

Stress, sömn & återhämtning



Allting
handlar om
balans



Mål med presentationen

- Du ser över din egna mentala tallriksmodellen genom att svara på frågorna i frågeformuläret med samma namn.
- Du funderar över om det finns något du kan förbättra för din hjärnas grundbehov.
- Du funderar över vilka delmål behöver du sätta för att göra den förändringen.
- Du reflekterar över vad du lärde dig av dagens presentation och hur kan du dra nytta av det i ditt arbetssökande.

Stress

- Stress kan vara olika för olika personer.
- Det blir kroppsliga reaktioner på stress, som tex ängslan, oro, ångest och sömnproblem.
- En stor andel människor tar antidepressiva medel, sömnmedel och lugnande tabletter.





Stress

- Ordet Stress kommer från en man som är stressforskare som lånat det från teknikens värld.
- Där betyder stress: "Den mängd belastning och tryck ett material kan tåla innan en skada uppstår (innan det går sönder)."
- Hjärnan tål ju bara en viss belastning innan den blir skadad och psykisk ohälsa uppstår.
- Något som är stressrelaterat betyder alltså "Skada pga för hög belastning."

Det pratas sällan om ”hjärnergonomi”

Alltså vad hjärnan behöver för att må bra.

- Du behöver pauser.
- Sitta i lugn och ro (inte stora kontorslandskap).
- Sömn är livsviktigt för hjärnan.
- Fysisk aktivitet och träning.



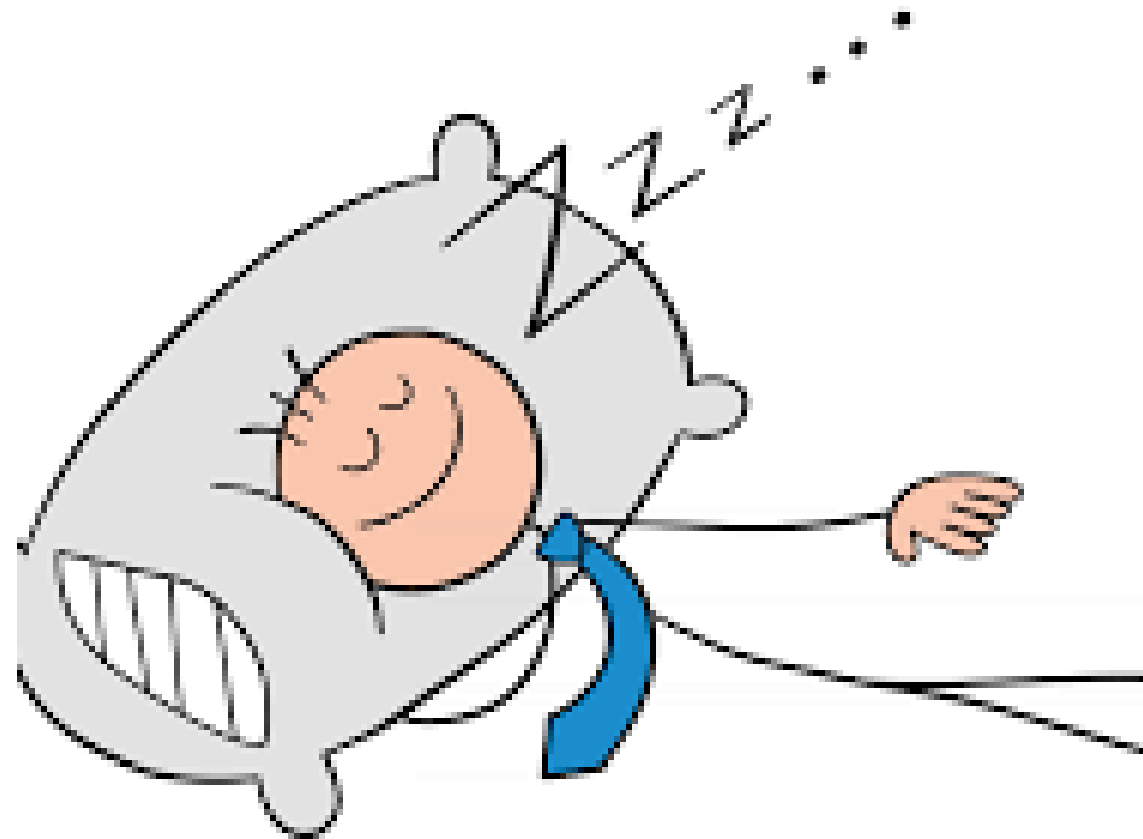
Varför behöver vi sova?

- Det är en stor del av återhämtningen och det som hänt under dagen ska sorteras, minnas eller glömmas bort.
- Om vi sover bra har vi lättare att hantera stressiga saker, vi håller oss friskare.
- Våra muskler får vila och slappna av.
- Vi har lättare att koncentrera oss.
- Det är lättare för oss att lära oss nya saker och minnas.
- Vi säger ofta: "Jag ska sova på saken". Då kan lösningen komma av sig själv sedan.



Hur kan man göra för att sova bra?

- Använd en väckarklocka.
- Regelbundna vanor under dagen som att kliva upp samma tid och gå och lägga sig samma tid.
- Varva ner med tex en bok, ta ett bad, lyssna på lugn musik.
- Göra avslappningsövningar.
- Ha mörkt i rummet.
- Ca 1 timme innan ta bort och inte ha någon skärmtid (mobil/dator).
- Är du lagom mätt går det lättare att somna.
- Under dagen är det bra att du fått sol och rört på dig.
- Skriv ner saker du ska komma ihåg, så slipper du tänka på det på natten.
- Bra att minska alkohol och tobak innan du ska sova.

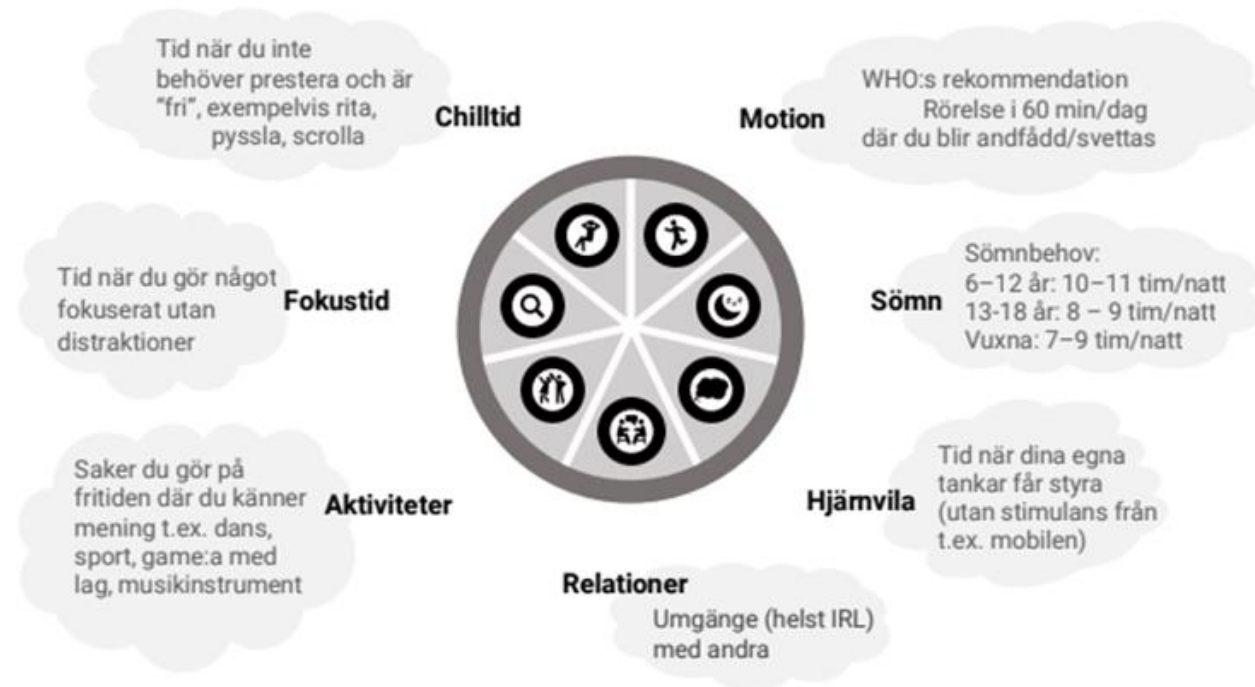


Det är viktigt att tänka på hur man använder sin tid också.

- Motion
- Sömn
- Hjärnvila (naturen är bra)
- Relationer
- Aktiviteter
- Fokustid (stänga av mobilen)
- Chilltid (kreativ tid)

Den mentala tallriksmodellen

Den mentala tallriksmodellen innehåller sju grundläggande behov. Att uppfylla dessa har visats stärka det mentala välmåendet (Rock & Siegel, 2012) och modellen kan användas som en utgångspunkt för att se över sina vanor.





Återhämtning genom att djupandas

- När du andas genom näsan så aktiverar du det här ”må-bra” nervsystemet, som gör att du kommer ner och känner dig lugn och trygg.
- Det gör också att du kan ta de bästa besluten för dig själv.
- Även ett bra beslut kan vara att ha ett mål.
- När du tar ett djupt andetag ska magen utvidgas som en ballong och sedan sjunka ihop när du andas ut.



Återhämtning och positiva tankar

- Klappa dig själv på axeln och tala väl till dig själv.
- Säg positiva saker till dig själv.
- Jag är tacksam.
- Jag är frisk.
- Jag är perfekt.
- Jag är tillräcklig.
- Att du är din bästa vän – det är väldigt bra för återhämtningen.

Må-bra hormoner

DOPAMIN

Ta hand om dig själv
Göra klart en uppgift
Uppnå ett mål
Äta något gott

ENDORFIN

Träna
Se på film
Lyssna på musik
Skratta



OXYTOCIN

Fysisk beröring
Klappa djur
Hjälpa andra
Umgås

SEROTONIN

Solljus
Meditera
Mindfulness
Vara i naturen



Dopamin

Den mest kända funktionen är att den gör att din kropp belönar dig när du gör något bra.

Dopamin har stor betydelse för många av kroppens fysiska och psykiska funktioner, bland annat inläring, motorik, motivation och minne.

Tips du kan göra idag för att öka dopaminet naturligt:

- Ät tillräckligt med protein
- Få nog med solljus
- Lyssna på musik
- Meditera



Endorfin

Endorfin är det hormon som påverkar vår vilja att sova, äta och dricka. Endorfin utsöndras bland annat vid skratt, stress, motion, men även vid förälskelse.

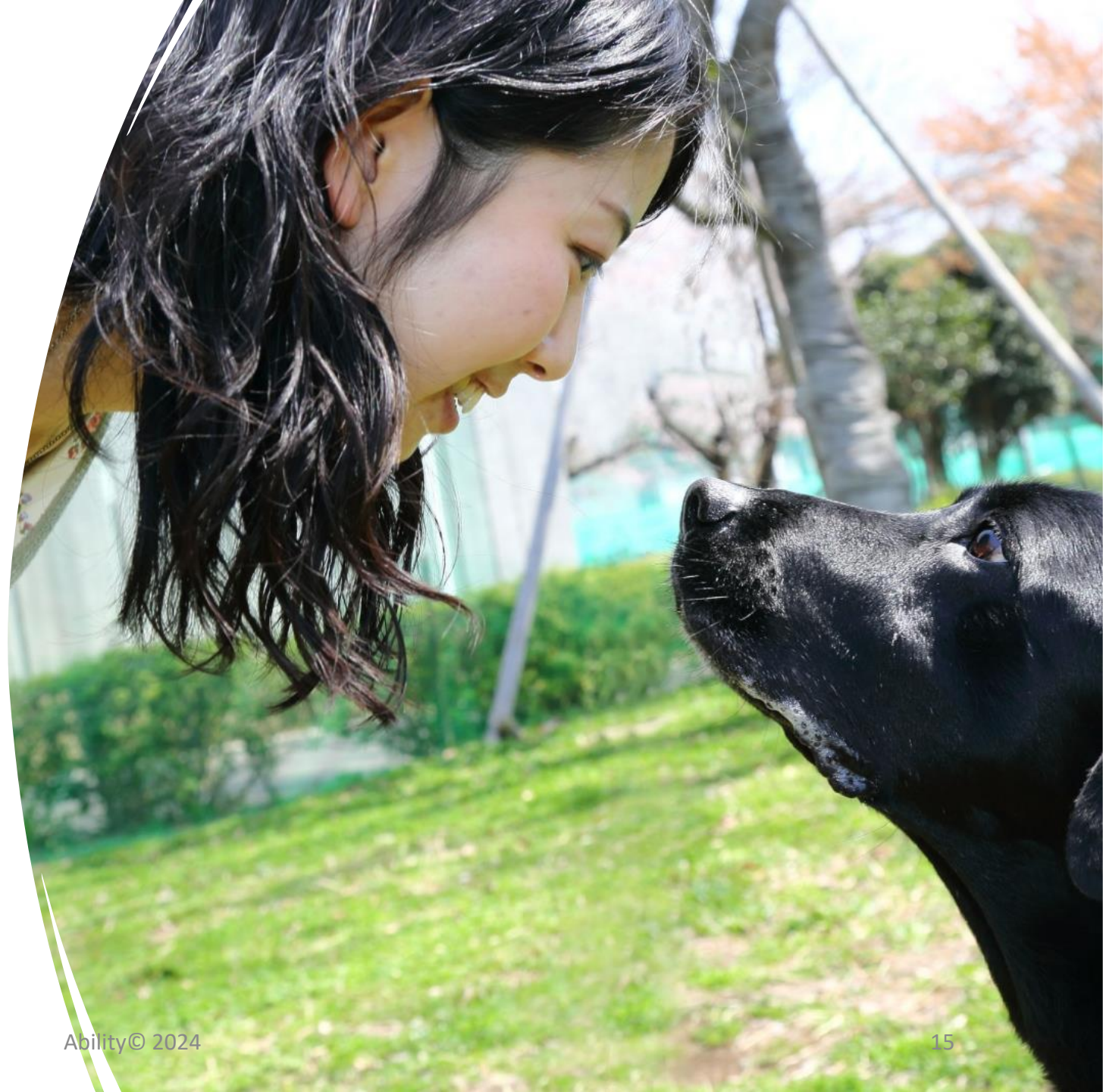
Endorfin anses ofta vara kroppens eget morfin och frigörs när kroppen upplever smärta i kroppen.

9 sätt att få en naturlig endorfinkick

- Prova akupunktur
- Ät kryddstark mat
- Meditera eller träna yoga
- Spring en runda
- Träna tillsammans med andra
- Ät mörk choklad
- Få dig ett gott skratt
- Ta en kalldusch

Oxytocin

- Oxytocin - kroppens egen medicin.
- Forskaren Henry Dale upptäckte att oxytocin ökar under förlossning. Det ger kvinnan bland annat inre lugn och fokus.
- Men man vet även att oxytocin inte bara finns hos kvinnor, utan hos alla människor i alla åldrar.
- Alla former av positiv närkontakt som vänlig beröring, kramar och massagebehandlingar triggas kroppens produktion av oxytocin. Nyckelordet är tillit och trygghet.



Serotonin

Serotonin påverkar:
Vad du vill äta (mycket socker) och hur du sover (sömnpå problem och sömnbrist).

Tips hur du kan höja serotonin naturligt

- Träning
- Ta del av solljuset
- Meditation
- Yoga
- Massage



Svara på frågorna i frågeformuläret:
G. KOST OCH HÄLSA och i ruta nr. 26
Stress, sömn & återhämtning

Veckans uppgift:

1. Se över din egna mentala tallriksmodell genom att svara på frågorna i den modellen.
2. Finns det något du kan förbättra för din hjärnas grundbehov?
3. Vilken del ska du börja med och vilka delmål behöver du sätta?
4. Reflektion: Vad lärde du dig av dagens presentation? Hur kan du dra nytta av det i ditt arbetssökande?

Den mentala tallriksmodellen

Den mentala tallriksmodellen innehåller sju grundläggande behov. Att uppfylla dessa har visats stärka det mentala välmåendet (Rock & Siegel, 2012) och modellen kan användas som en utgångspunkt för att se över sina vanor.

