MRSHYPER
MRS HYPER
PODDEN
EXTRAMATERIAL
MRSHYPERPODDEN
Finns på Spotify - sök på MrsHyper

EXTRAMATERIAL TILL DEL 2 – OM STRESS

Nu är vi inne i den fasen då man lite smått börjar orka göra saker igen. Som sagt, för Malin bestod denna fas av att vara i naturen mer, göra yoga och att skriva. Hon delar med sig två sätt att skriva som har varit läkande för henne. Kanske det kan vara det för dig också?

TANKEDAGBOK

Att skriva ner sina tankar är jättebra för att sätta fingret på saker som får en att må dåligt. På så sätt minskar man sin oro, man förstår sig själv mer och det blir lättare att bearbeta vad som hänt. En tankedagbok fokuserar på dina känslor och tankar kring något som har hänt, i detta fall din egen krasch eller din stressrelaterade hälsosituation. Skriv av dig om vad som hänt under dagen varje dag för att komma igång och få ner alla dina orostankar om framtiden så att de inte kommer när du ska gå och lägga dig sen. Kommer dina tankar ändå är tipsat att ha den här dagboken vid sängen och skriv ner dina tankar när de kommer. Då blir det ”lättare” i hjärnan efteråt och du kan somna lättare.

En tankedagbok kan se ut såhär:

MÅNDAG: fick ångest idag när jag tänkte på att jag inte klarar av att ge mina barn mat. Jag måste försöka tänka att det går över, det kommer bli bättre.

TISDAG: det känns som att ingen förstår mig, alla råd om vad jag ska göra för att må bättre känns bara ännu jobbigare att få för jag vet att de är omöjliga att leva upp till.
Osv.

MÅENDEDAGBOK

I den här dagboken ska du fokusera på ditt mående. Ett tips är att göra det i samband med konkreta händelser. Både positiva och negativa. På det här sättet förstår du själv vad som får dig att må bra och vad som får dig att må dåligt, för att sedan kunna fokusera på att göra just mer av de saker som får dig att må bra.

Malins exempel:
YOGAPASS – blev lugn, kom ner i varv, minskade smärtor i kroppen, mindre spänningar, kände mig inte lika spänd och irriterad, kunde somna bättre.

NATURVISTELSE – blev lugn, kom ner i varv, kände inte lika mycket oro och ångest, kunde somna bättre.

AKTIVITETER som man mår bra av, helst kreativa – fick mig att släppa taget om oron, fokusera på nåt konkret, blev glad, kunde distansera mig från min hälsosituation och njuta. I mitt fall är jag kreativ genom att skriva, måla, teckna. De gav mig en ny meningsfullhet, motivation och glädje. I ditt fall kanske det är något annat du mår bra av.

Prova dig fram och känn efter hur olika saker påverkar dig. Fortsätt med det som du får positiva känslor av.

Malins måendedagbok kunde se ut så här:
Måndag: satt på en bänk och tittade på löven som blåste och lyssnade på fåglarna. Det gav mitt ett lugn och jag mådde bra av det.
Tisdag: fick en stund för mig själv i tystnad idag och det var skönt för min hjärna. Jag ska försöka göra det oftare.
Osv.

SE NÄSTA SIDA»

MÅENDEDAGBOK

Ringa in den siffra som bäst beskriver hur du mår.

Mitt mående under vecka:_____

datum_____Veckodag_____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90

datum_____Veckodag_____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90

datum_____Veckodag_____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90

datum_____Veckodag_____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90

datum_____Veckodag_____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90

datum_____Veckodag_____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90

datum_____Veckodag_____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90

Checklista som ett sätt att använda skrivandet som en läkande metod.

CHECKLISTA

Dina tre bästa sätt att ta hand om dig själv

1

2

3

Dina tre viktigaste strategier när du känner dig stressad

1

2

3

Jag vill göra mer av det här (3 mål)

1

2

3

Jag vill göra mindre av det här (3 mål)

1

2

3

Hur kan du göra för att uppnå dina mål?

1

2

3

AVSLAPPNINGSTEKNIKER

Det finns olika typer av avslappningstekniker.

Avslappning är ett mycket bra verktyg för att motverka stress. Antingen passar det dig att lägga dig ner och vila och göra en avslappningsövning, eller så kanske du klarar av att tillämpa avslappning i din vardag. Integrerad tillämpad avslappning är en sådan metod därför att du är helt oberoende av en särskild plats eller medel. Du kan ta till den varsomhelst. Den sänker spänningar i kroppen, ger dig en bättre kroppskännedom och förbättrar din andning. Den består av olika metoder:

Progressiv avslappning – Djup avslappning. 5-20 minuter. En kroppskanning där man spänner muskel efter muskel för att bli mer medveten om var spänningarna i kroppen finns.

Betingad avslappning – Kroppsmedvetenhet och långsam andning. 2-3 minuter. En kroppskanning men med fokus på andningen och med ett mantra typ "Slappna av". Differentiell avslappning – att kunna slappna av i de muskler du inte använder när du är aktiv.

Snabbavslappning – Hantering av obekväma/stressladdade situationer. 30-60 sekunder. För att komma ner i varv i olika situationer. Djupa andetag, snabb kroppsskanning och mantra.

TANKEDAGBOK

Situation	Känsla	Är tanken sann?	Hur kan du tänka annorlunda? *(om tanken inte är sann)*

Tankar, känslor och reaktioner hänger ihop. Och du kan styra dem. Det finns olika metoder att påverka ditt mående, genom att reagera på olika sätt och välja vilket förhållningssätt man har till situationer. Nedan har vi samlat ihop några tankeställande tankar.

- **Vad är det som du egentligen reagerar på?** Det är inte alls säkert att dina negativa tankar grundar sig på fakta.
- **Har du dragit rätt slutsats?** Du kan ha dragit förhastade slutsatser.
- **Var det verkligen en riktig katastrof?** Ytterst få problem är katastrofer.
- **Kan det finnas en god sida även i detta?** Det mesta har en god sida också.
- **Kan det vara både och?** Det är orealistiskt att tänka bara i svart och vitt.
- **Är du ojämn?** Grattis. Du har både styrkor och svagheter.
- **Ofta otur?** Bara för att en sak går snett behöver inte allt annat också göra det.
- **Har du berömt dig själv idag?** Beröm i stället för att klandra dig själv.
- **Ingen är felfri.** Ta inte själv på dig hela skulden när någonting går på tok.
- **Ingen är perfekt.** Perfektion och perfekta upplägg är någonting sällsynt.
- **Finns det annat som påverkar din reaktion?** Det är lätt att förstora upp saker och ting.
- **Kan du vända ditt perspektiv?** Dina negativa tankar kan hindra dig i stället för att hjälpa dig.

Frågor som inte går att besvaras bör man släppa taget om. Men man funderar ju på dem ändå. Det finns vissa frågor med svar som ändå är värda att skrivas ned. Du har säkert fler då är det en bra idé att skriva ned dina tankar om vilka frågor du skulle behöva få svar på.

När går det över? När du är redo. Det är individuellt, och det finns ingen som vet vad. Mycket hänger ihop med hur du själv lyckas hitta ditt sätt till återhämtning. Vissa kan börja jobba 25% ganska snart, inom ett halvår, men vissa behöver flera år på sig.

Vad är det som händer i min kropp? Stress är en överlevnadsinstinkt. Det är kroppens sätt att reagera på inre eller yttre hot. Vi förbereder oss då för kamp, eller flykt, på liv och död. I våra kroppar ökar puls, blodtryck och andningsfrekvens, även ökad muskelspänning, immunförsvaret aktiveras och ökad insöndringen av blodfetter och –socker sätter igång. Stressreaktionen är superviktig i situationer där vi måste kunna prestera på topp under en kort period. Långvarig stress kan dock leda till att man sliter ut kroppens olika system, med ohälsa som följd.

Hur blev det så här? Fyller du inte på oljan i din bil, som gör att motorn funkar (läs som gör att du funkar) så kommer motorn till slut att skära sig och bilen kommer inte längre att rulla. Du behöver veta vad som är din olja. Om du tidigare missat signaler på stress som kroppen skickat kan man säga att kroppen stänger av. Systemet går ned för att inte gå sönder helt. Det är då du kan uppleva enorm trötthet som gör att du inte ens orkar ta beslut om att gå upp ur sängen.

Vad ska jag göra för att få det att försvinna? Det är så individuellt VAD man behöver göra, men det som alla behöver göra är att lyssna in vad som passar just en själv. Inte göra som alla andra, utan du behöver skapa ditt liv utifrån dina förutsättningar. Det är avgörande för att du ska återhämta dig.

När kommer jag tillbaka till mitt gamla vanliga jag? Här är det viktigt att komma ihåg att ”ditt gamla vanliga jag” var ju den som inte såg signalerna. Försök att lägga fokus på annat än att komma tillbaka till något gammalt. Försök att fokusera på att komma fram till hur ”du 2.0” kommer att vara och vilka verktyg du kommer ha med dig om hur ”du 2.0” fungerar.

VI VILL TIPSA OM VÅR BOK **VÄGEN FRÅN VÄGGEN** SOM KOM UT 2018.

En överlevnadsguide på 436 sidor för den som blivit drabbad. En handbok för den som vill jobba förebyggande och ett stöd till den som är anhörig. Boken riktar sig både till privatpersoner och arbetsgivare.

Vi har sammanställt svar på de frågor vi fick när vi blev drabbade. Boken är uppdelad i olika delar så att du kan bläddra till just den del du vill och behöver läsa mer om. Vi har intervjuat olika personer som drabbats, samt ca 60 olika professioner och myndigheter som arbetar med stress, bland annat Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, stressforskare, psykoterapeuter och arbetsgivaren.

Boken innehåller även fakta och statistik om stress och utmattning samt tips om olika behandlingsmetoder.

Vi har gjort en kortversion av våra egna berättelser som heter:

Ta hand om dig *(för helvete)* finns både som ebok och ljudbok.

Du hittar böckerna på adlibris och bokus.