



Visste du det här om stress och återhämtning?

Ett utbildningsmaterial framtaget av Mind med stöd av Allmänna Arvsfonden.

1. Alla tappar orken ibland

Stress kan se ut på många olika sätt

Här är några exempel från andra ungdomar:

"När man ska göra sig till för att vara någon man inte är."

"Att ständigt sträva efter att vara bäst på saker."

"Folkmassor, telefonsamtal, eller att bara vara ute bland människor under längre stunder."

"När jag får kritik går jag ofta runt och repeterar kritiken konstant i mitt huvud."

"Jag ogillar starkt konflikter."

"Rädslan att svika andra eller sig själv."

"Förväntningar kring hur man bör vara som person för att passa in eller hur många kompisar man ska ha."



Diskutera i klassen

- Vad syns utåt? Kan man se att en person tappar energi? Ge exempel på hur.
- Märks det på andra vad som stressar dem? Använd situationerna som beskrivs i citaten som exempel.



Egen reflektion

- Kan du känna igen dig i något? Vad tar energi för dig? (Du behöver inte dela ditt svar.)



2. Gör en liten energikarta

Du ska få prova att göra en enkel energikarta. Med den kan du ge dig själv en snabb koll på vad som tar energi och vad som fyller på. Kartan är din egen, du behöver inte visa den.



Svara på frågorna

Se om du kan komma på en sak för varje livsområde.

Fyra livsområden	Hälsa – hur du mår i både kropp och sinne	Skola	Relationer	Fritid
Vad tar mest energi?				
Vad ger energi?				
Vad saknar eller önskar du?				
Vilket område känns viktigast för dig just nu?				

Om det är mycket som stressar kan du ta hjälp av elevhälsan att göra en fylligare karta. Tillsammans kan ni då också pröva lösningar för att förbättra situationen.



Egen reflektion

- Har du balans mellan det som ger och det som tar energi?
- Finns det något som hindrar din återhämtning?



3. Tid för påfyllning



A. Vad är viktigt för att du ska få återhämtning?

Några svar från andra ungdomar är:

"Att göra saker jag tycker är roliga, som inte har några prestationskrav."

"Ensamtid."

"Oavsett hur jag återhämtar mig så kan jag aldrig göra det i en miljö eller med personer där jag inte känner mig trygg."

"Att faktiskt tillåta mig själv att få vara i nuet en stund och koppla bort omvärlden."

Diskutera i klassen eller i smågrupper, 2–3 personer

- Vad tycker du är viktigt för att få återhämtning? Tänk fritt.
- Finns det något som brukar komma i vägen?



B. Min må bra-lista

Skriv ner tre saker du gillar att göra och som får dig att må bra. Det kan vara både små och stora saker – som att lyssna på en favoritlåt, gå en promenad, spela ett spel, vara med någon.



C. Vad ger dig återhämtning och ny energi?

Återhämtning är olika för olika personer och beror på situationen.

"Alla får energi av olika saker. Även så att något som ger energi ena dagen, inte nödvändigtvis gör det nästa dag. Man måste helt enkelt lyssna på sig själv. Ibland är det bästa man kan göra att göra ingenting alls."

Fundera enskilt eller diskutera i grupper om 2–3 personer.

- Finns det olika saker som passar för olika sorters trötthet?
- Vad är återhämtning för dig?



Gemensam reflektion

Med ett interaktivt verktyg, till exempel Mentimeter: Alla svarar anonymt i ett ordmoln.

Eller med post it-lappar: Läraren delar ut lappar. Använd en lapp för varje idé eller exempel. Läraren samlar in och sätter upp på tavlan.

- Ge exempel på återhämtning som du tycker funkar. Tänk fritt. Du delar bara det du vill.

Titta på ordmolnet eller post it-lapparna tillsammans och undersök:

- Finns det likheter och olikheter?
- Hur många olika sätt får ni ihop?

4. Prova en avslappningsteknik

Det finns många olika tekniker för att minska stress och ångest. De kan användas för att komma ner i varv tillfälligt. Men för att du ska märka skillnad i din vardag kan du behöva göra övningarna under en längre tid. Om du märker att en teknik inte fungerar för dig – testa en annan. Eller om du trivs bättre med att göra den i rörelse, till exempel när du går, så gör det.

Här är några övningar att prova gemensamt i klassen eller när du är för dig själv.



Använd musklerna

Händerna. Knyt nävarna som om du pressade en citron i varje hand. Spänn både händer och armar hårt. Håll kvar en stund, räkna till fem. Släpp greppet och låt musklerna slappna av. Pausa medan du räknar till fem. Gör om tre gånger.

Axlarna. Dra upp axlarna mot öronen, så långt du kan. Håll kvar. (Räkna till fem.) Släpp ner axlarna och slappna av. Gör om tre gånger.

Fötterna. Spänn tår och fötter. Räkna till fem. Slappna av, rör på tårna och skaka gärna lite på fötterna. Gör om tre gånger.



Andningsövningar

Andningen är oftast inget du behöver tänka på, den sker automatiskt. Om du springer blir andningen snabb, om du sover blir den långsam. Du kan pröva att medvetet lugna din andning. Då talar du om för hjärnan att faran är över, du är trygg.

Lång plus kort

Den här andningen liknar hur vi gör när vi spontant drar efter andan, men även hur vi andas under djup sömn. Den kallas den fysiologiska sucken.

1. Andas in genom näsan.
2. Ta ett andetag till, fast kortare.
3. Gör en lång utandning genom munnen.

Andas i takt med animationen

Gör en lugnande övning:

mind.se/video/gor-en-lugnande-andningsovning

Lång utandning

Andas ut dubbelt så länge som du andas in.

- Ta ett djupt andetag, in genom näsan, och räkna till fyra medan du andas in.
- Håll luften och räkna till fyra.
- Andas ut genom munnen, ett långt andetag. Töm lungorna på luft. Räkna till åtta på utandningen.
- Vänta och räkna till fyra.
- Gör om några gånger.

Ibland kan det vara svårt att komma ner i långsam andning direkt, särskilt om du är stressad. Då kan du försöka att förlänga utandningen lite i taget.

Testa att förlänga utandningen med en guidad övning.

mind.se/podcast/en-kort-andningsovning



5. Medveten närvaro

Med medveten närvaro, eller mindfulness, övar du på att vara här och nu. Du fokuserar på vad du gör och känner just nu, vilket kan få dig att må bättre, tänka klart och känna mindre stress. Det finns många olika sätt att öva på närvaro. Olika saker fungerar för olika personer. Det kan också ta tid innan du märker någon skillnad.



Följ andningen

Du ändrar du inte din andning på något sätt. Du bara följer den. En som gör detta ofta är Jocke. Han förklarar metoden så här:

”Min hjärna har en tendens att kunna rusa ibland, med tusen tankar.

Det jag gör då, för att försöka lugna ner det, är att försöka bli medveten om min andning genom att bara flytta fokuset till att faktiskt känna andningen.

Jag känner att jag andas in. Jag känner hur bröstkorgen reser sig. Och så känner jag andetaget komma ut. Jag känner värmen på läpparna från luften jag andas ut.

När jag är i nuet och fokuserar på andningen, då försvinner tankarna på att det kanske är trångt eller mycket folk och att jag blir irriterad på människor runt omkring mig.

Jag är bara där, jag sitter här just nu och bara är. Och då hittar jag ett inre lugn.

Det syns inte, det liksom inget speciellt, och det är därför det funkar så bra.”

Det är ofta svårt att hålla fokus på sin andning, tankarna vill gärna vandra i väg. Försök att bara lägga märke till det och flytta tillbaka uppmärksamheten på andningen igen. Du kan göra detta under tre andetag, en minut eller så länge som det passar dig.



Kroppsscanning

Det här är ett sätt att upptäcka hur det är just nu, få kroppen att slappna av och minska stress.

Lyssna på övningen

mind.se/podcast/kroppsscanning

- Sätt dig bekvämt och slut ögonen om du är bekväm med det. Eller så kan du vila blicken neråt.
- Ta några djupa andetag, och känn in din kropp just nu, precis som den är.
- Börja med att fokusera på tårna. Känn efter hur de känns.
- Flytta uppmärksamheten till benen. Känn om det är spänt någonstans. Om det pirrar. Bara lägg märke till det.
- Fortsätt till magen och ryggen. Försök att inte ändra på någonting, bara notera hur det känns.
- Gå sedan till händerna, armarna, axlarna och nacken.
- Rikta nu uppmärksamheten till ansiktet, käkarna, ögonen och toppen av huvudet.
- Känn så in hela kroppen på en gång.
- Ta ett par djupa andetag.
- Nu kan du röra lite på fingrar och tår.



Slappna av med synen

Det är vanligt att synfältet skärmar av när vi blir stressade, det som kallas tunnelseende. Ett kort, smalt synfält kan också vara tröttnande för ögonen, till exempel om du fokuserar länge på en skärm.

När du lyfter blicken och vilar den på något långt borta får både ögonen och sinnet en paus. Försök att göra blicken mjuk och avslappnad.

Att vidga blicken är också vilsamt, som när du tittar på en horisont.



Här och nu-stund

Du kan ha utövat mindfulness utan att veta om det. Till exempel om du har lyssnat på en riktigt bra låt och varit helt uppslukad av den. När du ger din fulla uppmärksamhet till något så skärps din förmåga att vara närvarande.

Du kan öva medveten närvaro i vardagen, med något du gör varje dag.

Välj ut en aktivitet, till exempel när du:

- borstar tänderna
- promenerar
- duschar
- lyssnar på musik

Koppla på dina sinnen och undersök:

- Vad hör jag?
- Vad ser jag?
- Vad känner jag för lukt eller smak?
- Hur känns fötterna mot marken?
- Hur låter de olika instrumenten?



6. Upptäck dina stresstecken

Människor reagerar olika snabbt och olika starkt på stress och hot, och reaktionen håller i sig olika länge. I den här övningen ska du få undersöka dina egna stresstecken. Att förstå och känna igen dem kan ge dig mer kontroll i situationen.



Del 1. Egen reflektion, 1-2 minuter

Läraren läser texten, eller så kan ni lyssna på en inspelning.
mind.se/podcast/lar-kanna-dina-stresstecken

- Börja med att ta ett djupt andetag. Andas ut långsamt, töm lungorna på luft och försök att slappna av så mycket du kan. Om du känns okej kan du blunda eller vila blicken neråt.
- Tänk på en situation som är lagom stressande. Känn dig fri att tänka på vad du vill, du behöver inte berätta för någon vad det handlar om. Det kan vara en social situation, att någon sagt eller gjort något som stör dig, eller en skoluppgift som stressar. Något som just har hänt eller som ska hända. Vad som helst som gnager.
- För att komma nära hur det var, försök att minnas detaljer i situationen. Vad hände, vad tänkte du, hur kändes det?
- Vänd nu din uppmärksamhet till hur det känns i kroppen just nu, när du tänker på det här. Är det spänt någonstans? Känns det något i huvudet, käkarna, halsen, axlarna? Hur är känslan i bröstet, ryggen, magen, armarna?
- Om det känns lite extra någonstans, uppmärksamma det en stund. Bara notera att det är så här det känns, det är så här stressen märks i din kropp. Försök att inte ändra på något utan bara låta det vara som det är just nu.
- Ta ett andetag och rör lite på kroppen.

Den här är en teknik för att öva på kroppskännedom, fokus och närvaro. Det finns inget rätt eller fel sätt att tänka eller känna i den här övningen. Om du inte känner något särskilt, om du blir rastlös eller om tankarna far i väg kan du försöka lägga märke till att det händer och tänka att det är en del av övningen.

När du övar på att känna dina stresstecken i kroppen kan du bli snabbare på att märka när något stressar dig och se om det går att göra något åt stressen. Om det går att slappna av.



Del 2. Spana efter stresstecken

Var och en svarar för sig eller delar anonymt med ett interaktivt verktyg, till exempel med Mentimeter.

1. Vid stress ställer kroppen om för att klara det mest akuta. Det kan märkas på flera sätt. Har du upplevt något av detta vid tillfällig stress? Flera svar är möjliga.

- a. Hjärtat och pulsen slår snabbare
- b. Ytliga andetag
- c. Extra pigg, får svårt att sova
- d. Du glömmer saker
- e. Du blir irriterad
- f. Koncentrationen sjunker

2. Dina sinnesintryck kan påverkas av stress. Vilket sinne tycker du påverkas mest?

Syn, hörsel, lukt, smak, känsel.

3. Var i kroppen tycker du att stressen märks mest? Flera svar är möjliga.

I huvudet, öronen, halsen, käkarna, axlarna, armarna, bröstet, ryggen, magen, annat.

Fler övningar finns på mind.se