



Utdrag från Tematräffar stresshantering

Hur gör de som är bra på stress?

Länge har stressforskningen fokuserat på vad som gör att man blir stressad och hur det påverkar kroppen. Men på sistone har stressforskare studerat personer som är bra på stress och varför de fungerar under hård press. De som är bra på att hantera stress har visat sig ha följande egenskaper:

Tar på sig lagom svåra utmaningar

Utmaningarna ska vara stimulerande, meningsfulla och angelägna men behöver också stämma överens med ens förutsättningar. Det är viktigt att prioritera men också att bedöma hur mycket man klarar. Tar du på dig mer än vad du hinner eller orkar – hamnar du lätt i en stressfälla.

1 2 3 4

Sköter om sig, håller sig i form och äter bra mat

Att ta hand om sig själv är viktigt för att ge kroppen bra förutsättningar att stå emot livets påfrestningar. Det gäller alla.

1 2 3 4

Är medvetna om vad som är äkta välbefinnande och livskvalitet

Allt är inte en tuff strid. De som är bra på stress tillåter sig att ha kul, ägnar sig åt sina intressen, umgås med människor de tycker om och njuter ibland av något gott. Men framför allt påminner de sig ofta om vad som är viktigt här i livet och prioriterar det.

1 2 3 4

Är bra på att göra nytta – och på att ta paus

Det är viktigt att varva prestation med vila, växla ofta mellan ansträngning och återhämtning och att pendla många gånger per dag från att jobba till att koppla av. En av stresstålighetens nycklar är förmågan att inne i sitt eget huvud styra sitt sinnestillstånd så att man ofta växlar mellan anspänning och kravlöshet.

1 2 3 4

Gör så gott de kan, men inte mer "Bra nog" är en långsiktig strategi. Att göra för mycket och överarbeta är sällan värt mödan.

1 2 3 4

Vågar möta det obekväma – undviker inte obehag

Alla möts vi av påfrestande situationer, stora som små, som kan ta mycket energi. Det är viktigt att inte låta obehaget sluka energi, utan att ta sig igenom det som är jobbigt för att nå dit man vill. Fokus bör inte ligga på det som kommer i vägen, utan på det som ska uppnås.

1 2 3 4



UPPGIFT 3

På egen hand, 10 min

Läs om egenskaperna på vänster sida.

Gå igenom en egenskap i taget och bedöm hur väl den stämmer in på dig själv. Ringa in den siffran, från 1 till 4, som stämmer in bäst på dig efter varje egenskap.

1 = det är jag dålig på

4 = det här är jag bra på

I mindre grupper, diskutera, 10 min

Det positiva med att studera människor som är bra på stress är att vi kan lära av dem. Att hantera stress går att träna och bli bättre på.

Vilken av punkterna behöver ni öva på?

Finns det egenskaper där ni kan lära av varandra?

.....
.....
.....

Vill du ta del av hela Tematräffar stresshantering?

Gå in på <https://webbshop.hjart-lung.se/for-foreningar/tematrafardiagnosduk/tematrafaffar-stresshantering> och beställ materialet. Kostar endast 50:- + porto.