



ÖVNINGAR MOT STRESS

Med hjälp av Anna Bennich Karlstedts bok Sjukt stressad får du konkret hjälp att skapa en lugn vardag. Här har vi samlat de många övningar som finns i boken, som ett komplement till ljudboken och e-boken. Ha penna och papper eller din telefons anteckningsapp tillgänglig!

(Tips: I vissa av övningarna finns det bilder på formulär att skriva av och fylla i.)

ÖVNING 1: Balans mellan uppvarvning och återhämtning

Fundera en stund på vad som får just dig att varva upp och vad som får dig att komma ner i varv. Skriv sedan ner det du kommer på i en lista med uppvarvare och en lista med återhämtare.

Exempel på vanliga uppvarvare kan vara att datorn hänger sig, att du missar bussen eller att du oroar dig över en viktig prestation på jobbet.

Exempel på vanliga återhämtare kan vara att läsa en bok, dricka en kopp te, gå på en promenad eller träffa en nära vän.

Läs mer i kapitlet "Hur återhämtar vi oss?" i Sjukt stressad.

ÖVNING 2: Fight & flight

Skriv ner när du senast tänkte på något som drog igång stressreaktioner i din kropp! Hur ofta händer det? Behövde du egentligen ha fight/flightmekanismen igång just då?

Läs mer i kapitlet "Så skiljer sig människans stressreaktion från andra däggdjurs" i Sjukt stressad.

ÖVNING 3: Stressymtom

Känner du igen några av nedanstående symtom på långvarig stress? Vilka är mest utmärkande för dig? Lista dem gärna.

Fysiologiska (kroppsliga) symtom:

- Högt blodtryck
- Sömnsvårigheter
- Spända muskler - ont i huvudet och i kroppen
- Yrsel, domningar, stickningar
- Matsmältningssystemet fungerar dåligt (magont)
- Dåligt med saliv och magsyra (muntorrhet)
- Känslighet för infektioner

Kognitiva (tankemässiga) symtom:

- Minnessvårigheter
- Koncentrationssvårigheter
- Bristande fokus
- Långsammare tankeverksamhet

Känslomässiga symtom:

- Irritation
- Ilska
- Gråtmildhet
- Nedstämdhet

Läs mer i kapitlet "Symtom på långvarig stress" i *Sjukt stressad*.

ÖVNING 4: Återhämtande aktiviteter

När ägnade du dig senast åt någon återhämtande aktivitet? Ta några minuter och lista några saker som är återhämtande för just dig.

Läs mer i kapitlet "Hur återhämtar vi oss?" i *Sjukt stressad*.

ÖVNING 5: Stresskartläggning

Rita av kartläggningsinstrumentet nedan för att registrera klassiska stressituationer och försök skriva ner vad som händer i respektive "pusselbit". Här nedan hittar du ett exempel på hur det ser ut när stresskartläggningsinstrumentet är ifyllt samt ett tomt formulär, som du enkelt kan utgå från när du kartlägger din egen stress på ett separat papper eller i på din telefon eller dator.

Utskriftsbara bilder till denna övning finns sist i dokumentet.

Läs mer i kapitlet "Kartläggning" i *Sjukt stressad*.

ÖVNING 6: Värderingar del 1

Nedan finns listat några områden som de allra flesta människor tycker är viktiga. Ta en stund och skriv ner lite mer detaljerat (på ett personligt plan) vad som är viktigt för just dig inom vart och ett av de områdena:

- 1) Mina relationer. Familj, vänner, kärleksrelation.
- 2) Hälsa. Fysiskt och psykiskt välmående.
- 3) Utbildning/jobb. Att utbilda sig inom något område eller ha ett arbete jag tycker om.
- 4) Fritidsaktiviteter och intressen. Roliga och/eller avkopplande aktiviteter under ledig tid.

När du har formulerat vad du värdesätter inom de områden som känns viktigast kan du utifrån det lättare konkretisera mål. Ett exempel vad gäller relationer kan vara:

"Jag vill vara en bra och närvarande vän åt mina närmaste"

Så hur gör man det på ett konkret sätt, så att det kan uppfattas även av mina vänner? Ett specifikt, konkret och tydligt mål, för att verkligen efterleva den värderingen, skulle kunna vara:

*"Jag hör av mig per telefon till mina närmaste vänner någon gång i veckan" eller
"Jag ser till att planera in lite tid för att träffa de som betyder allra mest för mig
någon gång per vecka/månad"*

Då blir målsättningarna omsatta i konkreta aktiviteter/beteenden, de blir kontrollerbara och de leder mig enligt mina värderingar.

ÖVNING 7: Värderingar del 2

Formulera några enkla, konkreta mål som ligger i enlighet med dina värderingar (se föregående övning). Ta även din stresskartläggning från övning 5 till hjälp. Vilka situationer ställer till det? Hur vill du ha det istället?

Börja med att fundera ut ett huvudmål som du tycker känns viktigt och skriv ner det: "Mitt huvudmål är ...". Dela sedan upp det i några konkreta delmål enligt beskrivningen ovan, och skriv ner dem också:

Mina delmål:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Läs mer i kapitlet "Att påminna sig om sina värderingar" i *Sjukt stressad*.

ÖVNING 8: Att utmana obehag (exponering)

Titta på din kartläggning över stressiga situationer (övning 5) och de reaktioner som följer av dem. Välj ut något problembeteende som du skulle vilja ändra.

Här följer först ett ifyllt exempel på exponeringsövningen, och sen ett tomt formulär som du enkelt kan skriva av (eller skriva ut) för att fylla i själv.

Utskriftsbara bilder till denna övning finns sist i dokumentet.

ÖVNING 9: Registrering av stressbeteenden

Hur ser dina stressbeteenden ut? Kartlägg dem under en vecka genom att skriva av (eller kopiera in i anteckningsappen på din telefon) listan på stressbeteenden nedan. Kryssa för respektive beteende varje dag som du känner igen dig i det.

- Rör mig snabbt fast jag inte har bråttom
- Äter snabbt
- Någon säger att jag ska lugna ner mig
- Ältar irritationsmoment
- Tävlrar mot mig själv eller andra
- Påskyndar den som talar
- Känner otålighet i köer eller trafik
- Talar med hög röstvolym
- Känner otålighet över att se någon annan arbeta långsamt
- Talar snabbt
- Tittar på klockan utan att behöva veta tiden
- Försöker snabba på aktiviteter
- Avbryter mig själv eller någon annan
- Gör flera saker samtidigt

ÖVNING 10: Dagliga övningar

Känner du igen dig i listan i övning 9, eller kommer du på andra saker som du gör utan att riktigt tänka på det, vare sig du behöver eller inte? Lista några och försök bryta dem genom att göra tvärtom. Om du till exempel äter väldigt fort kan du ha som uppgift att äta några måltider långsamt. Skriv ner efteråt hur du tyckte att det var.

Titta på dina stressbeteenden och formulera några övningar till dig själv utifrån dem. Ge dig själv en övning per dag i en vecka, skriv upp dem och utvärdera sen!

Exempel:

MÅNDAG

Övning: Äta måltiderna långsammare.

Egen reflektion: Svårt vid frukosten, gick bättre på lunchen. Kändes lugnare i magen. Glömde på kvällen.

TISDAG

Övning: Gör en sak i taget.

Egen reflektion: Gick inte. Glömde bort. Får göra om...

ONSDAG

Övning: Ta tre minipausar.

Egen reflektion: Funkade bra. Lämnade stolen, åt ett äpple, tog några andetag. Skönt!

TORSDAG

Övning: Vara närvarande i lekstund med min dotter.

Egen reflektion: Gud så svårt det är att lägga bort sin telefon! Skärpning!

FREDAG

Övning: Inte avbryta andra på möte.

Egen reflektion: Svårt, lite frustrerande, stressande först men lärorikt.

LÖRDAG OCH SÖNDAG

Övning: Försök plocka bort måsten och göra roliga saker hela helgen.

Reflektion: Lite svårt, men skönt att förhandla med sig själv och inse att allt faktiskt inte måste göras just idag. Började läsa en bok.

Läs mer i kapitlet "Att upptäcka och ersätta sina stressbeteenden" i *Sjukt stressad*.

ÖVNING 11: Problemkategorisering

Tänk på ett problem som dykt upp nyligen som du känner dig stressad över. Ställ dig följande frågor:

Är problemet viktigt?

Fundera på om det är ett verkligt problem eller om det egentligen är en bagatell som du fastnat vid. Om du svarar nej på frågan blir du skyldig dig själv att lägga problemet i "Släpp det"-lådan.

Svarar du ja, ställ nästa fråga:

Kan jag påverka problemet?

Fundera på om du kan göra något för att påverka just det här problemet. Är det inom din kontroll att agera på? Om du svarar nej skall problemet till "Släpp det"-lådan.

Svarar du ja, ställ dig nästa fråga:

Är det värt det?

Gör en bedömning över vad du kan göra åt problemet, hur lång tid det tar, hur mycket energi det eventuellt krävs av dig och fundera på om det är värt det. Om du svarar nej blir du skyldig dig själv att släppa det. Om du svarar ja - agera på problemet!

Om du känner att du upplever att alla problem är lika stora eller om du har svårt att prioritera bland dem, använd problemkategoriseringsträdet nedan för att hjälpa dig själv att sortera och kategorisera dem lite mer.

Läs mer i kapitlet "Stress och problemlösning" i *Sjukt stressad*.



ÖVNING 12: Livsregler

Skriv ner svar på följande frågor:

- Kan du komma på några livsregler du har, vad gäller till exempel dina prestationer eller relationer till vänner/partner, som är problematiska för dig? (De brukar kunna formuleras som "Jag måste..." eller "Om jag inte... så...".)
- Hur låter de?
- I vilka situationer uppstår de?
- Vilka beteenden framkallar de hos dig?
- Vad blir konsekvenserna av dem?

Tips: använd stresskartläggningen i övning 5 och peta in dina negativa livsregler och reaktioner där.

Läs mer i kapitlet "Tankar" i *Sjukt stressad*.

ÖVNING 13: Att skapa distans till jobbiga tankar (ACT)

Tänk en tanke som du ofta kämpar med och lägg märke till vad som händer när du tänker den. Det kan kännas konstigt att framkalla en tanke du helst inte vill tänka på, men för övningens skull, håll fast vid den ett tag.

Ett exempel kan vara: *"Jag är en bluff"*

Lägg märke till hur det känns i kroppen att tänka den. Kanske händer något med andning, puls, med känslor av obehag.

Lägg nu till frasen "jag har en tanke att" framför den ursprungliga tanken:

"Jag har en tanke att jag är en bluff"

Notera sedan under en stund hur det känns, som ovan.

Lägg sedan till ytterligare en fras; "Jag lägger märke till att" framför den befintliga meningen:

"Jag lägger märke till att jag har en tanke om att jag är en bluff".

Hur känns det att tänka tanken nu? Fundera över om du märker någon skillnad.

Syftet med övningen är alltså att skapa lite större distans till innehållet i tankarna. Man kan skapa distans utan att behöva resonera eller diskutera eller ens beröra frågan om det är sant eller inte.

Läs mer i kapitlet "Att skapa distans till jobbiga tankar" i Sjukt stressad.

ÖVNING 14: Mindfulness

Sätt dig lite tillrätta, rätt upp och ner där du sitter. Försök nu under en stund att:

- Observera rummet utan att värdera
- Uppmärksamma vad du ser: Färger, ljus, strukturer
- Andas in dofter och lukter
- Lyssna
- Observera rummets detaljer
- Beskriv rummet för dig själv

Svårt? Det är det oftast i början. Många tycker det är svårt att hålla sig ifrån att värdera saker, det är vi så vana vid att göra ständigt (fint, fult, bra, dåligt etc). Ofta blir man också störd av andra tankar ("skulle jag känna doften av något också?" "vad är klockan?"). När man störs av andra tankar är uppgiften helt enkelt att försöka fokusera tillbaka på det som är nu. Medveten närvaro är en färdighet som går att träna upp. Försök att träna på det när du till exempel dricker en kopp te eller går en promenad.

Läs mer i kapitlet "Mindfulness" i Sjukt stressad.

ÖVNING 15: Ältandeprincipen

Det är viktigt att kunna reflektera över de tuffare sakerna som inträffar i livet ibland. Men man behöver kunna skilja vad som är reflektion, konstruktiv problemlösning och kanske sorgebearbetning ifrån vad som i stället blivit ett destruktivt ältande. När vi tänker på någon oförrätt eller jobbig händelse under lång tid utan att det leder någonstans, då ältar vi.

Ställ dig frågan: Har jag fastnat i och tänkt de här tankarna väldigt många gånger förut?

- Om svaret är ja, fråga dig då:
- Har det lett till någon form av lösning på problemet?

Om svaret är nej, då är det sannolikt ett fruktlöst ältande.

Att bryta ältande som pågår i stunden löser man bäst genom någon form av aktivitet. Res dig upp ifrån stället där du sitter eller ligger (det räcker inte att sitta kvar och säga "tänk inte på det här mer nu"), byt rum eller miljö och GÖR någonting annat. Ring en vän, slå på en TV-serie eller stick ut och jogga en sväng.

Läs mer i kapitlet "Ältandeprincipen" i Sjukt stressad.

ÖVNING 16: Att upptäcka sina tankefällor

Försök upptäcka och hitta dina egna tankefällor (läs exempel i boken om t ex allt eller ingettänkande, övergeneraliseringar, psykologiska filter och känslotänkande). Skriv ned dem allt eftersom under någon veckas tid. När du lärt dig känna igen de som eventuellt är återkommande för just dig, kan du försöka resonera lite kring dem. Stämmer det alltid? Vad får det för konsekvenser för mig att tänka så? Skulle jag tänka på samma sätt om det gällde en vän eller mina barn?

Tänk ut tre egna exempel på sådana tankefällor som du hamnat i och skriv ner dem.

Läs mer i kapitlet "Att upptäcka sina tankefällor" i Sjukt stressad.

ÖVNING 17: Andningsövning

- Släpp ner axlarna och andas lugna, djupa andetag.
- Andas in och tänk "1"
- Andas ut och tänk "slappna av"
- Andas in och tänk "2"
- Andas ut och tänk "slappna av"

Upprepa till siffran 5 och sedan tillbaka ner till 1 igen

Försök vid varje "slappna av" att verkligen känna att du blir lite tyngre i kroppen (rumpan mot stolen, axlarna faller ner ytterligare etc).

En sak som är bra med den här övningen är att räkningen håller fokus på just det. Då får andra tankar, kanske stressiga tankar, mindre plats. Utmaningen med övningen är just att hålla fokus på siffran (som är neutralt) och på instruktionen man ger sig själv. Det är såklart vanligt att man blir störd av andra tankar men då gäller det att fokusera tillbaka bara. Med lite träning kan man bli bättre på precis det!

Läs mer i kapitlet "Kropp" i Sjukt stressad.

ÖVNING 18: Sömndagbok

För att ta reda på hur sömnen egentligen fungerar kan man skriva sömndagbok. Då kan man också se om de förändringar man sedan gör ger någon effekt. Det är svårt att exakt veta hur mycket man sover (ofta sover vi mer än vi tror) men det ger en fingervisning.

Gör en sömndagbok och skatta hur sömnen ser ut för dig genom att under en veckas tid svara på nedanstående frågor varje dag.

Frågor att besvara i en sömndagbok:

- Tid för sänggående?
- Tid för uppstigande?
- Hur lång tid tog det att somna?

- Har du vaknat under natten? (Isf antal gånger.)
- Använde du sömnmedel?
- Antal timmar/minuter som du har sovit?
- Hur bra har du sovit under natten? (1 = mycket dåligt 2 = ganska dåligt 3 = varken bra eller dåligt 4 = ganska bra 5 = mycket bra)
- Har du sovit under dagen?

Utskriftsbara bilder finns sist i dokumentet.

Läs mer i kapitlet "Sömnbesvär och hur det behandlas" i *Sjukt stressad*. Läs mer i om hur du kan använda sömndagenboken i kapitlet "Sömnrestriktion".

ÖVNING 19: Varningstrianglar

Att göra förändringar av gamla inlärdade beteenden och vanor är lättare sagt än gjort. Ett bakslag är en tillfällig tillbakagång ifrån något man har klarat av att förändra, och alltså ingen katastrof eller ett "bevis" på att det inte gick eller att du inte klarar av att göra förändringen. Det går att hjälpa sig själv när man har dessa bakslag. När man upptäcker att man börjar tappa en ny vana och återgå i gamla beteendemönster så kan man agera på det. Börja med att fundera ut vanliga triggers för att falla tillbaka. Exempel kan vara:

- Otålig
- För hög ambitionsnivå
- Vill spara tid

Skriv ner dina egna varningstriggers och sätt upp dem som varningstrianglar där du lätt kan se dem. Då kan du lättare upptäcka dina triggers när du är på väg att hamna där igen. Därifrån kan du gå tillbaka till ditt material och påminna dig om de saker du lyckats förändra. Och börja jobba konkret med det igen.

*Läs mer i kapitlet "Att hålla fast vid sina nya vanor" i *Sjukt stressad*.*

ÖVNING 5: Stresskartläggning

Bild 1

SITUATION (där problemet visar sig)	Exempel: Får frågan på möte om jag kan ansvara för ytterligare en uppgift som behöver göras klart till nästa vecka
TANKE (tankar i problemsituationen)	"Hjälp jag hinner inte", "De tycker att jag borde hantera det här", "Min chef blir irriterad om jag säger nej", "Jag är en dålig kollega om jag inte ställer upp"
KÄNSLA (kroppsliga och känslomässiga responser)	Oro, Frustration, stresskänsla, uppgiven, ökad puls, tyngre att andas
BETEENDE (vad jag gör i situationen)	Försöker säga: "Vänta, jag vet inte om jag hinner" men blir för stressad i stunden. Svarar snabbt: "Ok jag tar den."
	Dricker lite vatten för att lugna mig, stryker genast träff med mamma i morgon kväll samt veckans träningsspass i kalendern framför mig.

SITUATION

(där problemet
visar sig)

TANKE

(tankar i
problemsituationen)

KÄNSLA

(kroppsliga och
känslomässiga
responser)

BETEENDE

(vad jag gör i
situationen)

ÖVNING 8: Att utmana obehag (exponering)

Bild 1

SITUATION (där problemet visar sig)	På möte, får frågan om jag kan ta på mig ytterligare en uppgift. Har full kalender. Känner av huvudvärk och sover sämre sedan en tid.
MINA REAKTIONER (tänker, känner)	Tankar: "De tycker inte jag ställer upp om jag inte säger ja", "Jag gör min chef irriterad" Känslor och kroppsliga reaktioner: oro, stress, ökad puls, hjärtat slår snabbt Vanlig impuls: Svara JA
ALTERNATIVT BETEENDE	Ger mig själv lite tid genom att svara: Jag behöver se efter i min kalender, den är alldeles överfylld just nu. Låt mig återkomma. Säger i efterhand nej eller talar om hur mycket tid jag behöver.
KONSEKVENSN 1) kortsiktigt 2) långsiktigt	1) Orolig över att göra någon besviken, i situationen ökad stress efter gränsdragningen och fler negativa tankar på att göra ett dåligt jobb. 2) Får beröm av partnern, som också påverkas av min stress, hinner gå och träna och träffa mamma under veckan, inser att ingen större katastrof inträffade även om chefen höjde ögonbrynen lite, inser också att det kanske är okej att säga nej när det är adekvat.

ÖVNING 8: Att utmana obehag (exponering)

Bild 2

SITUATION

(där problemet
visar sig)

MINA

REAKTIONER

(tänker, känner)

ALTERNATIVT

BETEENDE

KONSEKVENNS

1) kortsiktigt

2) långsiktigt

ÖVNING 18: Sömn dagbok

Sön- Mån	Mån- Tis	Tis- Ons	Ons- Tor	Tor- Fre	Fre- Lör	Lör- Sön	
							Tid för sänggående
							Tid för uppstigande
							Hur lång tid tog det att somna?
							Har du vaknat under natten? (i så fall antal gånger)
							Använde du sömnmedel?
							Antal timmar/ minuter som du har sovit?
							Hur bra har du sovit under natten? *
							Har du sovit under dagen?

* 1= mycket dåligt 2=ganska dåligt 3=varken bra eller dåligt 4=ganska bra 5=mycket bra