

Well-Youth!

MODUL 1

FORSTÅELSE AV STRESS OG MESTRINGSMEKANISMER

Utviklet av Action



Co-funded by
the European Union



Erasmus +

Europakommisjonens støtte til produksjonen av denne publikasjonen innebærer ikke en godkjenning av innholdet, som kun gjenspeiler forfatterens synspunkter, og det nasjonale programkontoret og Kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk av informasjonen i denne publikasjonen.

INNHold

TEMA 1. INTRODUKSJON TIL STRESS OG DETS INNVIRKNING	3
TEMA 2 . TYPER STRESSFAKTORER	5
TEMA 3. GJENKJENNE OG HÅNDTERE STRESS	7
TEMA 4. Å BYGGE MOTSTANDSKRAFT	11



TEMA 1. INTRODUKSJON TIL STRESS OG DETS INNVIRKNING

Stress er en kompleks tilstand i kropp og sinn som oppstår under krevende omstendigheter. Ifølge Taylor (2015) er stress "en negativ emosjonell opplevelse ledsaget av forutsigbare biokjemiske, fysiologiske, kognitive og atferdsmessige endringer som enten er rettet mot å endre den stressende hendelsen eller mot å tilpasse seg dens virkninger".

Stress er med andre ord kroppens naturlige respons på en utfordring eller trussel. Stress kan forårsakes av en rekke ulike faktorer, blant annet arbeid, relasjoner, penger og helseproblemer.

Når vi opplever stress, frigjør kroppen hormoner som adrenalin og kortisol. Disse hormonene forbereder oss på kamp eller flukt. De øker hjertefrekvensen, pustefrekvensen og blodtrykket. De omdirigerer også blodstrømmen fra fordøyelsessystemet til musklene.

Selv om stress kan være nyttig i noen situasjoner, for eksempel når det hjelper oss med å overholde en tidsfrist, kan kronisk stress ha en negativ innvirkning på vår fysiske og psykiske helse.

I den følgende teksten vil vi diskutere årsaker til og virkninger av stress, og vi vil utforske noen sunne måter å håndtere stress på.

En stressor er "hva som helst i omverdenen som slår deg ut av homeostatisk balanse, og stressresponsen er det kroppen din gjør for å gjenopprette homeostasen [...]. en stressor kan også være forventningen om at det skal skje" (Sapolsky, 2004).

Homeostase er en tilstand av balanse i kroppen. Når en stressfaktor forstyrrer denne balansen, går kroppen inn i kamp- eller fluktmodus for å forsøke å gjenopprette den. Dette kan skyldes fysiske trusler, men også forventede trusler.

Med andre ord kan alt som får deg til å føle deg overveldet, stresset eller engstelig, være en stressfaktor. Stressfaktorer kan være

- Fysiske, som sykdom, skade eller smerte
- Følelsesmessige, for eksempel tap av jobb, problemer i parforholdet eller økonomiske vanskeligheter
- Psykologiske, som bekymring, tvil på seg selv eller negativ tenkning

Selv positive hendelser kan være stressfaktorer, for eksempel å gifte seg, få barn eller ny jobb. Dette er fordi de krever at vi tilpasser oss endringer.



Negative hendelser: Dette er hendelser som vi oppfatter som trusler eller utfordringer, for eksempel sykdom, skade, tap av en nærstående eller økonomiske problemer.

Ukontrollerbare hendelser: Dette er hendelser som ligger utenfor vår kontroll, for eksempel naturkatastrofer, tap av jobb eller økonomiske nedgangstider.

Tvetydige hendelser: Dette er hendelser som er usikre eller uforutsigbare, for eksempel en ny jobb, flytting til et nytt hjem eller et nytt forhold.

Overbelastning: Dette kan skyldes at du har for mye å gjøre, at du ikke har nok tid til å gjøre alt, eller at du føler at du hele tiden er under press.

Stressende livshendelser: Dette er store endringer i livet som kan være stressende, selv om det er positive hendelser, som å gifte seg, få barn eller fullføre skolegangen.

Tidlige erfaringer med stress kan få varige konsekvenser. Kronisk stress, når kroppen er i konstant alarmberedskap, kan påvirke både den fysiske og psykiske helsen vår negativt. Det kan også øke risikoen for at vi tar i bruk usunne mestringsmekanismer.

Stress kan endre hjernens utvikling på måter som gjør det vanskeligere å håndtere fremtidig stress. Kronisk stress kan også svekke immunforsvaret, noe som gjør oss mer utsatt for sykdom.

Personer som opplever kronisk stress som barn, har større sannsynlighet for å utvikle psykiske problemer som angst og depresjon senere i livet.

Når vi opplever stress, frigjør kroppen hormoner som adrenalin og kortisol. Disse hormonene forbereder oss på kamp eller flukt ved å øke hjertefrekvensen, pustefrekvensen og blodtrykket. De omdirigerer også blodstrømmen fra fordøyelsessystemet til musklene.

Kronisk stress kan føre til en rekke fysiologiske og psykologiske problemer, blant annet

- Økt blodtrykk
- Nedsatt funksjon av immunforsvaret
- Endringer i kolesterol- og lipidnivåer
- Økt hormonell aktivitet
- Psykosomatiske symptomer, som hodepine, magesmerter og muskelspenninger
- Angst
- Depresjon
- Søvnvansker
- Lavere selvtillit
- Sosial tilbaketrekning



Vårt neste tema er ulike typer stress og ulike typer stressfaktorer!

TEMA 2 . TYPER STRESSFAKTORER

Akutt stress er en kortvarig fysiologisk respons på en plutselig utfordring eller trussel. Det er kroppens naturlige kamp- eller fluktrrespons, som hjelper oss med å takle umiddelbar fare.

- Akutt stress kan forårsakes av en rekke ulike hendelser, som for eksempel:
- Tidsfrister
- Offentlig tale
- Argumenter
- Trafikkork
- Skade
- Sykdom

Akutt stress kan være ubehagelig, men det kan også virke motiverende. Det kan hjelpe oss til å fokusere oppmerksomheten og energien på den aktuelle oppgaven.

Kronisk stress er langvarig stress som du ikke ser ut til å bli kvitt. Det er ofte forårsaket av vedvarende problemer i livet, for eksempel arbeidspress, økonomiske problemer, problemer i parforholdet eller helseproblemer.

I motsetning til akutt stress, som er kortvarig, kan kronisk stress vare i uker, måneder eller til og med år. Denne konstante stresstilstanden kan ha alvorlige negative effekter på vår fysiske og psykiske helse.

Episodisk akutt stress er et mønster der man opplever akutt stress gjentatte ganger, ofte på grunn av pågående krav eller press. I motsetning til kronisk stress er episodisk akutt stress ikke konstant, men disse hyppige stressende hendelsene kan summere seg opp og gå ut over velværet vårt over tid.

Hvis du for eksempel har en jobb med mange tidsfrister, eller hvis du er student og må sjonglere med flere eksamener, kan du oppleve episodisk akutt stress. Selv om hver enkelt stressfaktor kanskje bare forårsaker kortvarig stress, kan gjentatte utfordringer føre til negative konsekvenser for vår fysiske og psykiske helse.

Eustress er et begrep som brukes for å beskrive positivt stress, eller stress som kan være gunstig. Det skyldes utfordringer som vi opplever som spennende eller stimulerende, snarere enn truende eller overveldende.

Eustress kan hjelpe oss til å føle oss motiverte, engasjerte og fokuserte. Det kan også hjelpe oss til å lære og vokse. For eksempel kan stresset ved å trene



til et løp motivere oss til å presse oss selv og nå målene våre. Eller stresset ved å starte en ny virksomhet kan hjelpe oss til å være kreative og innovative.

Nøkkelen til å skille mellom eustress og negativt stress er persepsjon. Hvis stresset bidrar til at du føler deg motivert og engasjert, er det sannsynligvis eustress. Hvis stresset derimot får deg til å føle deg overveldet eller engstelig, er det sannsynligvis negativt stress.

Som vi diskuterte i forrige avsnitt, er homeostase en tilstand av balanse i kroppen. Når en stressfaktor forstyrrer denne balansen, går kroppen inn i kamp- eller fluktmodus for å prøve å gjenopprette den. Dette kan skyldes fysiske trusler, men også forventede trusler.

Med andre ord kan alt som får deg til å føle deg overveldet, stresset eller engstelig, være en stressfaktor. Stressfaktorer kan være

- Fysiske, som sykdom, skade eller smerte
- Følelsmessige, for eksempel tap av jobb, problemer i parforholdet eller økonomiske vanskeligheter
- Psykologiske, som bekymring, tvil på seg selv eller negativ tenkning

Selv positive hendelser kan være stressfaktorer, for eksempel å gifte seg, få barn eller ny jobb. Dette er fordi de krever at vi tilpasser oss endringer.

Overbelastning og stramme tidsfrister kan føre til en følelse av press og angst. Uklare forventninger kan gjøre det vanskelig å vite hva som forventes av deg, noe som også kan være stressende. Mangel på kontroll over arbeidet ditt kan få deg til å føle at du ikke har ansvar for din egen skjebne, noe som kan virke umyndiggjørende.

Å føle seg undervurdert kan gjøre det vanskelig å føle seg motivert og engasjert i arbeidet. Et giftig arbeidsmiljø kan være fiendtlig, krenkende eller diskriminerende. Dette kan føre til mye stress.

Dårlig balanse mellom jobb og fritid kan gjøre det vanskelig å slappe av og stresse ned utenfor jobben. Når du hele tiden tenker på jobben, kan det være vanskelig å nyte privatlivet.

Økonomisk stress kan gå ut over både den fysiske og psykiske helsen din. Det kan føre til problemer som angst, depresjon og til og med fysiske helseproblemer.

Parforhold er en viktig del av livet vårt, men de kan også være en kilde til betydelig stress. Kommunikasjonsproblemer kan føre til misforståelser og bitterhet. Selv om det er normalt å krangle, kan det bli stressende hvis det ikke håndteres konstruktivt. Å føle at man ikke får støtte fra partneren sin kan være en stor belastning. Utroskap eller sjalusi kan ødelegge tilliten og forårsake enormt stress. Selv om det er givende å ta vare på sine nærmeste, kan det



være emosjonelt og fysisk slitsomt. Vanskelige familiemedlemmer kan skape unødvendige spenninger i livet.

Helserelatert stress kan være forårsaket av kronisk sykdom, en alvorlig medisinsk diagnose, smerter, psykiske problemer eller bekymring for en nærståendes helse. Disse utfordringene kan gjøre det vanskelig å mestre daglige aktiviteter, øke angst og depresjon og føre til endringer i søvnmønsteret. Du kan også oppleve at du forsømmer andre deler av livet ditt på grunn av helseproblemer.

Forandring, som sitatet sier, er uunngåelig. Men vekst? Det er helt valgfritt.

Store endringer i livet, selv de positive, kan være en betydelig kilde til stress. Å gifte seg, få barn, flytte til et nytt hjem, begynne i en ny jobb - disse spennende hendelsene kan også forstyrre rutinene våre, tvinge oss til å tilpasse oss uvante omstendigheter og utfordre trygghetsfølelsen vår.

Å miste en av sine kjære eller å gå gjennom en skilsmisse kan være enda mer følelsesmessig belastende. Disse opplevelsene kan få oss til å føle oss overveldet, engstelige og usikre på fremtiden.

Nøkkelen er å huske at stress, selv om det er normalt i slike situasjoner, ikke trenger å kontrollere deg.

Vår moderne verden byr på en rekke unike utfordringer. Overbelastning av informasjon er en av de største synderne. Stadige varsler på enhetene våre, presset om å holde kontakten på sosiale medier døgnet rundt - det er ikke rart at vi føler oss overveldet av den store mengden informasjon som bombarderer oss hver eneste dag. Denne konstante tilstrømningen kan gjøre det vanskelig å fokusere på det som virkelig betyr noe, noe som kan føre til beslutningstretthet og bidra til angst og søvnproblemer.

Vårt neste tema er å gjenkjenne og håndtere stress!

TEMA 3. GJENKJENNE OG HÅNDBERE STRESS

Stress er en vanlig del av livet. Det er kroppens naturlige respons på en utfordring eller trussel. Mens akutt stress, som det støtet du får før en presentasjon, kan være nyttig på kort sikt, kan kronisk stress ha en negativ innvirkning på vår fysiske og psykiske helse.

Den gode nyheten er at vi kan lære oss å gjenkjenne tegnene på stress og utvikle sunne mestringsmekanismer. I denne presentasjonen vil vi utforske teknikker for å identifisere stress i livene våre og diskutere strategier for å håndtere det på en effektiv måte.



Stress manifesterer seg ikke bare i tankene våre; det har også en dyp innvirkning på kroppen vår. Når vi er stresset, går kroppen i kamp- eller fluktmodus og frigjør hormoner som adrenalin og kortisol. Denne økningen kan forårsake en rekke fysiske symptomer.

Du kan oppleve muskelspenninger eller smerter, spesielt i nakke, skuldre og rygg. Hodepine, tretthet og søvnproblemer er også vanlige tegn på stress. Appetitten kan endres, og noen kan oppleve økt sult eller søtsug, mens andre mister appetitten helt.

Mageproblemer som diaré, forstoppelse eller kvalme kan også utløses av stress. I noen tilfeller kan du oppleve brystmerter, økt hjerterefrekvens eller pustevansker. Sykdomsfølelse, svimmelhet eller besvimelse er andre potensielle tegn.

Plutselig vektøkning eller vekttap kan være et resultat av stressinduserte endringer i matvanene. Seksuelle problemer kan også oppstå på grunn av stress.

Det er viktig å huske at det å oppleve ett eller to av disse symptomene ikke nødvendigvis betyr at du er stresset. Men hvis du opplever flere av disse symptomene og de forstyrrer hverdagen din, er det en god idé å snakke med legen din. Legen kan hjelpe deg med å finne ut om det er stress som er årsaken, og anbefale strategier for å håndtere det.

Du kan føle deg overveldet, engstelig eller konstant på kanten. Irritabilitet, sinne eller utålmodighet kan bli hyppigere følgesvenner. Nedstemthet, tristhet eller til og med depresjon kan også være et tegn på stress.

Å miste interessen for aktiviteter du en gang likte, er en annen vanlig følelsesmessig konsekvens av stress. Vanskeligheter med å konsentrere seg, huske ting eller ta beslutninger kan også påvirke tankegangen din. Hvis du føler deg rastløs og oppstemt, eller omvendt, sløv og trøtt, er begge tegn på at stress påvirker humøret ditt.

Søvn kan bli forstyrret av stress, noe som kan føre til at man får problemer med å sovne eller holde seg våken om natten. Noen sover kanskje mer enn vanlig for å prøve å flykte fra bekymringene. Som en måte å takle stress på, kan det hende at du tyr til alkohol eller narkotika oftere.

Den gode nyheten er at stress ikke trenger å kontrollere oss. Det finnes en rekke proaktive tiltak vi kan iverksette for å forhindre at stresset får fotteste. Disse forebyggende metodene er som å bygge et solid forsvarssystem mot stress.

Et sunt kosthold er et godt eksempel. Ved å spise næringsrik mat får kroppen den energien og motstandskraften den trenger for å takle utfordringer.



Regelmessig mosjon er et annet effektivt forebyggende tiltak. Fysisk aktivitet er en fantastisk måte å lindre stress på og øke humøret på.

Å få nok kvalitetssøvn er også avgjørende for å forebygge stress. Når du er uthvilt, er du bedre rustet til å håndtere de uunngåelige stressfaktorene som kommer vår vei.

Forestill deg at du holder rundt en stressball og klemmer hardt på den. Følelsen av at spenningen smelter bort, er akkurat det som er målet med effektive teknikker for håndtering av akutt stress.

Akutt stress, det kortvarige utbruddet vi opplever som svar på en trykkokersituasjon, kan være et tveegget sverd. Selv om det er ubehagelig, kan det også motivere oss til å ta utfordringen på strak arm.

Mens akutt stress kommer og går, krever håndtering av langvarig stress kontinuerlige metoder. Disse oppfølgingsmetodene kan være som byggeklosser til en sterkere, mer stressresistent deg. Vurder profesjonell hjelp, støttegrupper eller nettsamfunn for å få oppmuntring. Husk at sunne vaner som trening, kosthold og søvn er dine allierte. Bruk avslappingsteknikker, kutt ned på sentralstimulerende midler og ta kontakt med dine nærmeste for å få støtte. Ikke vær redd for å sette grenser og beskytte ditt eget velvære.

En av de forebyggende metodene kalles implementeringsintensjoner. Føler du deg overveldet av oppgavelisten? Denne teknikken hjelper deg med å bygge bro mellom intensjon og handling.

Tenk deg at du har satt deg et mål om å trene mer. Gjennomføringsintensjoner tar det et skritt videre. Du identifiserer en spesifikk situasjon (for eksempel at du føler deg stresset etter jobb) og kobler den til en planlagt handling (for eksempel at du tar på deg treningsskoene og går rett ut på en 20-minutters løpetur). Ved å knytte situasjoner til spesifikk atferd gjør gjennomføringsintensjoner det lettere å følge opp målene dine og redusere stress på lang sikt.

En annen teknikk du kan bruke er **ABCDE-teknikken**. Føler du deg fastlåst i en sirkel av negative tanker og følelser? ABCDE-teknikken, utviklet av Albert Ellis, kan hjelpe deg med å komme deg løs.

A står for Adversity - situasjonen som utløser stresset ditt.

B er din overbevisning om situasjonen. Er tankene dine nyttige eller skadelige?

C står for Consequences - hvordan overbevisningene dine får deg til å føle og oppføre deg.



D står for Disputation - utfordre de uhensiktsmessige oppfatningene og erstatt dem med mer realistiske oppfatninger.

E er Energisation - det positive skiftet i følelser og handlinger når du tar i bruk sunnere overbevisninger.

ABCDE-teknikken gir deg mulighet til å ta kontroll over tankene dine og bryte kjedereaksjonen mellom stressende hendelser og negative reaksjoner. Ved å utfordre uhensiktsmessige overbevisninger kan du utvikle et mer positivt syn på tilværelsen og håndtere stress mer effektivt.

Føler du deg anspent? Pust dypt inn med åndedrett for avspenning. Denne teknikken fokuserer på å senke pusten for å aktivere kroppens naturlige avslapningsrespons. Finn en behagelig stilling, lukk øynene hvis du vil, og fokuser på langsomme, dype pust gjennom nesen og ut gjennom munnen. Kjenn hvordan magen hever og senker seg for hvert åndedrag. Forestill deg at du slipper spenninger og stress med hver utpust. Gjenta i noen minutter og kjenn hvordan roen skyller inn over deg.

Trenger du en rask måte å stresse ned på? Prøv pusteteknikken 4-7-8. Den er enkel og effektiv. Pust dypt inn gjennom nesen i fire sekunder, hold pusten i syv sekunder, og pust deretter sakte ut gjennom munnen i åtte sekunder. Gjenta denne syklusen i flere minutter. Det rytmiske pustemønsteret bidrar til å roe ned kropp og sinn, noe som fremmer avslapping og reduserer stress.

Stress kan være uunngåelig, men positive følelser kan fungere som et skjold og dempe virkningen av det. Å dyrke takknemlighet, glede og optimisme kan øke motstandskraften din og hjelpe deg med å takle utfordringer på en mer effektiv måte.

Her er en enkel øvelse som heter "Tre gode ting". Før du legger deg hver kveld, kan du bruke noen minutter på å reflektere over tre positive ting som har skjedd i løpet av dagen. Det kan være store seire eller små øyeblikk av glede. Nyt disse opplevelsene og la de positive følelsene skylle inn over deg. Ved å fokusere bevisst på det som er bra, kan du bygge et sterkere følelsesmessig fundament for å håndtere stress.

Husk at stressmestring ikke bare handler om å roe ned; det handler også om å bygge opp din emosjonelle styrke. Så fyll livet ditt med positive opplevelser og praksiser som "Tre gode ting" for å skape en buffer mot stress og fremme generelt velvære.



Den sterkeste beskyttelsesfaktoren mot stress er å bygge sterke, meningsfulle relasjoner til andre mennesker. Familien vår kan beskytte oss mot motgang og motgang, og de kan gi oss et beskyttende skjold mot stress.

Vårt neste tema er å bygge motstandskraft!

TEMA 4. Å BYGGE MOTSTANDSKRAFT

Livet er ikke alltid lett, og noen ganger gir det oss sitroner. Noen ganger er det små tilbakeslag, andre ganger er det store utfordringer. Men det som skiller noen mennesker fra andre, er evnen til å komme tilbake, tilpasse seg og fortsette å gå videre. Denne evnen kalles resiliens.

Motstandsdyktighet handler ikke om å unngå stress eller vanskeligheter, men om å ha verktøyene og ressursene som skal til for å navigere effektivt gjennom dem. I denne presentasjonen ser vi nærmere på de viktigste faktorene som bidrar til å bygge motstandskraft, og vi diskuterer strategier som kan hjelpe deg med å utvikle denne kraftfulle egenskapen.

Se for deg at du er et praktfullt tre, sterkt og motstandsdyktig, som tåler enhver storm. Det er essensen i å bygge motstandskraft. En øvelse kalt "Mitt livs tre" kan være et kraftfullt verktøy for å kultivere din indre styrke. Ta med deg penn og papir, eller finn et digitalt verktøy hvis du foretrekker det. La oss utvikle motstandskraft sammen!

Å sette seg mål er en fantastisk måte å bygge motstandskraft på. Men la oss innse at veien til å nå dem ikke alltid er problemfri. Her er en målsettingsøvelse som tar for seg hindringer og de styrkene du kan utnytte for å overvinne dem:

Først må du definere målet ditt:

Se for deg et fjell du ønsker å bestige - det er målet ditt. Vær konkret og skriv det ned. Hva ønsker du å oppnå?

Deretter identifiserer du trinnene:

Visualiser en sti som fører opp på fjellet. Dette er stegene du skal ta for å nå målet ditt. Bryt ned målet ditt i mindre, oppnåelige milepæler. Skriv ned hvert trinn på veien.

Nå må du forutse mulige hindringer:

Fjell kan være forræderske. Når du kartlegger stegene dine, bør du vurdere hvilke potensielle hindringer du kan støte på for hvert steg. Kanskje er det

mangel på tid, tvil på deg selv eller mangel på ressurser. Skriv ned disse potensielle hindringene ved siden av hvert trinn.

Deretter må du identifisere styrkene dine:

Men fjell avslører også skjulte daler med styrke. For hvert hinder skal du nå identifisere den indre styrken du har som kan hjelpe deg å overvinne det. Kanskje er det utholdenhet, oppfinnsomhet eller evnen til å lære av tilbakeslag. Skriv ned disse styrkene ved siden av de tilsvarende hindringene.

Ved å fullføre denne øvelsen lager du i bunn og grunn et veikart til målene dine, utstyrt med verktøyene du trenger for å navigere gjennom eventuelle hindringer på veien. Husk at motstandsdyktighet ikke handler om å unngå utfordringer; det handler om å ha selvinnsikt og styrke til å overvinne dem.



Well-Youth!



European
Association for
Adult
Development



virtualcampus



Co-funded by
the European Union



Erasmus +

Europakommisjonens støtte til produksjonen av denne publikasjonen innebærer ikke en godkjenning av innholdet, som kun gjenspeiler forfatterens synspunkter, og det nasjonale programkontoret og Kommisjonen kan ikke holdes ansvarlig for eventuell bruk av informasjonen i denne publikasjonen.