnløse nætter" undervurderer mængden af søvn, således at vi tror, at vi sover mindre, end vi i realiteten gør.

Noter:

Generelle råd om søvn

1. Gå ikke i seng, med mindre du er søvnig
2. Hvis du ikke falder i søvn efter 20 minutter, så stå op
3. Opbyg gå-i-seng ritualer, der hjælper dig til at slappe af
4. Stå op på samme tidspunkt hver morgen
5. Få regelmæssigt en fuld nats søvn
6. Undgå at tage en lur, hvis du kan
7. Hold et regelmæssigt dagsprogram
8. Kun aktiviteter forbundet med søvn (og sex) i soveværelset

Noter:

Når du ikke kan sove/vågner om natten...

1. Stå op og gå ind i et andet rum, hvis du ikke er faldet i søvn indenfor 10–20 minutter...
 - a. Lav noget du kan gøre i halvmørke
(læse, lægge vasketøj sammen, lydbog, strækøvelser)
 - b. Skriv bekymrede tanker ned
 - c. Hør beroligende musik
2. Gå i seng igen, når du føler dig søvnig
3. Hvis du ikke kan falde i søvn – gentag proceduren

Noter:

Livsstilelsråd ift. søvn

1. Vær fysisk aktiv i løbet af dagen
2. Undgå før sengetid
 - Alkohol
 - Meget energi- og fedtrig kost
 - Lys fra skærme (fx tablets)
3. Gør dit soveværelse
 - Veltempereret (18–21 gr.)
 - Stille
 - Mørkt

Noter:

Psykologiske råd ift. søvn

1. Lær en afspændingsteknik
2. Skriv grublerier og tanker ned
3. Vær opmærksom på negative tanker om søvnen
4. Før søvndagbog for at se, hvor meget du sover

Noter:

PAUSE

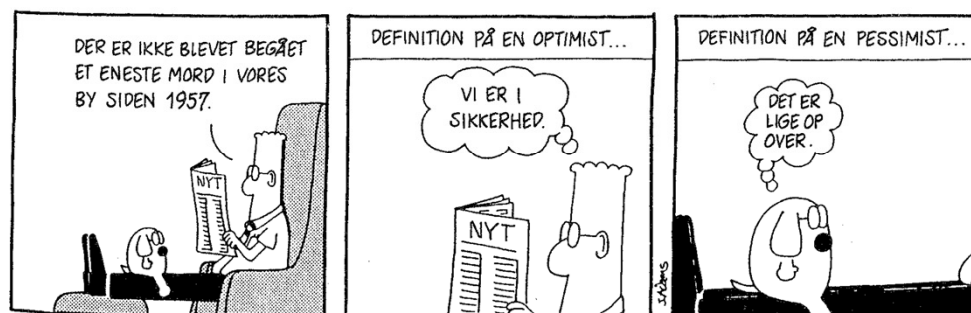
Stress og tænkning

Dine **tanker** om en situation,
påvirker din oplevelse af **stress**

Den måde vi i vores tanker vurderer en situation på, fx som en trussel, et tab eller udfordring, kan være med til at forstærke eller afhjælpe vores oplevelse af stress.

Noter:

Samme information – to tolkninger ...



Tegneserien med Dilbert og hans hund viser, hvordan samme nyhedsnotits kan fortolkes vidt forskelligt.

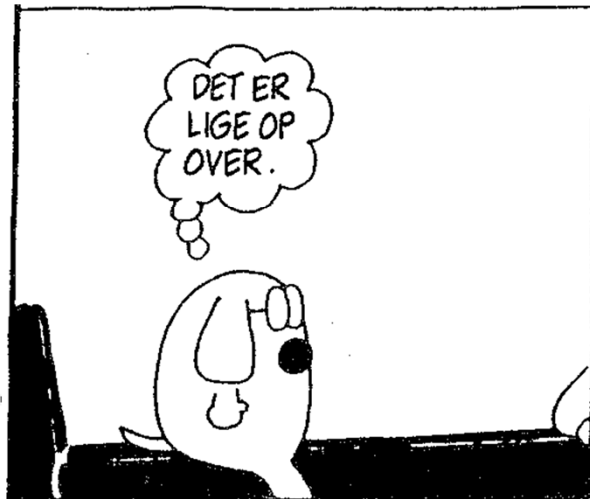
Striben her er selvfølgelig en karikatur, men hvis vi nu tog både Dilbert og hans hunds tanker for pålydende, hvilke følelser, kropslige reaktioner og hvilken adfærd kunne følge af disse tanker?

Dilbert: *Vi er i sikkerhed* → Følelse: Krop: Adfærd:

Hund: *Det er lige op over* → Følelse: Krop: Adfærd:

Noter:

Konsekvens, sandsynlighed og kontrol



Vores hjerne forveksler ofte konsekvens og sandsynlighed, når vi skal afgøre om noget er faretruende. I hundens tilfælde er konsekvensen "mord" så faretruende, at det driver den meget ringe sandsynlighed op til at være faretruende nær.

Et andet godt eksempel er flyskræk: Konsekvenserne af at styrte ned er så alvorlige, at vurderingen af hvor sandsynligt det er, drives tilsvarende op – på trods af at fly er langt det sikreste af alle transportmidler. Til forskel fra at køre i bil, er man i flyet som passager sat udenfor kontrol, hvilket forværrer ens oplevelsen af hjælpeløshed og mindsker mulighed for at håndtere situationen gennem "kamp-eller-flugt".

Noter:

Kognitiv stress-model



Noter:

Tankefælder

- Sort-hvid tænkning
- Overgeneralisering
- Forhastede konklusioner
- Personalisering
- Katastrofetænkning

Hver gang noget overgår os, fortolker vi hændelsen gennem det sæt "briller" (de antagelser), som igennem livet har udviklet. I den proces risikerer vi at gå i nogle typiske "tankefælder", som fx:

Sort-hvid – "Jeg skal løse opgaven til 100%, ellers kan det være lige meget" eller "Hvis ikke jeg er en succes, er jeg en fiasko"

Gråtoner og nuancer udelades ofte – især i de pressede situationer.

Overgeneralisering – "Der er aldrig noget, der lykkes for mig" eller "Hvorfor vil min kollega aldrig hjælpe mig"

Ledsages ofte af begreberne "altid" og "aldrig"

Forkastede konklusioner – "Det kommer alligevel ikke til at virke" eller "Nu kommer jeg igen selv til at lave det hele"

At gå ud fra at det værst tænkelige vil ske, ofte uden at have tilstrækkelige "data" at konkludere ud fra

Personalisering – "Min leder siger på et møde at det ikke går så godt i afdelingen, og jeg tænker at det er mig hun hentyder til"

Kommer til at overdrive vores egen betydning eller indflydelse

Katastrofetænkning – problemet bliver forstørret ("jeg bliver bange for at få det værre"), bekymringerne tager fart ("jeg kan ikke slippe tanker om det") og håbløsheden indtræder ("jeg føler ikke, at jeg kan holde til det længere")

Noter:

Fortolkning af min egen adfærd

	<i>Jeg gjorde nu</i>	<i>Jeg gør altid</i>
<i>Én situation</i>	Jeg lavede en fejl i vagtplanen i går	Jeg laver altid fejl i vagtplanen
<i>Alle situationer</i>	Jeg har lavet flere fejl den sidste tid, senest også i vagtplanen	Jeg er sådan én, som altid laver fejl

Tankefælder på spil ...

- Læg mærke til tanker der indeholder ord som ...
 - aldrig
 - altid
 - burde
 - bør
 - skulle
 - skal

... så kan der være "tankefælder" på spil

Noter:

Centrale temaer i stresstænkning

- **Perfektion**
- **Præstation**
- **Kontrol**
- **Relation**
- **Ansvarlighed**

Perfektion – ”Opgaverne skal løses perfekt, ellers er det hele lige meget”.

Præstation – ”Jeg bliver nødt til at være forberedt og klar med det bedste forslag til mødet, ellers vil det være totalt ydmygende”.

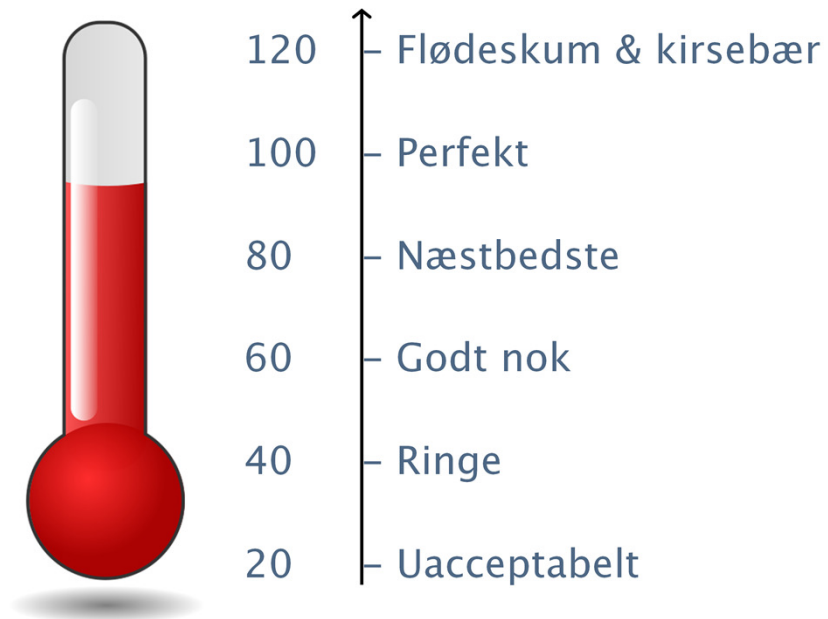
Kontrol – ”Jeg må planlægge alt ned i mindste detalje og tage højde for ALT, der kan gå galt, ellers er jeg ikke god nok”.

Relation – ”Når de ikke er enige i mit forslag, er det fordi de ikke kan lide mig. Det har de sikkert aldrig kunnet”.

Ansvarlighed – ”Det er mit ansvar, at folk får noget ud af kurset. Hvis ikke de gør det, er det fordi jeg er inkompetent”.

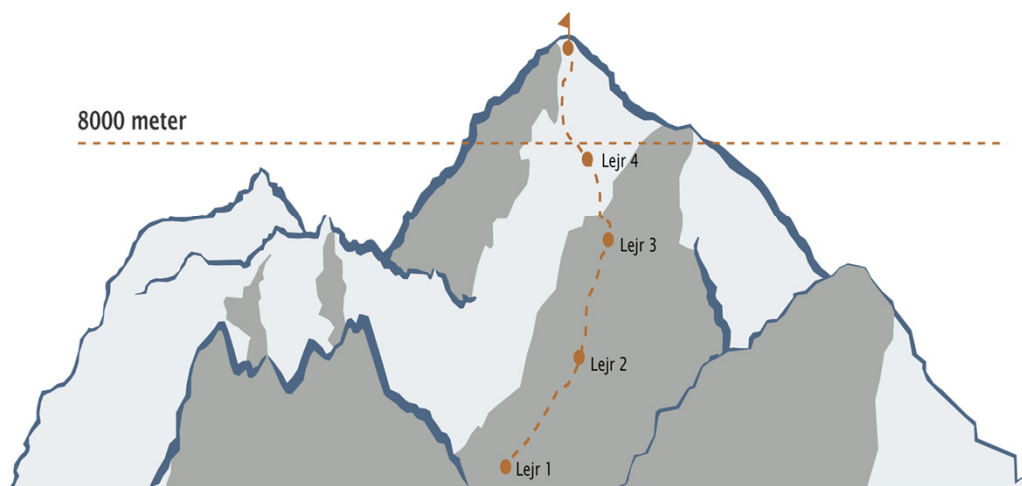
Noter:

Præstations-barometer



Noter:

Præstation som bjergbestigning



At se præstation som bjergbestigning betyder, at vi bevæger os op ad bjerget, til stadig højere lejre, i takt med at vi løser opgaven bedre og bedre.

Ved den stiplede linje over lejr 4 kommer vi op over 8000 meters højde, i det som indenfor bjergbestigning kaldes "døds-zonen". Her er der så lidt ilt, at vi bruger mere energi end vi kan tilføre, og det slider på krop og psyke. Vi kan derfor kun være deroppe i kort tid ad gangen, før vi må søge ned til en af de lavere liggende lejre, for at restituere.

Det er hårdt, men tilfredsstillende at nå toppen – men det er ingen skam at vende om, hvis man kan se at det ikke er muligt at nå toppen og søge lavere ned ad bjerget. Der er folk der vender om 200 m. fra toppen af Mt. Everest, og som regnes for kloge, fordi de gjorde det.

Bjergbestigere får symptomer på "højde-syge", når de har opholdt sig for længe oppe over 8.000 meter – hvilke symptomer får du på "mental højde-syge":

Kolonneteknik

Dato/kl	Situation	Følelse	Automa- tisk tanke	Modtanke	Resultat
Torsdag kl. 14.15	Bliver bedt om at påtage sig en hel del uventede opgaver	Afmagt Panik	Jeg kan ikke klare det – bliver nødt til at sige nej Det kan jeg bare ikke - de andre mister respekten for mig	Jeg laver katastrofe- tænkning og overgeneralis- ering. Man kan få respekt, selvom man siger fra	Følelse af afmagt falder Roligere – mere fattet Jeg siger fra overfor opgaverne – stadig svært

Noter:

Hjælpe spørgsmål til at finde modtanker

- Hvad er argumenterne for, at den automatiske tanke er sand/usand?
- Kunne der være en alternativ forklaring?
- Hvad ville din ven sige til dig i din situation?
- Hvis en ven var i din situation og havde din tanke, hvad ville du så sige?
- Hvad ville din ven gøre?

Noter:

Konsekvenser

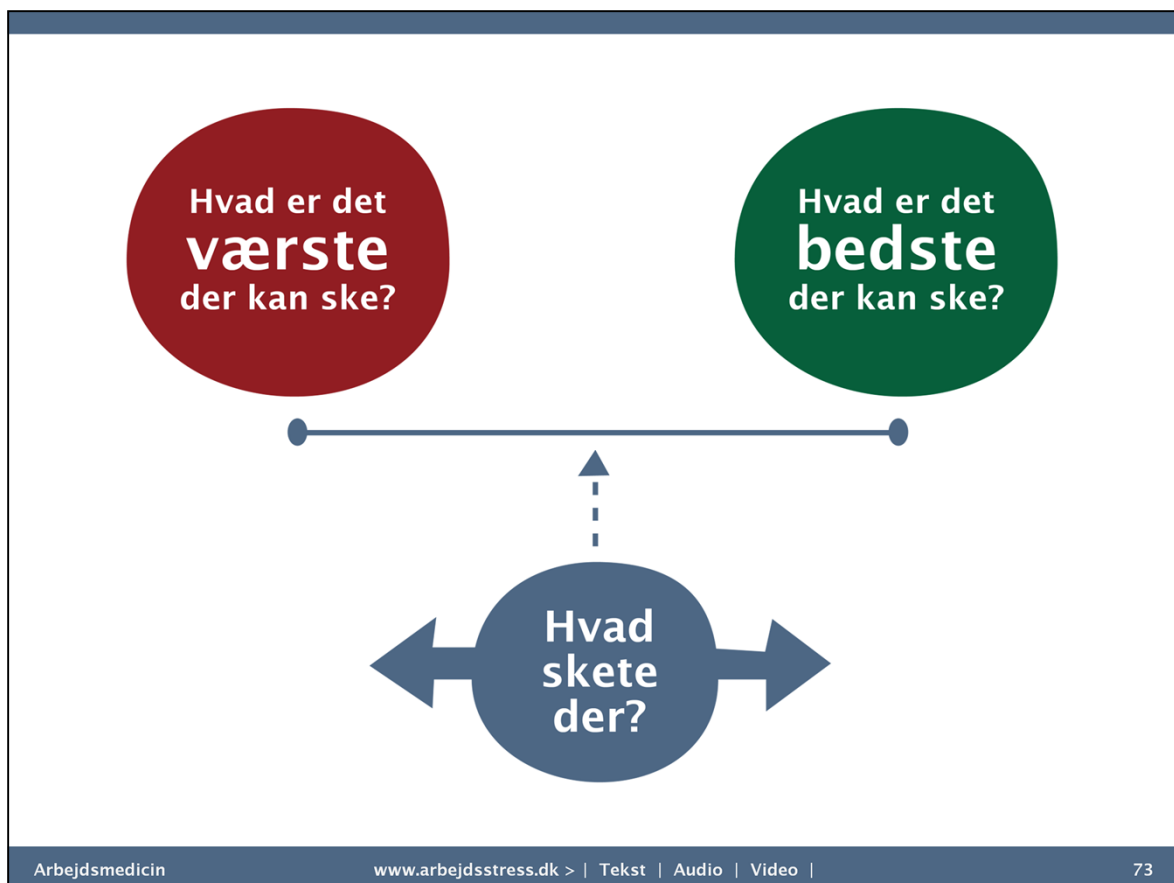
- Ved at følge den automatiske tanke

"At jeg aldrig bliver i stand til at sige fra overfor arbejdsopgaver, eller at jeg altid vil føle mig skyldig og inkompetent, hvis jeg siger nej".

- Ved at følge modtankerne

"Jeg vil måske kunne få det bedre ved at sige nej eller sige fra – og fremover ikke bruge kræfter, jeg ikke har".

Noter:



Noter:

Hjemmearbejde til næste gang

- Læg mærke til mindst to gode ting, som du gør for dig selv
- Registrering:
 - Find typiske situationer, hvor du plejer at blive stresset.
 - Registrer den negative automatiske tænkning i situationen.
 - Skriv tanker ned umiddelbart efter situationen.
 - Noter de tilknyttede følelser.

(Se Ark: Session 3 – Hjemmearbejde 1)

Noter:

Registrering af stress

Registrer negativ automatisk tænkning i typiske stress-situationer og noter derudover de tilknyttede følelser.

Ugedag / Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Nat							