



Visste du det här om stress och återhämtning?

VÄLKOMMEN TILL EN LEKTION OM ATT FÅ KOLL PÅ STRESSEN

Vad handlar det om?

- Hur stress och återhämtning funkar

På vilket sätt?

- Med film, text och övningar

Vad är det bra för?

- Känna igen sina egna och andras stresstecken
- Hitta sitt sätt att fylla på med energi
- Få balans mellan stress och återhämtning



Ett utbildningsmaterial framtaget av Mind med stöd av Allmänna Arvsfonden.





Börja med en kort film



Se filmen *“Visste du det här om återhämtning?”*
mind.se/video/visste-du-det-har-om-aterhamtning

Reflektion efter filmen

Diskutera i grupp eller fundera själv en kort stund.

- Vad fick du för tankar?
- Vad vet du redan om återhämtning?
- Vad tycker du är viktigt att veta om stress och återhämtning?

Hur fungerar stress och återhämtning?



Gå igenom texten gemensamt.

Startklar – nu gäller det

Tänk dig att du ska göra något du tycker om, som är svårt men du vet att du kan. Det känns viktigt och kanske har du inget som distraherar dig. Det pirrar i kroppen, du är fokuserad, förväntansfull, ivrig att börja.

Din kropp går in i prestationsläge. Andningen blir snabbare, pulsen går upp och kroppen förser dig med extra syre, sinnen skärps. Det är positiv stress som hjälper dig att göra ditt bästa.

Samma sak händer när du utforskar och lär dig nya saker, men också när du till exempel tittar på en spännande serie. Du behöver alltså inte själv vara aktiv och prestera för att vara i det positiva stressläget.



Kroppens försvar

Stressen har också en annan uppgift – att hjälpa dig mot hot. I hotläget brukar vi reagera genom att slåss, fly eller frysa till.

Slåss. Även om du inte direkt slåss kanske du känner dig irriterad, frustrerad, eller tycker att saker omkring dig är bara fel.

Fly. Du kan fly genom att dra dig undan eller undvika det som stressar. Du kan känna dig orolig, rädd eller ångestfylld.

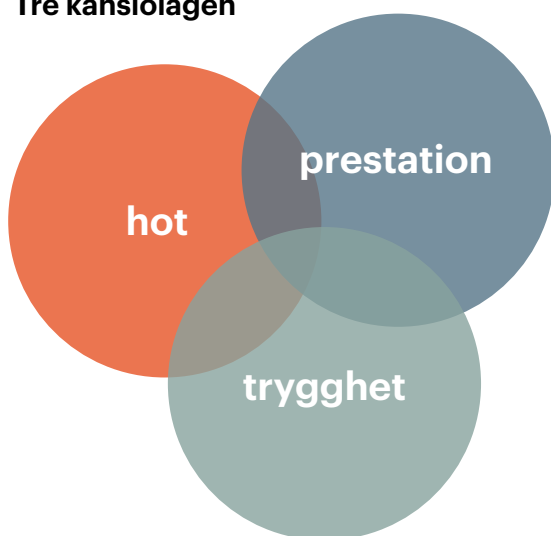
Frysa till. Det kan vara att du stelnar, känner dig fast eller fången. Du kan känna dig uppgiven och tänka att inget du gör spelar någon roll.

Vi kan växla mellan reaktionerna slåss, fly och frysa till, och prestationsläget kan slå över till hotläge när det blir för mycket.

När stressen håller i

Långvarig stress är mycket slitsamt. Tecken kan vara spända muskler, att du har svårt att slappna av, kanske svårt att sova, är orolig, låg eller lättirriterad, har självkritiska eller dömande tankar. Du kan ha huvudvärk eller ont i magen och ha svårt att koncentrera dig. Om du känner så kan du behöva få hjälp att må bättre. Prata med en skolsköterska, vårdcentralen eller någon annan vuxen som du känner dig trygg med.

Tre känslolägen



Tid att koppla av och bara vara

Stress tar energi, även när den kommer av något som vi gillar att göra. Efteråt behöver vi påfyllning. Oftast sker det utan att vi behöver tänka på det. Du blir trött, tar en paus, vilar, sover eller bara byter aktivitet. Kanske är du med en vän som du känner dig trygg med eller gör något roligt utan prestationskrav. Kroppen ställer in sig på återhämtning. Hjärtat slår lugnare, andningen blir djupare och långsammare, musklerna slappnar av. Det är vårt trygghetsläge.



Press och påfyllning

Här är några saker som kan ge mer energikoll.

Undersök:

- dina stresstecken.
- vad som tar mest energi.
- vad som fyller på.
- balansen – när får du chans att pausa och fylla på?
- om det finns något som hindrar din återhämtning.

”Det är okej att tappa sin energi ibland. Och man måste testa sig fram för att hitta det som fungerar bäst för en själv för att få tillbaka energin.”

När det är svårt att påverka

En del press kan vara svår att påverka. Det kan vara ekonomi, sjukdom, förändringar vi inte styr över, oro för någon nära dig, normstress (pressen att passa in, vara som andra). Även om det inte leder till någon omedelbar förändring kan det kännas lite bättre att prata med någon eller skriva om det. Som ofta är det när vi sätter ord på saker som vi förstår oss själva bättre och andra kan förstå oss.