



Jag känner mig stressad!

Stress är en naturlig del av livet, den är inte farlig i sig och den drar igång inför utmanande och hotfulla situationer. Utan stress skulle vi vara ganska tråkiga, inte ha någon drivkraft och inte komma någonstans i livet. Stressen måste dock varvas med avkoppling och återhämtning.

Vi kan stressa för att vi t ex har mycket att göra, för att vi inte vet hur vi ska klara av olika saker eller för att vi har relationer vi inte vet hur vi ska hantera. Men vi behöver också bli stressade till viss nivå för att klara av att prestera.

Det är hur vi hanterar stress som är avgörande för hur vi upplever den och vilka konsekvenser den får för oss.

Ett sätt att definiera stress:

När du befinner dig i situationer som du uppfattar som hotfulla eller krävande och där du är osäker på om dina egna resurser eller din kontroll är tillräcklig så blir du stressad.

Vår kropp är anpassad till att hantera stress och det är som sagt inte själva stressen som är problemet utan avsaknad av återhämtning. För länge sedan levde vi i en farlig värld där vår hjärna var tvungen att hela tiden vara på spänn och se potentiella faror och problem i vår omgivning. Det fanns till exempel farliga djur som kunde skada oss och kroppen behövde snabbt aktiveras för att kunna fly eller slåss. Det är därför som hjärtat slår fortare och blodet omfördelas till de stora muskelgrupperna. Idag är farorna oftast våra tankar såsom "att inte hinna med, att inte räcka till, att inte veta vad vi ska välja" osv. Hjärnan tolkar dessa tankar som faror och sätter igång samma stressreaktioner i kroppen som om det vore ett odjur på savannen.

Eftersom farorna du idag upplever finns där hela tiden så måste du själv se till att du får vila dig och får återhämtning.

Så vad kan du göra för att må bättre?



- **Motionera**

Träna, jogga eller gå en rask promenad minst 30 min 2- 3 gånger i veckan. Du ska ta ut dig så att du får förhöjd puls. Motion bränner av skadliga stresshormoner i kroppen och ser till att du kan slappna av och sova bättre. Ett tips är att försöka få motionen att bli en naturlig del av din vardag. Ett annat tips är att hitta en bra tidpunkt för motionen så att du lyckas med att genomföra den.

- **Äta**

Att äta frukost, lunch och middag är viktigt särskilt då man mår sämre eller är stressad. Se till att äta tillräckligt och regelbundet och ät bra mat som ger din kropp den näring den behöver. Ät även om du inte känner för det. Har du svårt att äta så ät lite men ofta och något du gillar. Att hoppa över måltider förvärrar problemet och bidrar till att man blir mindre sugen på mat.



- **Sova**

Försök sova de timmar du vet att du behöver, för en tonåring behövs ca 8-9 timmar/natt!

Sömnen kan bli störd när vi mår sämre eller är stressade.

Om man börjar få svårt att sova är det tecken på att det verkligen är dags att ta tag i situationen! Om kroppen är full av stresshormoner är det svårt att slappna av och sova.

Motion hjälper då till att bränna dessa hormoner och det blir lättare att somna. Om tankarna mal på kan det också vara svårt att somna.

Om du har svårigheter att sova kan du hitta sömntips på www.kungsholmensgymnasim.se/sjalvhjalp

-

- **Göra roliga saker**

Det är viktigt att se till att ha balans i tillvaron så att inte all vaken tid går

åt till att göra sina "måsten". När du är stressad är det lätt att känna att du inte hinner och därför prioriterar många bort det men för att må bra är det viktigt att inte göra det. Du behöver ha tid att träffa vänner och familj, att hålla på med dina intressen och ha tid för dig själv. Det som ger just dig energi och lust och får dig att koppla av.



- **Förändra**

Fundera över vad du kan påverka i din situation. Finns det saker du kan tacka nej till eller ta bort?

Du kanske har ett extra jobb eller för många uppdrag?

Kanske har du en besvärlig relation som stressar som du måste bestämma dig för att göra något åt?

Du kan behöva fråga dig vilka krav du ställer på dig, för om de är anledningen till att du inte mår bra behöver du förmodligen vara lite snällare mot dig själv och sänka dem. Det är inte så lätt och behöver processas en hel del för många innan det kan kännas okej.

- **Acceptera**

Det du inte kan påverka blir lättare att hantera om du kan acceptera hur det förhåller sig. Försök att inte lägga så mycket energi på att fundera på saker som inte går att förändra.

- **Medveten närvaro**

Det pratas mycket om medveten närvaro idag som ett sätt att öva sig på att vara i stunden utan att flyga iväg i sina tankar. Den mesta tiden ägnar vi ju gärna åt att tänka på vad vi gjort, vad som hänt eller vad vi ska göra framåt i tiden. Medveten närvaro är också ett sätt att öva sig på att inte värdera eller döma och har sitt ursprung i tusenåriga meditationstekniker. Att öva medveten närvaro sägs göra dig lugnare, mer tillfreds och inte lika dömande mot dig själv, vilket ger ökat välmående!

Dessa typer av övningar behöver göras regelbundet för att få maximal effekt. Det är som konditionsträning helt enkelt. Om du vill prova så behöver du göra det regelbundet för att det ska hända något.

På www.snorkel.se hittar du exempel på övningar du kan prova:

www.snorkel.se/mindfulness-medveten-naumlrvaro.html

- **Planering och struktur**

Om mängden arbetsuppgifter och andra måsten gör dig stressad så är det stressreducerande att planera och ha struktur.

Ha koll på vad du ska göra och tills när, till exempel genom att planera in dina pluggpass varje vecka som du försöker se till att bli effektiva. Bort med mobil och gå inte in på sociala medier, det stör bara dit flyt. Använd lektionerna effektivt och skjut inte upp arbetsuppgifter. Du går i skolan på heltid och det kan förväntas av dig att du lägger ner två timmar, fem dagar i veckan till skolarbete förutom lektioner.

Om du verkligen vill förändra hur du förhåller dig till det som stressar just dig så är de här tipsen väl beprövade men inget kommer att hända om du inte bestämmer dig för att verkligen försöka. Så vårt tips till dig är att ge det en chans, bestäm dig för vad du tänker prova och se till att göra det!

Om du vill läsa mer

www.umo.se/att-ma-daligt eller

www.unglivstil.se/ungdomar/stress

När du behöver mer hjälp

Det är inte bra att vara utsatt för långvarig stress. Det finns det risk om du inte gör något åt din situation att hamna i en utmattningsdepression.

Det finns varningssignaler som du ska vara uppmärksam på såsom

- Upprepade infektioner
- Sömnsvårigheter
- Irritation och nedstämdhet
- Humörsvängningar
- Svårt att koncentrera sig
- Svårt att minnas

Vänta inte för länge med att söka hjälp om du tror att du behöver det!

Du är välkommen att söka upp skolkurator eller skolsköterskorna på skolan!

2015-08-25

Lotte Bellander — skolkurator

Siri Carell — skolsköterska