

Jeg er så sykt stressa!

Hva er stress, og hvordan takle det?



Hva er stress?

Ubalanse mellom krav og ressurser

(Lazarus & Folkman, 1984)

- 1) stimuli-basert
- 2) respons-basert
- 3) en dynamisk prosess




En subjektiv opplevelse av **opplevde** krav
og **opplevde** tilgjengelige ressurser


Personlighet

Sårbarhet

Person-miljø



Kognisjon
Atferd
Emosjoner
Fysiologi



Alarm
Motstand eller tilpasning
Utmattelse

Hans Selye, 1936



#stress2017

Hvordan takle stress?






Kognitiv og atferdsmessig innsats for å håndtere et vanskelig
person-miljø forhold

Lazarus & Folkman, 1985

Problemfokusert
Emosjonsfokusert

- 
- Stopp og evaluer!
 - Bryte et vanemønster
 - Tid = prioritering
 - MST
 - Bad eller dusj
 - Oppmerksomt nærvær
 - Møte venner og kjente
 - Fysisk aktivitet
 - Spise noe godt
 - Lister, planer og organisering
 - Enkle oppgaver
 - Bevisst fokus



Ha en fin vår!