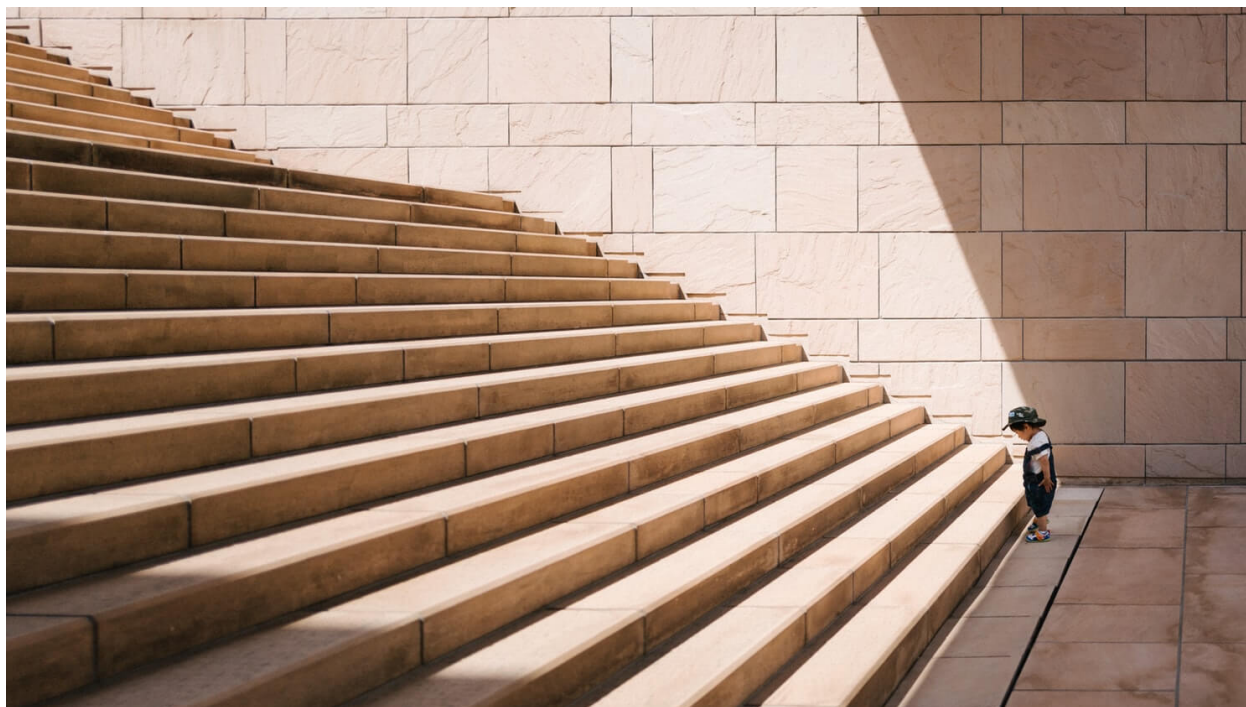




# 1. Stress – så funkar det



Det är många som känner stress i sin vardag och har svårt att möta alla krav. Allt som "måste" och "borde" göras.

Eftersom stress är en **naturlig reaktion** på ett upplevt hot, är målet inte att bli **helt fri** från stress.

Forskningen

Kursen **Hantera stress** bygger på "Acceptance and Commitment Therapy" (ACT) som utvecklats av Stephen Hayes.

Fokus under kursen är att öva acceptans för de saker vi inte kan kontrollera och förändra de saker vi kan påverka.

Kursen skapades av psykologerna på 29k i samarbete med lärare och forskare från Karolinska Institutet och London University.

Under den här kursens gång kommer du att få **jobba med verktyg** för att bättre hantera stressiga situationer. Verktyg du kan ta med dig under resten av ditt liv.

Och den här lektionen är ditt första steg. Vi kommer börja med att förstå när **stress** är **hjälpssamt** och när det kan vara **skadligt**.

### Lär dig mer om:

- Hur stress fungerar
- Fokus på här och nu
- Återhämta dig från stress

### Du behöver:

- 20 minuter
- Papper och penna

Du är inte ensam

Ibland känns livet som en enda lång att göra-lista.

Som att det **inte finns tid** för saker som verkligen **betyder** något — som att vara med familj och vänner, fördjupa en viktig relation, njuta av ögonblicket eller bara få lite välförtjänt vila.

Och ibland önskar vi bara att allt skulle **stanna upp**.

Oavsett vilken stressig situation du befinner dig i, så kom ihåg att det är helt **normalt** att bli djupt **påverkad** av den.

Hur stress fungerar

Stress är kroppens sätt att hantera en **påfrestning**.

Ett bultande hjärta. Tunnelseende. Svettiga handflator.

Det är **kroppens** uråldriga och instinktiva **reaktion** på potentiell **fara** och hot. Vi gör oss redo för att slåss eller fly – för att **överleva**.

## Kortvarig stress

**Kortvarig stress** är faktiskt **hjälp**sam.

Den hjälper oss **fokusera** och få saker gjorda – och kallas även för **positiv stress**. Utan den skulle vi ha svårt att komma i tid, slutföra arbetsuppgifter och klara av svåra situationer.

## Långvarig stress

Det är när stressen blir **långvarig** och kroppen **inte hinner återhämta** sig som vi kan få fysiska och psykiska **problem**.

Och det är den typen av stress vi kommer att fokusera på i den här lektionen.

## Vanliga tecken på stress

Så, hur vet vi om vi är **för stressade**? Här är några exempel på skadliga konsekvenser av stress:

- **Kroppen:** Dålig sömn, huvudvärk, magont eller spända muskler.
- **Humöret:** Ångest, irritation, sorg, ilska, känslor av skam.
- **Tankarna:** Svårigheter att prioritera, koncentrera sig eller komma ihåg.
- **Saker vi gör:** Alltid bråttom, äter för fort, försöker effektivisera.

Delningsfråga: Har du upplevt några symtom på stress?

Exempel: Ja, de senaste veckorna har jag lidit av huvudvärk och sovit dåligt. Jag har även haft liknande symtom under tidigare stressiga perioder.

Symtomen är din kropps sätt att säga att du behöver **återhämtning** — något som **fyller** på **reserverna** igen. Desto fler signaler av den här typen du har, desto fler är skälen att göra en **förändring**.

Det knepiga är att när uppgifterna vi "måste göra" blir för många, brukar de saker som vi **egentligen** skulle må bra av att göra **inte bli av**.



Stress i sig självt är alltså inte farligt – men **brist på återhämtning** kan vara det.

Ett bra sätt att få en bättre **balans** i livet är att aktivt **skapa plats** för det du tycker om och mår bra av.

Ett sätt att återhämta sig är att träna på att vara **här och nu**.

Den här korta meditationen hjälper dig att bli mer närvarande i nuet, och förbereder dig för nästa steg i övningen — att planera din återhämtning.

Meditation: <https://storage.googleapis.com/k-org-879a8.appspot.com/audio/courses/83a9946b-af74-4186-8483-330f6d6fa74a/Tre-saker.mp3>



Forskning visar att fysisk aktivitet både **förebygger** och **minskar** stress. Men det finns många andra saker vi också kan göra för att må bättre.

Återhämtning kan vara att **vila** eller **sova**. Men det kan också vara saker som att ligga i gräset och titta på moln. Ta en kaffe med en vän. Springa. Alla aktiviteter som ger dig tillfredsställelse och energi, helt enkelt.

### Övning

Skriv ner dina svar.

1. Tänk nu på en period i ditt liv som var särskilt **stressig**. Vilka aktiviteter eller relationer **slutade** du **prioritera** under den perioden?
2. Vilka aktiviteter eller relationer hjälpte dig **må bra** och gav dig **energi** under den perioden?
3. Vad gjorde du under den perioden för att se till att den här aktiviteten **blev av**?

4. **Lärde** du dig något som kan vara till **hjälp** för dig **idag**?
5. Tänk på aktiviteter du **älskar**, som hjälper dig att **slappna av**, som ger dig **energi** och gör dig **lycklig**. Skriv ner mellan tre och fem återhämtande aktiviteter.
6. Skapa tid för dessa aktiviteter och **planera** in dem i din **kalender** för den kommande veckan och månaden.

## Reflektion

Nu är det dags att ta ett fågelperspektiv.

Se om du kan få en **bättre bild** över vilka aktiviteter som ofta faller bort när du är stressad, och vad som hjälper dig att må bra igen. Kanske kan du lägga märke till **ett mönster** för vad som händer när just du befinner dig i stressiga situationer.

Video:

[https://res.cloudinary.com/twenty-ninek/video/upload/q\\_auto,t\\_global/v1622490339/HanteraStressAdult/förstastegen\\_exercise\\_b0ykh2.mp4](https://res.cloudinary.com/twenty-ninek/video/upload/q_auto,t_global/v1622490339/HanteraStressAdult/förstastegen_exercise_b0ykh2.mp4)

## Sammanfattning

Du har nu gjort klart **Stress – så funkar det** – bra jobbat!

Du har lärt dig om varför vi blir stressade och hur du märker när det blir för mycket.

Även om vi inte kan ta bort stress från våra liv så har var och en av oss **förmågan att återhämta** sig från stressiga händelser genom att göra saker som ger oss energin tillbaka.

## Delning

Du är nu redo för nästa viktiga steg — att dela med din grupp.

Kom ihåg frågorna:

1. Beskriv en stressig period.
2. Vilka aktiviteter eller relationer slutade du prioritera?
3. Vilka aktiviteter eller relationer hjälpte dig?

4. Vad gjorde du för att se till att den aktivitet du älskar blev av? Vad gjorde du för att ta hand om en relation?
5. Lärde du dig något som kan vara till hjälp idag?