Stressa mindre

Alltid på en tisdag

Lisa Olsson

21 februari 2023

Måste komma ihåg att mejla till…

Varför kan jag inte registrera mig på kurserna?

HÖGSKOLAN I GÄVLE

Varför svarar hon inte?

Det är väl klart att man fixar dubbla kurser

Varför är jag jämt sist med att lämna in uppgifter?

Undrar hur mycket jag kan jobba extra?

Usch - jobbigt med muntlig presentation….

Hoppas jag klarade tentan….

Fick barnen med sig stövlarna till förskolan?

Hur får jag tag på billigare kurslitteratur?

Varför tog jag på mig att fixa den här festen?

Måste jag tänka på masterutbildningen redan nu?

Jag vill vara bäst!

Varför sa jag så där?

Hur ska jag hinna med allt?

Studentkåren- ska jag engagera mig i den, eller?

Måste hitta ny lägenhet!

Räcker pengarna till jul?

Om jag pluggar varje natt fram till tentan så kommer jag fixa den…

Vad är stress?

- Naturlig reaktion i kroppen.
- Vid stress fungerar våra kroppar på samma sätt idag som den gjorde hos våra förfäder. När fara hotar reagerar kroppen intuitivt.
- Hjärnan kan inte skilja på riktiga och tänkta hot. Så även tankar kan skapa stress.
- Upplevelsen är individuell, det är din tolkning av situationen som kan skapa stress.

”Evolution of the human mind”

HÖGSKOLAN I GÄVLE

HÖGSKOLAN
I GÄVLE

Problemet med stress är inte stressen!

Problem med stress beror på brist på återhämtning

Vad är effektivt mot stress?

- Förändring
- Acceptans

Sätt att angripa stress

- Återhämtning och sömn
- Motion
- Medveten närvaro

Friskfaktorer

Två sätt att angripa stress

1. **Förändra: Ta bort det som skapar stress**

   De saker som händer utanför vår kropp har vi ofta rätt goda möjligheter att påverka.

2. **Acceptans: Förändra sitt förhållningssätt till stress**

   De saker som händer inuti vår kropp är oftast rätt svåra att påverka. Däremot kan vi påverka hur vi förhåller oss till det som stressar oss.

HÖGSKOLAN
I GÄVLE

Jan Stenmark

Prioritera återhämtning

- Sömn är bästa återhämtning
- Gör saker som ger dig energi. Gärna kravlösa.
- Planera in pluggfria dagar – gärna två hela dagar
- Regelbunden avslappning gör dig mer stresstålig.

Rör dig regelbundet

Fysisk aktivitet/motion

- gör dig smartare och mer kreativ.
- gör att du blir mindre stressad och mer stresstålig.
- gör att behovet av sömn ökar och att du sover bättre.

Helst en pulshöjande aktivitet tre gånger i veckan, men kan du inte det så fungerar promenader nästan lika bra. Allt räknas!

Medveten närvaro

- Medveten närvaro eller mindfulness innebär att vara närvarande och fokusera på sina upplevelser i stunden, utan att värdera.
- Lättare att hantera stress och oro genom medveten närvaro i vardagen.
- Ofta svårt i början. Ju mer du övar desto lättare brukar det bli.
- Det finns olika typer av övningar. Ett tips är att börja med guidade övningar och att öva en kort stund varje dag.

HÖGSKOLAN I GÄVLE

Vinn över stressen

- Fötterna i marken – tre djupa andetag
- Stanna upp – är kraven för höga? Vems är kraven? Vad är viktigt?
- Planera och prioritera
- Fokusera här och nu. Tänk ficklampa!

HÖGSKOLAN I GÄVLE

Du behöver inte vara perfekt

- Våga säga NEJ
- Ställ gärna krav på dig själv, men inte orimliga krav
- Tillåt dig själv att misslyckas
- Sänk ambitionsnivån – satsa på ”good enough”!
- Belöna dig och fira ofta!

HÖGSKOLAN I GÄVLE

Studenthälsan finns för dig

HÖGSKOLAN I GÄVLE

- Lisa Olsson, hälsovägledare
  halsovagledare@hig.se
- Marie-Louise Holmberg, kurator
  kurator@hig.se
- Lena Söderhäll Gille, kurator
  kurator@hig.se
- Daniel Andersson, studentcoach
  studentcoach@hig.se

Grupper

- Stresshanteringskurs. Start ht 23.
- Våga tala-kurs. Start 6 mars.

Samtal

- Stödsamtal
- Hälsosamtal
- Hälsoprofilbedömningar
- Studiecoachande samtal

hig.se/studiestöd

@higstudent

STUDIEHJÄLPEN

Studieteknik, studieplanering och motivation

Måndag: Gör din studieplanering kl. 09-10
Onsdag: Temaföreläsning kl. 13-14
Torsdag: Drop-in kl. 11-12

Sal 31:322 eller via Zoom
hig.se/studiehjalpen

HÖGSKOLAN I GÄVLE

Tack för att du lyssnat!

hig.se/alltidpåentisdag