

Stress är en överlevnadsfunktion som uppstår när dina egna förväntningar är högre än omvärldens. Kroppens olika system speedas upp för att klara av den uppkomna situationen.

Många anser att kortvarig stress är ok och att långvarig stress utan vila kan skada kroppen både fysisk och psykiskt. Du upplever dig stressad Det innebär när resurserna inte matchar kraven.

Symtom

När du är stressad reagerar kroppen. Symtomen varierar från person till person beroende på hur lång tid du varit utsatt för stress och i vilken omfattning.

Vanlig symtom kan innebära att du har svårt att,

- ▶ Somna in.
- ▶ Få en god sömnkvalitet när du sover.
- ▶ Svårt att koncentrera dig.
- ▶ Hantera ditt humör eftersom du lätt blir irriterad.
- ▶ Komma ihåg vanliga saker.

Du kan även få,

- ▶ Panikattacker.
- ▶ Muskelsmärta i olika muskelgrupper.
- ▶ Ont i magen.
- ▶ Stela muskler.
- ▶ Gråtattacker.

Stressfaktorer

Oftast blir du stressad av,

- ▶ Tidsbrist.
- ▶ Orimliga och otydliga mål.
- ▶ Stort ansvar kopplat till lite befogenheter.
- ▶ Dåligt och orättvist ledarskap.
- ▶ Dålig arbetsmiljö, både fysiskt och psykisk.
- ▶ Din egen uppfattning om din otillräcklighet.
- ▶ Ingen, dålig eller orättvis feedback.

Många med långvarig stress är personer som trivs på sin arbetsplats men som inte vilat kropp och psyke mellan varven. Till slut tar energin slut. Var snäll mot din kropp.

Negativ

Eftersom alla personer är olika stresskänsliga reagerar vi väldigt olika på både kortvarig och långvarig stress.

Det är viktigt att förstå att du inte kan koppla bort ditt privatliv från ditt professionella liv. När det gäller stress hänger de ihop. Vissa forskare menar att ditt privatliv påverkar hur mycket du orkar med i ditt professionella liv.

När du blir stressad är det lätt att uppleva negativa känslor om dig själv. Det är viktigt att förstå att stress inte har med dig som person att göra utan att det är kopplat till en arbetsuppgift eller situation.

Mår du dåligt på jobb eller i skolan mår du sannolikt dåligt hemma med. Det är därför viktigt att snabbt bryta den onda cirkeln. Börja med att göra sådant som du verkligen gillar och tänka positiva tankar.

Du är den viktigaste personen i ditt liv och du är den du är. Ditt värde som person är inte kopplat till dina prestationer. Jämför dig inte med andra utan enbart med dig själv.

Möjligheter

Det fina med problem är att när det dyker upp problem dyker det upp mångdubbelt med möjliga lösningar. Köp en dagbok och kartlägg en veckas dagar både privat och på jobb.

När du går igenom dina anteckningar kommer det sannolikt visa mönster som inte är så nyttiga för dig. Var finner du dåliga strukturer som stressar dig?

Se över de förväntningar som ställs på dig och hur du uppfyller kraven på dessa. Om du har ställt för stora krav på dig själv relaterat till en uppgift eller situation måste du t ex prata med medarbetare, chef, lärare eller familj.

Allt går att lösa, men bara när du vet vad som faktiskt gått snett.

Lifestyle

Idag är alla psykologer och allmänläkare rörande överens. Du mår bäst om du lever ett liv i balans. Du ska motionera minst 30 minuter dagligen. Du ska äta mindre av många livsmedel och äta mycket grönsaker och frukt.

Lär dig slappna av med olika avslappningsövningar, yoga eller meditation. inför en tuff period där du måste prestera på topp ska du inte glömma att planera in pauser, promenader och vila.

Lär dig arbeta i t ex 40 minuter med 20 minuter paus.

Prioritera

Använd gärna en metod för att avlasta minnet. En vanligt förekommande metod är att göra en "att göra lista" före du går hem från t ex arbetsplatsen eller skolan. Prioritera arbetsuppgifterna enligt "eisenhowermetoden". Den finner du på biz4you.se. Oftast är familj och vänner det viktigaste du har.

Enligt eisenhowermetoden finns fyra prioriteringar,

- ▶ Bråttom & viktigt
- ▶ Bråttom men inte viktigt
- ▶ Kan vänta och är viktigt
- ▶ Kan vänta och är inte viktigt

Accept

Det är lätt att använda sig av begreppet stress för att projicera bort annat. Det är viktigt att må bra, men du ska även kunna arbeta hårt och strukturerat under vissa perioder.

Acceptera att du måste kunna arbeta under lite tuffare förhållanden ibland. Du ska dock vara observant på att det inte blir för länge så det påverkar din hälsa. Det handlar om att du ska finna rätt balans i ditt liv.