

# Vägar till återhämtning

Åsa Miemois  
Hälsoutvecklare Previa

# Hur ska vi leva...

...för att må bra, vara tillfreds,  
känna oss glada och orka?

1. Rekommendationer
2. Forskning/ vetenskap
3. Hälsogurus
4. Egna teorier och erfarenheter
5. Andras teorier och erfarenheter
6. Media (tidningar, tv, facebook, bloggar, twitter etc)
7. Reklam och ekonomiska intressen
8. Hälso- och sjukvårdspersonal



Fundera på:

**Hur känns det  
när du mår riktigt bra?**

Mindre hälsa

Mer hälsa



*Vad* skapar hälsa?

*Var* skapas hälsa?

*När* skapas hälsa?



**Andas**

*Previa*

Fundera på:

**Hur upplever du stress?  
Vad händer i dig vid stress?**

# "Additionsstress"

När vi jämför oss med den sammanlagda summan av alla andras, till synes, perfekta liv samt alla våra egna krav.





# Några kännetecken

- För mycket att göra
- Stor och ökande informationsmängd
- Överbelastning av våra sinnen
- Ständiga förändringar
- Osäkerhet om framtiden
- Högt tempo
- Ökat splittring
- Ökad stress
- Sämre sömn

*Vi lever i en unik tid...*

*Mindfulnesscenter*



# Autonoma nervsystemet

Det självstyrande nervsystemet

## UPPVARVNING

### Sympatiska nervsystemet

*"Pådrivaren"*

- Frigör stresshormoner
- Höjer blodtryck
- Höjer andningsfrekvens
- Ökar vakenhetsgraden
- Ökar svettutsöndring



## ÅTERHÄMTNING

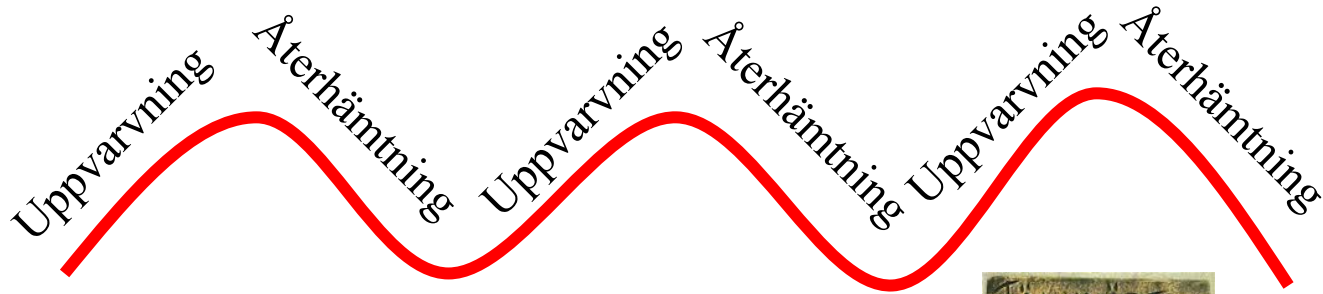
### Parasympatiska nervsystemet

*"Avslappnaren"*

- Sänkt hjärtfrekvens
- Sänker blodtryck
- Lugnare andning
- Ökar salivbildning
- Matsmältning befrämjas



# Nyckeln till all typ av stresshantering: Hitta en balans mellan uppvarvning och återhämtning



# Tecken på stresstillstånd - dags för återhämtning

- Trötthet
- Huvudvärk
- Spännings värk i nacke och axlar
- Kognitiva nedsättningar; Koncentration, minne, uppmärksamhet
- Irritation och humörsvängningar
- Svårighet att varva ner
- Stimulikänslighet t ex ljud och ljus
- Nedstämdhet, oro och ångest
- Uppgivenhet
- Sömnstörningar



# Exempel på stressbeteenden

- Rör mig snabbt fast jag inte har bråttom
- Försöker snabba på aktiviteter
- Ältar irritationsmoment
- Tävlar mot mig själv och andra
- Gör flera saker samtidigt
- Äter snabbt
- Irriterar mig över bristande punktlighet
- Känner otålighet i köer eller trafik
- Minskar vår fysiska aktivitet
- Känner otålighet över att se andra arbeta långsamt
- Tittar på klockan utan att behöva veta tiden
- Talar snabbt
- Talar med hög röstvolym
- Avbryter mig själv eller andra
- Talar samtidigt som någon annan
- Påskyndar den som talar
- Isolerar oss från vänner och familj
- Hoppas över raster, lunchen

**Kartlägg dina rutiner.** Dela in dagen i morgon, dag och kväll och skriv ner dina vanor. Fundera på om det är någon du vill ändra på.

**Se över dina morgonrutiner.** Börja inte dagen i ett högt tempo, utan gå hellre upp lite tidigare så att du hinner göra det du tänkt utan att stressa.

**Växla mellan att vara inne och ute.** Ta en paus från inomhus och sätt dig en stund utomhus. Kanske kan du äta lunchen utomhus, eller ta en kort promenad.

**Växla mellan mental och fysisk aktivitet.** Ta för vana att röra lite på dig varje dag.

**Utnyttja dagens naturliga pauser** som t ex måltider och transportsträckor. Slappna av och släpp jobbiga tankar för en stund.

**Sänk kraven.** Allt du gör kan inte vara perfekt, så var schysst mot dig själv.

# Vad är good enough? När man nått sin fulla potential?

Alla har olika kapacitet, det kan även variera hos individen då livet förändras...



# Rörelsepaus



Fundera på:

**Vad är återhämtande för dig?**

**Vad ger dig positiv energi?**



# Olika typer av återhämtning



AKTIV

PASSIV

SÖMN

# Strategier i vardagen



Vila från stimuli och ljud, gör ingenting



Gör en sak i taget



Be om hjälp

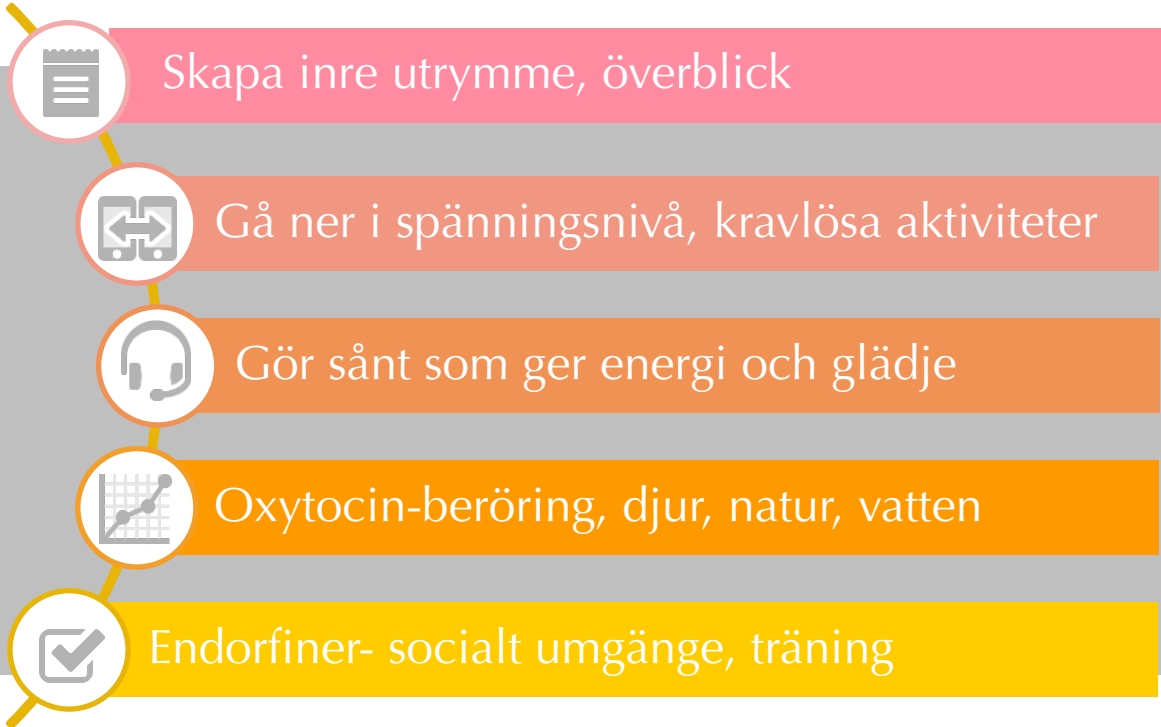


Mindfulness – använd dina sinnen, iaktta





Lyssna utan att avbryta

# Strategier för återhämtning



# Tips på återhämtning på jobbet

-  Gör en andnings- el rörelseövning
-  Gå ut på lunchen, dagsljus, rörelse, luft
-  Växla arbetsposition
-  Gå och prata med en kollega istf att maila
-  Ta något att dricka, äta, gå på toa

# Stresslindring – 3 tips

## 1. På morgonen:

Sätt en tanke för dagen (redan innan du stiger upp) -nåt som du ska ta tag i idag, en uppgift som ska genomföras

## 2. Under dagen:

Ge dig själv 20 minuters rörelse, gärna utomhus

## 3. Vid sänggående:

Ge dig själv tiden att reflektera över något du är tacksam över/ glad för/ nöjd med idag

## Tips för välmående

Ta vara på dagsljuset

Fysisk aktivitet

Ät bra mat

Sov – och prioritera tid för återhämtning

Omge dig av människor som får dig att må bra

Undvik stress du kan påverka

Meningsfull sysselsättning (jobb och fritid)

Personlig utveckling





**Acceptera obalansen – livet blir aldrig perfekt**

**Förenkla och prioritera**

**Värderingar- vad är viktigt för dig?**

**Vad längtar jag efter?**