

# Må Bra skolan

**Stress**

**Ett oändligt ämne!**

## Stressens Ursprung

Du känner säkerligen till att stressfunktionen som vi har nedärvt i kroppen, ursprungligen var till för att vi skulle överleva angrepp från olika sorters faror som fanns vid tidernas begynnelse, som t.ex. den sabeltandade tigern.

Evolutionen har gått framåt, mänsklighetens medvetande har utvecklats. Trots detta så reagerar vi fortfarande på samma sätt inför stress. Även om vi inte har samma sorts livshotande faror. Den sabeltandade tigern har bytts ut mot en chef eller en livssituation som vi upplever som hotfull.

*Du vill fly!* – Blir rädd och lämnar fysiskt platsen/situationen.



*Du vill slåss!* – Skriker, skäller, blir irriterad och arg, kanske tar till händerna, armar och ben.



Eller så *spelar du död!* – och försöker lura din angripare; Blir apatisk – varken reagerar eller agerar.

Vi reagerar olika beroende på vilka vi är. Kanske reagerar du bara med en sort eller en kombination av de tre? Kanske använder du dig av alla stressreaktioner beroende på situationen kräver?

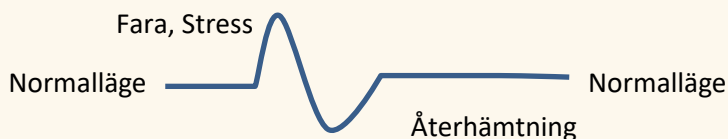
# Soul & Heart Må Bra skola

Det är mänskligt att reagera men reaktionerna är inte så effektiva nu för tiden när vi inte får någon återhämtning emellan.

De blir t.o.m. skadliga för oss om det går för långt. Det är då vi riskerar att bli/blir sjuka.

## Det är viktigt att du förstår din Stress!

Stressreaktionen är ju tänkt att vara en tillfällig reaktion. Du tar dig bort från faran som hotar dig, du sätter dig i säkerhet och därefter så tillåter du dig *återhämtning*. Så är det tänkt att det ska fungera.



*I dagsläget så är det inte många av oss (skulle nästan vilja säga de flesta) som tillåter sig att få **återhämtning**. Utan det blir ofta: "Jag gör det sen" "Jag ska bara..." och så kör vi på.*

Vi är många som har suttit på arbetsplatser med hög arbetsbelastning. Nedskärningar sker samtidigt som belastningen är kvar. Uppgifterna delas upp på kvarvarande personal – arbetet ska fortfarande göras lika bra på samma arbetstid som tidigare – fast med mindre personal.

Denna situation passar en del men stressar andra

Det finns också de av oss som har upplevt tvärtom, arbetsvolymen minskar dock ska du arbeta dina timmar och du får hitta/leta efter arbetsuppgifter för att fylla ut din dag.

# Soul & Heart Må Bra skola

Återigen; Denna situation passar en del men stressar andra

Oavsett hur din situation ser ut så;

*Förstå att Stress är hur vi **upplever** situationen.*

*Stressen vi upplever är individuell!*

*För att förstå din stress behöver du bli medveten om vad som stressar dig!*

## Hur lär jag mig vad jag blir stressad av?

Var och en av oss behöver lära oss att lyssna inåt.

Försök att notera vilka situationer som gör dig stressad. Vi lär oss olika vanor och ovanor genom livet. Vi kan vara lite blinda för vårt eget agerande. Det kan vara så att den stress vi upplever har blivit vardag för oss.

Det handlar om att bli **medveten!**

Så **vad** stressar dig? Vilka situationer?

Att hinna med? Att få ihop ekonomin? Att kunna prestera så bra som möjligt på jobbet? Att möta upp till andras förväntningar? Att du inte motionerar så mycket som du borde? Att gå upp i vikt? Att inte kunna gå upp i vikt? Att längta efter barn och kärleken? Att ständigt vara sjuk? Att barnen är sjuka? Att barnen inte ska klara av skolan? Hur föräldrarna ska klara sig nu när de blir äldre?

# Soul & Heart Må Bra skola

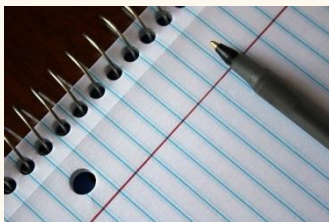
Ja, det finns massor olika scenarier där vi kan uppleva stress, eller hur?

Försök hitta just dina ömma punkter. Ta gärna hjälp av en god vän och hjälp varandra att bli medvetna om vilka situationer som stressar dig/er.

Oftast är det lättare att hitta lösningar åt någon annan än sig själv. Vi blir, som sagt, lite hemmablinda.

**Ta fram papper och penna; Sätt dig ner och fundera.**

Börja med en eller några punkter, inte för många...



Skriv ner: När blir jag stressad? I vilka situationer;

När du väl har hittat en eller två situationer/saker där du vet att du blir stressad så ställ dig följande frågor;

- Kan jag göra något åt situationen?
  - Om Ja – vad kan du göra? Hitta möjligheterna och välj att agera efter det som känns mest rätt för/i dig.
  - Om nej – Lär dig acceptera situationen som den är just nu.

## Soul & Heart Må Bra skola

Har du svårt att sätta fingret på vad som stressar dig. Sätt dig ner och skriv ner alla dina tankar. Det du skriver är bara till för dig, ingen annan. Få utlopp för vad du tänker. Sätt det på papper så behöver det inte ta plats i ditt huvud.

Kan du nu få klarhet i vad som stressar och hindrar dig?

Sinnesrobönen sammanfattar tankegången på ett bra sätt;

***"Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden"***



Denna finns i lite modernare tappningar också

***Hjälp mig acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd nog att inse skillnaden.***

## Hur hanterar jag Stress?

För att kunna hantera en stressad situation så finns det olika sätt/metoder att ta till som inte kostar något;

*Du behöver tid för återhämtning! Ta en Paus!*

Ha ett socialt nätverk, en god vän som du verkligen litar på där du kan få stöd och råd och hitta lite ork att ta ett steg till. Det kanske kostar dig ett telefonsamtal eller en kopp kaffe.

Använd naturen; trädgårdar, stranden och parker finns tillgängliga för dig. Åk/gå ut och sätt dig och betrakta. **Känn tacksamhet för det vackra som finns.** Se humoristiska filmer/klipp på tv eller Youtube, det hjälper dig byta fokus.

Använd din andning för att komma ner i varv. Sucka högt! Det hjälper till att släppa spänningar i kroppen. Gäspa! Eller använd en dörr eller ett fönster, se bild på nästa sida;

Börja i vänster nedersta hörn.

- 1) Andas in hela tiden som du följer dörrposten upp till det översta vänstra hörnet.
- 2) Följ nu blicken från översta vänstra hörnet till det översta högra hörnet samtidigt som du andas ut!
- 3) Andas in igen och följ blicken från det högre övre hörnet ner till det nedre högra hörnet
- 4) Andas ut när du följer nedre högre hörnet till det nedre vänstra hörnet.

ANDAS UT

ANDAS IN



ANDAS IN

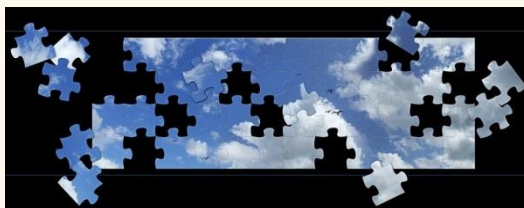
ANDAS UT

## Positiv Stress?

Vissa av oss presterar bättre när vi har en deadline att passa. Även om vi har gått om tid så påbörjar vi uppdraget i sista stund för att vi presterar bättre under press.

Detta fungerar vid enstaka tillfällen utan att ge några större biverkningar. Vid upprepade fall kan detta till slut bli till en negativ stress.

Egentligen finns det inte positiv eller negativ stress utan bara stress och vår upplevelse av stressen som ser olika ut för var och en av oss.



Då det är mindre kostsamt att förebygga, att stärka oss själva lite i taget, istället för att vända det stora skeppet när vi har kört på grund, så kanske vi bör tänka på att hitta vår balans innan vi trillar dit. Lära oss lägga vårt Livs-och Hälsopussel!

Vi stärker oss själva, förebygger sjukdom i korthet genom mat som stärker oss, rörelse/motion – det räcker långt med promenader och goda tankar om oss själva och bra relationer.

## Våga ta hjälp!

Tro inte att du är ensam! I dessa tider har väldigt många av oss hamnat lite galet under stressens negativa effekter. När vi blir sjuka av stress så blir vi känsligare för stressande miljöer/situationer. Detta är ytterligare en av anledningarna till att vi behöver lära oss vad vi blir stressade av och hur stressen känns i våra kroppar. Kanske också svälja vår stolthet och ta emot en hjälpende hand!



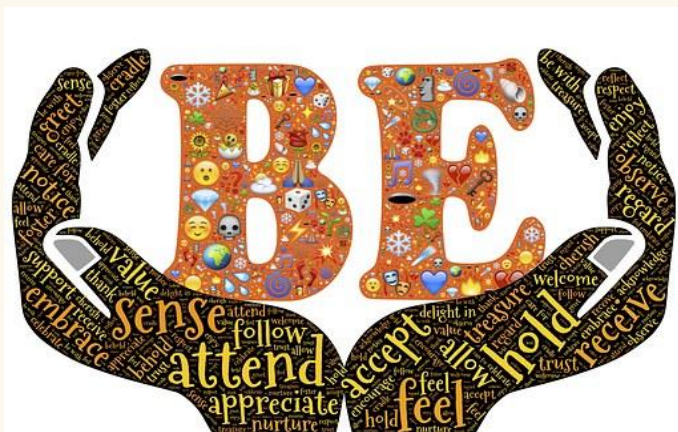
Det är inte människorna som blir sjuka som det är fel på. Det är ett systemfel som gör att vi ser till de hårda värdena (pengar och goda försäljningsresultat, till vilket pris som helst) istället för att se till även de mjuka värdena (att människor mår bra). Detta är min egna grovt förenklade förklaring av det jag kallar systemfel – vi behöver hitta en balans här.

## Soul & Heart Må Bra skola

Det har funnits och finns fortfarande en del negativ attityd kvar kring sjukdomar som inte är fysiska. Vi pratar inte om det. Det håller på att vända, sakta men säkert. Vi har en bit kvar innan vi är framme.

Tiden vi lever i håller återigen på att förändras och vi som människor blir allt mer känsliga för det som inte går i linje med vilka vi är, vad vi tror på och det som ligger närmast våra hjärtan.

Vi ser resultat av de medvetandeförändringar som sker – människor byter jobb, partner, bostad, vill ha närodlat och ekologiskt i större utsträckning än tidigare, odlar själva det de kan och vidarutbildar sig för att det känns rätt.



Är du en av oss som redan är/har varit sjuk av stress? Ge inte upp, det finns många ställen där du kan få hjälp att hantera din situation! Det kan vara genom sjukvård eller genom alternativa behandlingar. Eller en kombination av båda, beroende på var du är i din process.

## Soul & Heart Må Bra skola

Vill du prova på vad en healingbehandling kan göra för just dig?  
Eller är du kanske själv är nyfiken på att lära dig hur? Vi har  
många duktiga terapeuter och lärare inom skolan, kanske vi finns  
just på din ort eller i närheten av dig.

En healingbehandling ger dig en skön avslappning till både kropp  
och själ. Du får en stund för dig själv! En möjlighet för åter-  
hämtning.

Dessutom finns terapeuter som har kompletterande utbildningar  
såsom Coaching, Stressterapi och Mindfulness.

På skolan finns det också en Blogg om stress med fördjupningar,  
som du är välkommen att ta del av. Plus att det finns det många  
bra onlinekurser i skolan.

*Vad kan terapeuterna och skolan göra för dig?*

*Jag hoppas att du hittar det du behöver!*

*Var rädd om dig!*

***Du är den som är bäst på att vara Du  
och Du behövs!***

**Varma kramar**

**//Rosan**



## Tack för att du läst!

Jag som skrivit om stress heter Rose-Marie RosanRosdahl. Jag driver RoSans Balans sedan 2015 i Kristianstad.

2003-2005 utbildade jag mig till Friskvårds- och Stressterapeut på Sverigehälsan i Malmö samt Stresscoach på SLH, Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro (Uneståhl).

Anledningen var att jag var intresserad av vad jag själv kan göra för att må så bra som möjligt. Dessutom så hade jag haft en hel del negativa stressupplevelser. Låt oss säga att jag var, om inte utbränd, så i alla fall starkt vidbränd!

Med hjälp av de redskap jag hittade under mina utbildningar tillsammans med de verktyg som jag lärt mig på Soul Heart Journey School, så har jag klarat av stora påfrestningar och stressmoment, både i arbetsliv och i privatliv, ett steg i taget, trots minskad stresstolerans. Med en bonus av personligt växande!

**Jag har idag hittat min Ro, mitt Sans och min Balans och är så tacksam!**

**Vänligen**

**Rose-Marie Rosan Rosdahl**

Terapeut och lärare i

Soul & Heart Journey School

[www.soulheartjourney.se](http://www.soulheartjourney.se)

Soul & Heart Må Bra skola

Läs mer på  
**[www.soulheartjourney.se](http://www.soulheartjourney.se)**