

Så förebygger



"Det är mycket nu", "jag känner mig lite stressad" eller "mötet drog ut på tiden, nu får jag stressa till förskolan för att hämta barnen"... Vanliga funderingar eller kommentarer från vår vardag som du säkert kan relatera till. Alla upplever vi någon form av stress i livet och i vardagen.

TEXT ANNA/SPORTZONEN, NIINA FRÖLID OCH MALIN BÄCKMARK FOTO NIINA FRÖLID, FOTOGRAF WESTIN, UNSPLASH

Att känna sig stressad kan ha två sidor och är inte alltid negativt. Att känna stress eller få ett stresspåslag är i grunden något naturligt för oss. Det är rent av en överlevnadsfunktion för oss som i grunden har hjälpt oss att bli alerta och fokuserade på hoten i vår omgivning när vi människor var jägare och samlare.

Positiv stress

Ibland kan stressen som sagt vara något positivt. Den positiva stressen hjälper dig att prestera, ta beslut och göra dig fokuserad och stark. Positiv stress som vi kallar den, är bra kortare stunder när den där emellan varvas med återhämtning och avslappning.

Negativ stress

Det som kallas för den negativa stressen är istället en långvarig och okontrollerad situation där man är

spänd en lång tid och har svårt att finna tillräckligt med återhämtning. Effekten av detta resulterar i att stresshormonerna i kroppen påverkar oss negativt och på sikt kan detta vara skadligt för oss. Då kan stress

*"Oavsett vilken träning du väljer
så ska aktiviteten helst vara något
man gör med glädje..."*

istället leda till en rad olika hälsoproblem om man inte får tillräckligt med återhämtning mellan stresspåslagen.

Vad som gör oss stressade är individuellt för oss människor och kan också skilja sig åt under livet. Det kan till exempel vara att hämta barnen i tid från skolan eller hinna med alla arbetsuppgifter som förväntas av en. Det kan vara relationer med kollegor på jobbet eller på

du stress



hemmaplan inom familjen. Det kan vara ekonomi eller oro för någon närstående. Ofta är det dock inte en enskild händelse som gör oss stressade utan det är en kombination av faktorer som resulterar i en upplevelse.

Hur kan vi då skydda oss mot stress?

Forskningen är tydlig i detta. Fysisk aktivitet är ett bra sätt att förebygga ett högt stresspåslag. Enligt läkaren och hjärnforskaren Anders Hansen, är det världens bästa medicin att vara fysiskt aktiv. Det får oss att må bra, vi får mer energi, vi sover bättre och vi blir mer koncentrerade. Man kanske kan säga att med hjälp av fysisk aktivitet blir vi bättre rustade för att kunna hantera stressiga situationer i vardagen. Fysisk aktivitet kan vara allt från en promenad eller lektund med barnen, till yoga online eller en ridtur i skogen. Oavsett vilken träning du väljer så ska aktiviteten helst vara något man gör med glädje och känner sig motiverad att göra. Det ger dig samtidigt en bra återhämtning i kombination med de positiva effekterna som träningen genererar.

Viktigt med återhämtning

Det sägs att stenåldersmänniskor fick lika många intryck under ett helt liv som vi får under en enda dag. Det säger

något om den ökade belastning som vi dagligen utsätter vår hjärna för. Det är inte så konstigt om vi känner oss trötta ibland av allt det vi upplever och att det känns som vår hjärna inte fungerar som den ska. Vi glömmer bort något vi skulle gjort eller upplever att vi inte orkar tänka längre. På samma sätt som vår kropp behöver återhämta sig efter träning behöver vår hjärna återhämtning för att fungera som den ska.

”Fysisk aktivitet kan vara allt från en promenad eller lektund med barnen”

Därför är den mentala återhämtningen också en viktig del för att hantera stressiga situationer i vår vardag. Vad som ger oss den mentala återhämtningen ser olika ut för oss människor. För en individ kan en 15 minuters tupplur på soffan fungera alldeles utmärkt, någon annan väljer att gå en skogspromenad och några vill helst vara ensamma i tystnad för att kunna koppla av medan andra bara vill sitta och skratta en stund tillsammans med goda vänner. Oavsett vad du är för typ av person är det viktigt att du når en känsla av att kunna släppa alla måsten och bara låta kropp och själ välja vad du vill göra.

PRAKTISKA TIPS FRÅN AVSPÄNNINGS- OCH STRESSPEDAGOGEN

Sportzonen bad Malin Bäckmark att ge några praktiska tips och råd på hur du kan förebygga eller minska stressen i din vardag.



Avspännings- och stresspedagog Malin Bäckmark

■ Kom ihåg att allt inte behöver vara perfekt. Det är okej att "fuskstada" ibland och att ta till halvfabrikat när du lagar middag eller att bara träna i 20 minuter istället för i en timme.

■ Tänk efter vad som är det viktigaste du ska göra idag? Bestäm dig för en till tre saker som du vill och behöver få gjort under dagen. Det är inte bra att försöka göra många saker samtidigt. Multitasking riskerar bara att göra att saker tar längre tid.

■ Oavsett om det handlar om stress i arbetslivet eller privat så behöver vi pauser och återhämtning för att kunna fatta bra beslut och agera på ett klokt sätt. Är du sen till förskolan är det lätt att skynda på och komma infarande med andan i halsen vilket kanske resulterar i dålig stämning och nya stresspåslag. Ge dig själv en kort paus och ta djupa och lugna andetag. Det sänker stressnivåerna innan du kliver in i en ny situation. Har du ett prov att plugga till så lär du dig lättare om du tar regelbundna pauser med rörelse. Det är väldigt lätt att bara gasa på i de här situationerna men du tjänar på att sakta ner.

■ Gör något som du uppskattar och blir glad av varje dag, som till exempel att dansa, läsa en bok eller prata med en vän. Helt enkelt något som ger dig glädje och energi. Har du

andra människor att ta hand om, behöver du först ta hand om dig själv för att orka. (Sätt på dig din egen gasmask innan du hjälper andra).

■ För dig som befinner dig en väldigt speciell situation som anhörig vill jag också tillägga följande: Acceptera oro och rädsla – försök dock att inte älta, sysselsätt dig med något för att bryta jobbiga tankar.

■ Ta hjälp av andra anhöriga i din närhet eller genom Invidzonen – be om praktisk hjälp eller prata med andra som är i en liknande situation för att få känslomässigt stöd. Du är viktig. Var stolt över det sätt som du är med och bidrar.

FEM SNABBA TIPS FRÅN MALIN

- 1 Sänk kraven på dig själv
- 2 Planera vad som är viktigast
- 3 Gör en sak i taget
- 4 Ta pauser
- 5 Glöm inte att göra roliga saker

Sist men inte minst – ta långsamma djupa andetag när du känner stressen krypa på.



SEPTEMBERUTMANINGEN

Under september hade vi en utmaning som skulle hjälpa oss att försöka behålla semesterlugnet lite längre. Utmaningen gick ut på att ge verktyg för att hitta små pauser i vardagen för att kunna träna medveten närvaro och förebygga stress. Varje vecka lade vi ut en ny övning på Instagram och Facebook. Vi hade meditationsövningar, kroppsscanning och yogapass. De här övningarna kan du göra var du än befinner dig och du kan själv bestämma när de ska göras. Filmerna som vi lagt ut kommer även att finnas på Youtube för den som vill fortsätta med övningarna efter utmaningen.