

# Stress

- 1- Man föreställer sig att det finns någonting som hotar honom eller henne (det kan vara någonting abstrakt, som en tidsgräns).
- 2- Hjärnan skickar ut stressimpulser genom kroppens stress-system, som består av nerver och hormoner (t ex. noradrenalin, adrenalin, cortison).
- 3- Kroppen börjar förbereda sig, helt omedvetet, på en kamp- eller flyktsituation via det sympatiska nervsystemet.
  - Hjärtat slår snabbare och kraftigare för att mer blod ska kunna pumpas runt till organen som behöver extra blod
  - Andningen ökar och blir djupare för att syresättningen av blodet ska öka i musklerna och andra organ.
  - Kroppen spänner musklerna i kroppen för att kämpa eller fly
  - Matsmältning blir långsammare.
  - Händer och fötter blir kallare (ofta).
- 4- Återhämtning hjälper kroppen att hitta balans.
- 5- Långvarig stress är skadlig och kan ge upphov till sjukdomar:
  - Det sympatiska nervsystemet arbetar för mycket
  - Hormonstörningar kan leda till övervikt, högt blodtryck, kronisk smärta, och hjärt- och magproblem.
  - Långvarig stress utan tillräcklig återhämtning försvagar immunförsvaret.

## Vad kan du göra?

### *Meditationer och mindfulness påminnelser:*

- Djup andning: Stanna upp och andas ungefär 6 gånger per minut med buken
- Lyssna på: kroppsscanning, progressiv muskelavslappning, lägg märke till andningen, meditation för svåra känslor, medvetandets ljus (på övningsskivan)
- Gör mindful movements
- Skriv ner dina känslor om situationen: <http://www.utexas.edu/features/2005/writing/>
- Tänk: "Hej ångest, hur mår du idag?" sedan "jag andas in och jag lugnar mitt sinne och min kropp. Jag andas ut och jag lugnar min ångest."
- Skriv "ANDAS" på din list emellan arbetsuppgifter
- Använd en mindfulness klocka på datorn medan du jobbar

### *Djup andning:*

Ligg på rygg. Andas jämnt och lugnt och fokusera på magens rörelse. När du börjar andas in, låt magen höjas för att föra in luft i den nedra halvan av lungorna. När de övre halvorna börjar fyllas med luft, börjar också bröstet höjas och magen sänkas. Ta inte ut dig. Fortsätt i tio andetag. Utandningen blir längre än inandningen. Du kan tänka:

- "in" när du andas in
- "ut" när du andas ut
- "djupt" med den nästa inandningen
- "långsamt" med den nästa utandningen
- "lugnt" med den nästa inandningen
- "lätthet" med den nästa utandningen
- "le" med den nästa inandningen
- och "släpp taget" med den nästa utandningen

