

Mitt stresstermometer

Hva er mine typiske stressreaksjoner, og hvilke kjenner jeg på nå for tiden?

F. eks

☐ nummenhet,
☐ klam i hendene
☐ varm i ansiktet
☐ knytter seg i magen
☐ blikket flakker
☐ prikking i armer og hender
☐ vondt i hodet

Annet

☐
☐
☐

F. eks

☐ sint
☐ redd
☐ trist
☐ ikke bra nok (skam)
☐ skyldfølelse

Annet

☐
☐
☐

F. eks

☐ vanskelig å finne løsninger
☐ dårligere hukommelse
☐ selvkritikk
☐ katastrofetanker

Annet

☐
☐
☐

F. eks

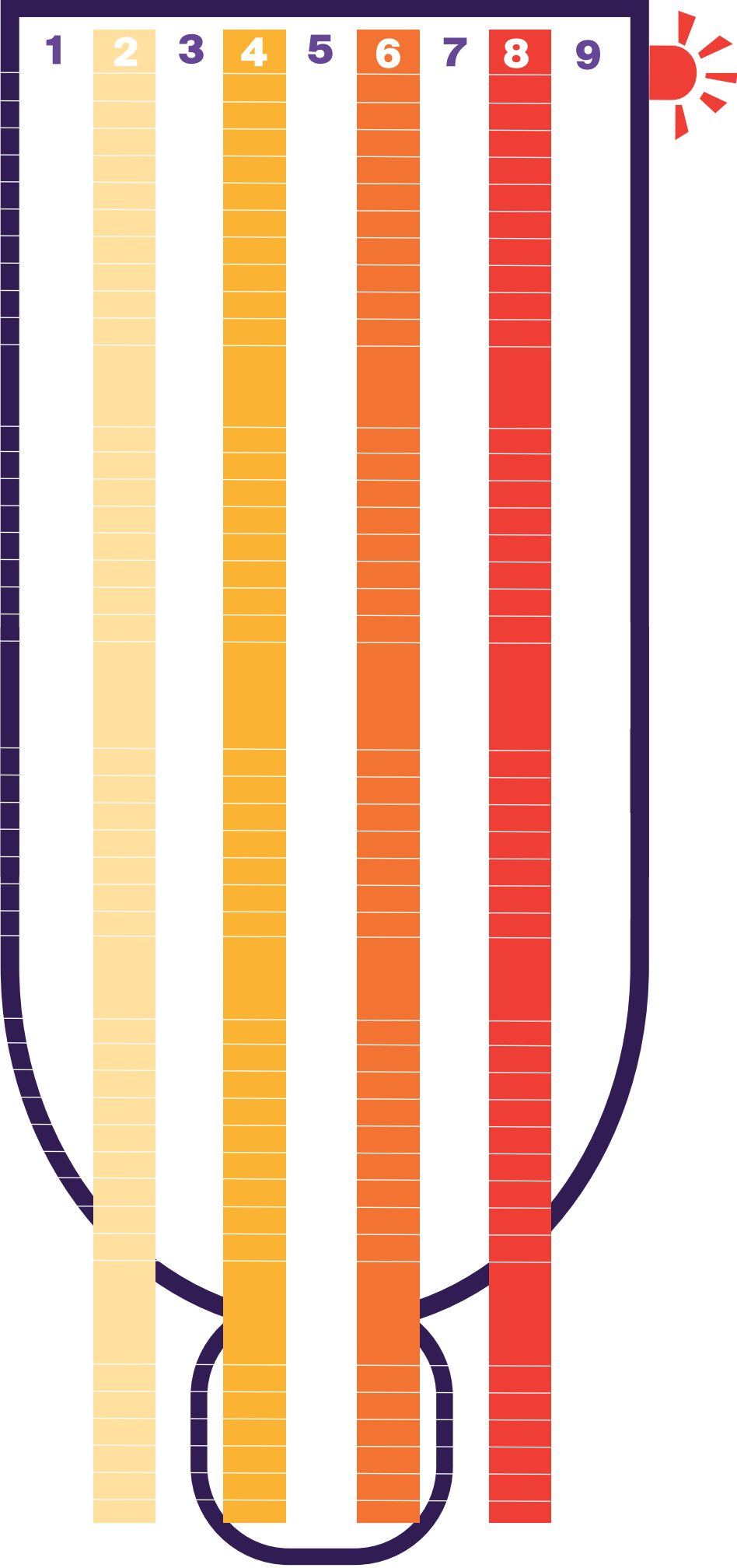
☐ strever med søvn, matinntak
☐ vansker med å gjennomføre rutiner
☐ trekker du deg tilbake
☐ øker inntak av rusmidler
☐ blir du irritabel og trøtt
☐ mindre omsorg for de du har ansvar for (egne barn)

Annet

☐
☐
☐
☐
☐

Andre viktige ting: Andre reaksjoner som er vanlig for deg?

☐
☐
☐
☐
☐
☐



Tegn på at stresset kan være for høyt

- Vansker med å konsentrere seg
- Sover dårlig eller våkner ofte i løpet av natten
- Blir lettere irritert eller utålmodig
- Hopper over pauser eller måltider
- Glemmer ting oftere enn før
- Opplevelse av å miste energien eller engasjementet over tid
- Hodepine, muskelspenninger eller magesmerter
- Følelse av uro eller rastløshet i kroppen
- Trekker seg unna sosiale situasjoner, også på jobb
- Vansker med å slippe jobbtanker på fritiden
- Føler seg overveldet eller oppgitt oftere enn vanlig
- Gråter lettere enn før, eller kjenner seg følelsesmessig «flat»

Hva trenger jeg

Når du har fått en oversikt over hvordan stresset du opplever påvirker deg, kan du starte prosessen med å forstå hva du trenger for å kunne håndtere stresset, og om du trenger støtte fra andre - f. eks nære kollegaer, lederen din eller en profesjonell helper/veileder. Du kan bruke "Hjelperens Stressbeger" og "Stresstermometeret" som et utgangspunkt i samtalene.

Verktøyet "Mitt batteri" gir eksempler på hva du kan gjøre selv, for å få mest mulig pause fra stresset.

Mitt batteri

På neste side får du forslag til stressavlastende aktiviteter. Det er mange aktiviteter – velg de som passer for deg. Aktiviteter som ikke står på denne listen og som du allerede gjør, føres også inn i planen.

På jobb

Overgangen mellom jobb og fritid

På fritiden

RBUP

Regionsenter for barn og unges
psykiske helse – Øst og Sør

Forslag til aktiviteter som kan være til hjelp



På jobb

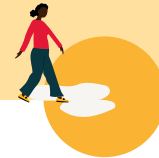
- Lukk øynene og tell fem dype åndedrag før neste oppgave
- Reis deg opp og gå til et annet rom i to minutter, uten telefon
- Drikk et glass vann sakte mens du fokuserer på smaken og følelsen
- Hør på en sang med hodetelefoner, som gir deg ro eller energi
- Skriv ned én ting du har gjort bra så langt i dag, på en gul lapp
- Ta en to-minutters strekk av skuldre, nakke, rygg
- Gå en runde i korridoren eller ut på trappa, bare for å bytte luft
- Se ut av vinduet i ett minutt og legg merke til fem ting du ser
- Lukk øynene og hør etter den laveste lyden i omgivelsene dine
- Massér nakken eller tinningene forsiktig i 30 sekunder
- Strekk armene over hodet og tell sakte til ti
- Ta en kopp te eller kaffe uten å gjøre noe annet samtidig
- Bruk en “pausepåminner” på mobilen (f. eks. hver 90. minutt)
- Rull skuldrene sakte bakover fem ganger, deretter fremover fem ganger
- Skriv ned én bekymring på en lapp og legg den bort til senere

Kollegial støtte og samarbeid

- Avtal med en kollega at dere sjekker inn med hverandre etter tunge møter
- Del et “pusterom” med en kollega uten å snakke jobb
- Lag en “walk and talk” i lunsjen: gå en kort runde sammen ute
- Ha en avtale om at det er greit å si: “Kan vi ta fem minutter før vi snakker om dette?”

Overgang mellom jobb og fritid

- Tøm hodet ved å skrive ned 3 ting du skal gjøre i morgen – legg lappen i veska og slipp det
- Skift klær når du kommer hjem – la “jobb klærne” ligge igjen for dagen
- Hør på en fast sang eller spilleliste på vei hjem
- Gå en liten runde rundt huset eller kvartalet før du går inn hjemme
- Lag en fast “stopp-aktivitet”: ta en dusj, lage te, eller å sette deg i en bestemt stol i fem minutter når du kommer hjem
- Bruk et fast uttrykk: si høyt til deg selv «nå er jobben ferdig for i dag»



Velg de aktivitetene som passer for deg. Aktiviteter som ikke står på denne listen, og som du allerede gjør føres også inn i planen.

På fritiden

- Sett av 20 minutter til en aktivitet du liker: lese, tegne, lage mat eller spille musikk
- Tilbring tid i naturen – gå i skogen, ved vannet, eller bare sett deg ute
- Planlegg små ting å glede deg til: en film, et måltid, en tur med en venn
- Gå på kino, teater eller konsert for å oppleve noe nytt
- Ring eller send melding til noen du liker å snakke med
- Lag et måltid du virkelig har lyst på, og spis det uten forstyrrelser
- Bli med på en aktivitet i nærmiljøet (kor, turgruppe, kurs)
- Gjør et lite rydde- eller organiseringsprosjekt i hjemmet (f. eks. en skuff)
- Gå en tur i et område du liker, og legg merke til små detaljer underveis
- Spill brettspill eller kortspill med familie eller venner
- Gjør en rolig fysisk aktivitet: yoga, svømming, eller bare en spasertur i rolig tempo
- Gå på trening
- Ta et langt bad, fotbad eller en varm dusj med fokus på å slappe av
- Skriv dagbok for å tømme hodet og bearbeide følelser
- Lag et «skjermfritt rom» i hjemmet, f.eks. soverommet
- Sett på en favorittpodkast mens du lager middag eller rydder
- Ha en «takktid»-rutine: skriv ned eller si én ting som var litt (eller veldig) bra
- Bruk en “ingen-skjerm-tid” på kvelden, f.eks. den siste halvtimen før leggetid
- Ha et lite prosjekt du kan glede deg til å fortsette med (puzzle, strikkesett, lese en bok)



Etter krevende hendelser

Kort tid etter hendelsen:

- Skriv tre setninger om hva som var mest krevende, legg lappen i en konvolutt, og legg den bort
- Skyll ansiktet eller hendene med kaldt vann og kjenn på kroppens reaksjon
- Ta en kort spasertur utendørs, for å få frisk luft
- Bruk et lite “sanseredskap” du har tilgjengelig: stressball, håndkrem, eller en kopp varm drikke

Når du har kommet hjem:

- Fysisk aktivitet kan dempe bekymring og uro, og gi deg utløp for spenninger
- God ernæring
- Hvile
- Gjør lystbetonte ting du vet du vanligvis liker
- Unngå bruk av rusmidler
- Oppretthold rutiner



Visste du?

Sansestimulerende aktiviteter kan ha en umiddelbar regulerende effekt både fysisk og mentalt. Det er særlig tre sanser som kan være ekstra hjelpsomme, den proprioceptive (muskulær- og leddsansen), den vestibulære (kroppens balansesans som sitter i det indre øret), og den taktile (berøringssansen). Her er noen forslag til aktiviteter du kan putte inn i jobbhverdagen eller på fritiden:

Proprioceptive aktiviteter (dyptrykks- og ledd-/muskulærstimulering)

- Bære ved, handleposer, møbler eller noe annet som gir litt tyngde
- Gjør styrkeøvelser (knebøy, armhevinger, planke)
- Henge i armene fra et klatrestativ
- Lage deig eller elte brød (dyptrykksfølelse i hender og armer)
- Press håndflatene hardt mot hverandre i 10 sekunder, slipp – gjenta

Vestibulære aktiviteter (balanse og bevegelse)

- Svinge i huske eller hengekøye
- Gå på ujevnt underlag (skogssti, sand), eller balanser på en line
- Rulle fram og tilbake på en matte
- Sitte i en gyngestol eller på en balanseball
- Reis deg sakte fra sittende til stående med lukkede øyne (forsiktig)

Taktil aktiviteter (hud- og berøringssans)

- Ta fotbad eller håndbad med varmt/kaldt vann
- Bruke en myk børste eller massasjeapparat på armer og skuldre
- Ha på klær i behagelige tekstiler som gir ro
- Håndtere taktil materialer som leire, sand, ris eller småstein
- Bruk et vektteppe eller dyne

