

STRESSAD?

Läs axplock ur vår stressfolder av Lisa Danäsen Wikström, leg sjukgymnast, avsläppnings- och stresspedagog www.friskareliv.se
Pröva vår verksamhetsidé - Livskvalitet och välbefinnande genom bra "grönare" mat och nyttig motion.

Hantera och förebygga stress

I dagens samhälle och tempo, med ökade sjukskrivningar, krav och minskat välbefinnande gäller det verkligen att se om sig själv och sin omgivning för att hitta en rimlig balans i livet. Då är det viktigt att se till helheten.

Att lära sig att stanna upp, lyssna till sin kropp är mycket viktigt och önskvärt vore att vi också lärde oss att handla därefter. "Vi är ofta för mycket i knoppen och för lite i kroppen". Det gör att spänningar och olika symtom samlas på hög och vi missar tidiga varningssignaler. I dag kommer alltför sällan stunder av pauser då vi kanner att "äntligen får jag andas ut", som är en naturlig ventil för att släppa spänningar och stress. Därför får vi kanske medvetet framkalla dem genom att t.ex. ta djupa andetag, sträcka på sig och gäspa eller genom andra övningar. Detta är den "nya tidens egenvård".

Tid för vila, återhämtning och egen tid har vi idag ofta en brist på. Vi behöver kontrasterna aktivitet och vila. Ex. vårt hjärta. I dessa effektivitetstänkande tider så tror vi att det är ineffektivt och bortkastad tid med vila. Men det är precis tvärt om! Frukt/fikapausen har bevisat stressreducerande effekt. Vi behöver både mikro- och lite längre pauser. Det finns många olika sätt för att medvetet spänna av och få

vederkvickande vila. Vi behöver aktivt sätta "våra batterier" på laddning. De hamnar tyvärr sällan där av sig själva. Till hjälp kan vi skapa olika "triggers" som påminner oss om avsläppningseffekten.



Det gäller att koppla av i tid för att inte bli avkopplad i förtid.

"Fylla på & stärka" oss själva behöver vi verkligen när vi känner att vi dräneras på kraft och energi - helst redan innan. Vi behöver höja vår stresströskel så att vi har en liten hälsobuffert att ta av när det är belastningstopp. Det finns många friskfaktorer som är viktiga att vi påverkar. Boka in tid för dig.

Sömnen är lättpåverkad av stress och är oerhört viktig för oss för att vara i balans. Sömnen är viktig för att vårt immunförsvar, kroppens naturliga uppbyggnadsfas och återhämtningssystem ska fungera och motverka "utbrändhet". Oro för jobbet och morgondagen är en stor bov. Varva

ner, förbered morgondagen i tid. Skriv ner vad du måste komma ihåg. Se till att du får den sömn du behöver! Ta olika sömnbesvär på allvar och gör något åt dem i tid.

Fysisk aktivitet är ett utmärkt sätt att få utlopp för lagrad stress både i kropp och sinne. Det bidrar dessutom till ökat välbefinnande (lycko- & smärtlindringshormonet endorfin bildas) samt ger en behaglig känsla av avsläppning efteråt. Daglig fysisk aktivitet (minimum 30 min, det är ok att fördela på flera tillfällen), helst ute i dagsljuset, har även positiv effekt på sömnen.

Vad vi äter påverkar oss också och stora obalanser skapar en inre stress för kroppen (ex. blodsockersvängningar). Stress förbrukar mer vitaminer och mineraler. Det är viktigt vad vi äter men också HUR. Sitter du alltid ner när du äter, tuggar du ordentligt, äter du regelbundet och lugnt samt hinner du känna vad maten smakar? Om inte, är risken stor för magbesvär på sikt.

Beroendeframkallande medel. Stress skapar ett behov av något som lugnar för att återställa balansen eller något som piggar upp och tar bort tröttheten. Se upp för ett ökat intag av alkohol, tobak, kaffe och lugnande- och smärtlindrande medel (utan att samtidigt göra något åt grundproblemen).