

ÅTERHÄMTNING STRESS

Vad är återhämtning?

- Något man väljer att göra och behöver dagligen
- Ska vara utan prestation och krav
- Avkoppling – träffa en vän, promenera i naturen, lyssna på musik. Göra något man tycker om
- Avspänning – medvetet finna ro
- Sömn – optimal återhämtning

Varför behöver vi återhämtning?

- Vi behöver balans mellan aktivitet, mat och återhämtning.
- Vi behöver vila för att orka
- Både kroppen och hjärnan behöver hämta kraft och energi.
- Kroppen och hjärnan behöver varva rörelse och vila.

Vad är stress?

- Stress = belastning
- Obalans mellan vad jag kan klara och vilka krav andra människor eller jag själv ställer på mig.
- För lite att göra – att inte få använda sina förmågor eller kunskaper, tex att vara arbetslös.

Vad stressar?

- Känslan av att inte ha kontroll
- Höga krav hemma eller i skolan (både egna krav och andras krav)
- Rädsla och oro
- Även roliga saker kan stressa, om det blir för mycket!
- Traumatiska minnen
- Tidspress
- Tristess

I en ny kultur

- Det kan finnas mycket som kan stressa i en ny kultur. Exempel kan vara:
 - Att inte förstå språket
 - Att försöka passa in
 - Att inte förstå kulturen
 - Att sakna vänner, familj och hemland
 - Att vilja hjälpa andra, men inte kunna

Hur märker jag att jag är stressad?

Känslor och tankar:

- Lättirriterad
- Ingen lust att göra saker
- Inte roligt som innan
- Tankar om problem
- Svårt att koncentrera sig
- Gör fler fel än vanligt
- Glömmer saker

Kroppen:

- Spänning i nacke och axlar
- Huvudvärk
- Tryck över bröstet
- Ont i magen
- Illamående
- Yrsel
- Svårt att sova

Hur kan jag minska stress?

- Träna regelbundet – använda energin
- Återhämtning, avslappning
- Sunda levnadsvanor och umgås med vänner och familj

SÖMN

Varför behöver vi sova?

- Kroppen, hjärnan och minnet ska få
 - Vila
 - Återhämta sig

Hur mycket behöver vi sova?

Beror på ålder

- Vuxen: ca 6-8 timmar sömn (kan variera mellan 5-10 timmar)
- Små barn: behöver sova mer – sover ofta ganska bra.
- Äldre barn (tonåringar): behöver mera sömn.

Vår sömn styrs av:

- Hur länge vi varit vakna
- När vi lägger oss på kvällen och går upp på morgonen
- Hur stressade vi är

- Fysiska faktorer, t ex buller, värme, mediciner, droger och sjukdomar.

Vad händer om vi sover för lite?

- Jobbigt - men oftast inte farligt
- Kan vara en varning om att vi är stressade
- Svårare att orka med dagen, t ex skola
- Minnessvårigheter, koncentrationsproblem mm.

Varför sömnproblem?

- Sjukdomar, smärta i kroppen
- Depression, stress, oro och psykisk sjukdom
- Ålder - många blir mer lättväckta med åren
- Ljud, ljus, temperatur...
- Naturliga dygnsrytmen störd, sovvanor

Sömnråd

- Gå till sängs och gå upp vid ungefär samma tid.
- Varva ner några tim. inför sänggåendet.
- Undvik uppiggande t ex kaffe, te, coca-cola till kvällen
- Undvik alkohol.
- Ät inte middag försent, men lägg dig inte hungrig.
- Vistas ute i dagsljus dagligen, gärna på fm. Minst en timme
- Motionera regelbundet.
- Öva förmågan att slappna av, ta en paus.
- Öva medveten andning.
- Sov svalt högst 18 gr.
- Sov mörkt.
- Strunta i "siestan" på dagen.

Kontakta 1177 eller hälsocentralen vid svåra och/eller långvariga sömnproblem

Mardrömmar

- Har du ofta mardrömmar som besvärar dig
- kontakta din hälsocentral eller 1177

KÄNSLOR PSYKISK HÄLSA

Mer än bara kroppen

- Hälsa är mer än bara kroppen.
- Även om man inte har ont någonstans och kroppen fungerar bra, kan man må dåligt.
- Att ringa hälsocentralen om man har stukat foten är självklart för de flesta
 - Men vad gör man när kroppen är okej men jag ändå mår dåligt?

Psykiskt och fysiskt

- Psykiskt – tankar och känslor
- Fysiskt – kroppen som vi kan ta på
- Det psykiska och fysiska hör ihop och påverkar varandra
- Tex en person som under lång tid har fysisk smärta kan börja må psykiskt dåligt för att det är så jobbigt.
- Eller – en person som mår psykiskt dåligt kan börja få ont i kroppen för att man är stressad, orolig och spänner sig.

Känslor

- Vad är känslor
- Känslors funktion
- Hantera känslor

Trauma och psykisk hälsa

- Att uppleva svåra händelser
- Sårbarhet
- Stress

Du är inte galen!

- För vissa är psykisk sjukdom tabu
- Det är något man inte vill prata om och som man kanske försöker glömma
- Det finns många olika psykiska sjukdomar som beror på många olika saker.
- Att vara psykiskt sjuk betyder inte att man är galen
- Det är viktigt med kunskap om psykiska sjukdomar för att kunna förstå och hjälpa.

Tecken på psykisk ohälsa

- Sover dåligt eller känner sig trött hela tiden
- Har svårt att koncentrera sig
- Snabbt blir utmattad av vardagssysslor
- Är rastlös och orolig
- Inte har någon lust att äta, problem med magen
- Är irriterad och stressad. Kan leda till våld
- Inåtvänd, tyst och hämmad
- Ont i kroppen

Olika former av psykiska besvär

- Kris
- Nedstämdhet
- Depression
- Post-traumatiskt stressyndrom (PTSD)

Kris

- Kriser kan drabba de allra flesta någon gång i livet
- Det finns olika typer av kris
 - Utvecklingskris: Väntade livsförändringar; till exempel att flytta hemifrån, puberteten
 - Traumatisk kris: Oväntade händelser; hot, förluster, kränkningar, katastrofer

Reaktion på kris

- Hur man reagerar på en kris beror på vad som utlöst den.
- Hur man reagerar på en kris är också individuellt och beror både på tidigare erfarenheter och andra svårigheter i livet.
- Kontaktnät med familj, vänner och arbetskamrater är också viktigt för hur reaktionen blir

- Man kan känna nedstämdhet och rädsla
- Sömnproblem, koncentrationssvårigheter, svårt att minnas

Nedstämdhet

- Orsakerna varierar och är individuella
 - trötthet, har det besvärligt i skolan / hemma, ljusets betydelse osv.
- I livets olika övergångsperioder
 - exempelvis puberteten, flyttar hemifrån, kommer i klimakteriet
- Nedstämdhet kan ibland övergå i en depression

Vad kan jag göra för att undvika nedstämdhet och oro?

- Gör gemensamma aktiviteter med familj eller vänner
- Var regelbundet fysiskt aktiv, särskilt utomhus – det minskar den psykiska stressen
- Försök lägga in såväl långa som korta pauser i vardagslivet för vila och återhämtning
- Ät olika sorters mat och ha goda sovvanor
- Prata med familj och vänner om hur saker har förändrats, prata och lyssna på dina barn
- Försök hitta meningsfulla aktiviteter

Depression

- Depression är mer än att vara ledsen
- Det är ett sjukdomstillstånd
- Depression påverkar hälsan både fysiskt och psykiskt

Orsaker till depression

- Det finns olika orsaker till depression
 - Svåra upplevelser
 - Stora förändringar i livet
 - Kvinnor kan drabbas under eller efter graviditet på grund av hormonförändringar i kroppen
 - Långvarig stress
 - Ibland är det svårt att veta vad som är anledningen

Symtom på depression

- Symtom:
 - Sömnproblem
 - Ängest, oro
 - Hopplöshet
 - Förändrad aptit
 - Tappar livslusten
 - Tappa initiativförmågan
 - Nedstämdhet

Om man har
flera av
symtomen i mer
än 2 veckor
kontakta
hälsocentralen
eller 1177

Behandling av depression

- Det går att behandla depression
- Behandlingen beror på hur allvarlig depressionen är och på anledningen
- Det finns olika behandlingsalternativ vid depression, exempelvis medicin och terapi
- Samtal både med vänner och psykolog eller kurator är bra
- Motion, bra matvanor och vila är viktigt för den psykiska hälsan

Post-traumatiskt stressyndrom (PTSD)

- Man kan få PTSD efter att ha upplevt något väldigt svårt och skrämmande
- Till exempel ett rån, olycka, krig, en våldtäkt mm
- Vid PTSD återupplever man den händelsen om och om igen genom minnen och drömmar

PTSD symtom

- Obehagliga drömmar och minnen
 - Undviker det som påminner om traumat
 - Kan leda till att personen isolerar sig
 - Överdriven vaksamhet som kan göra personen lättskrämd och lättirriterad
 - Minnesförlust
- OM DU UPPLEVER DESSA SYMTOM – KONTAKTA DIN HÄLSOCENTRAL
ELLER 1177

Sök hjälp för psykisk ohälsa på:

- Hälsocentralen (där du är skriven)
- Psykiatrisk öppenvård eller psykiatriska akutmottagningen
- Gäller det barn och unga kan du kontakta elevhälsan i skolan eller ungdomsmottagningen eller BUP (Barn – och ungdomspsykiatri)
- Det går alltid ringa 1177 och få rådgivning

Nedanstående bilder är riktade till dig som hälsoguide och de ska fungera som ett stöd till dig i din roll

- Bilderna med pilar kan användas som ett underlag för samtalet med gruppen

Att bryta en ond cirkel

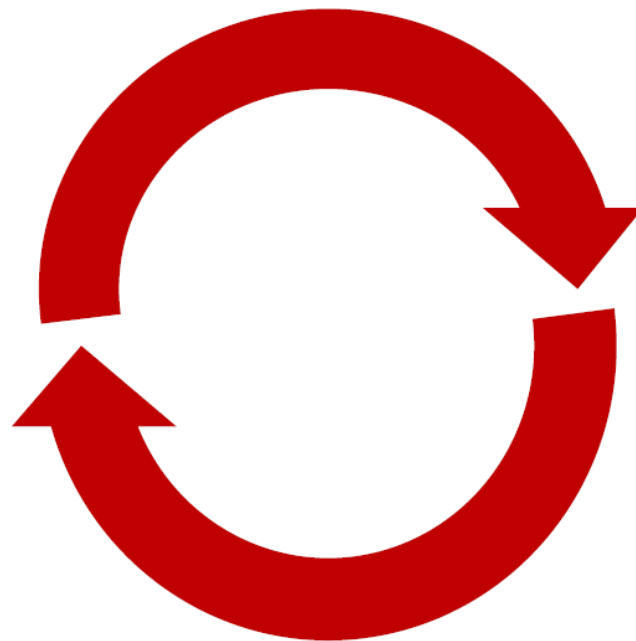
1. Stressad,
orolig, kanske
hemska minnen

2. Sämre aptit,
orkar inte laga
mat, äter
snabbmat och
mycket socker

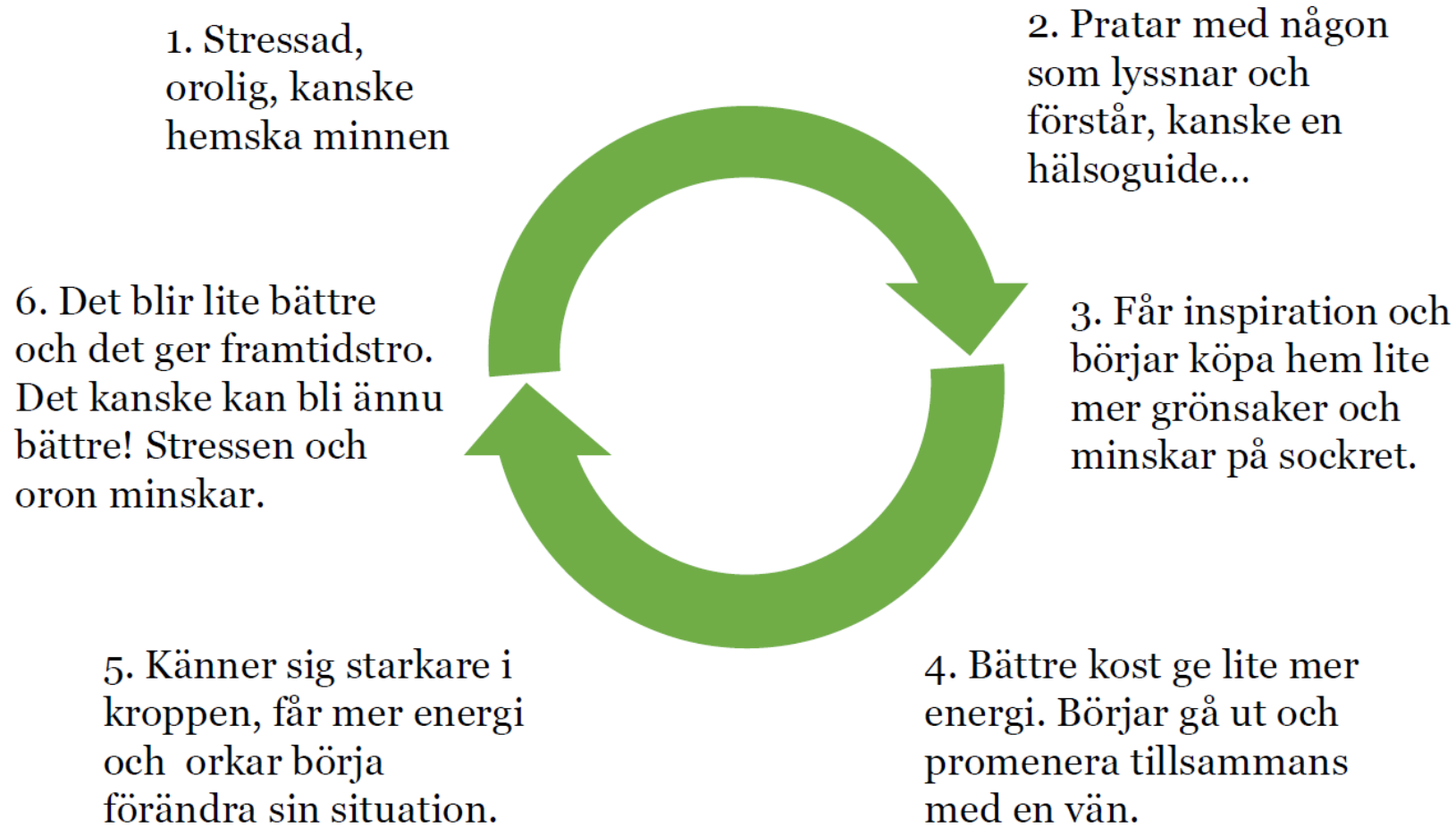
3. Dåliga matvanor ger
trötthet. Orkar inte gå
ut och motionera eller
träffa folk

4. Sitter hemma
mycket, känner sig
ensam, får ont i ryggen,
går upp i vikt

5. Har mycket tid att
tänka på allt som
stressar och är svårt.
Blir mer orolig och
stressad. Depression



Att bryta en ond cirkel



Att visa vägen

- Som hälsoguide kan du träffa personer som mår dåligt på olika sätt.
- En del personer kan du hjälpa genom att berätta om vad du lärt dig på den här kursen och att vara ett stöd för dem.
- Andra behöver professionell hjälp.
- En viktig uppgift som hälsoguide är att du visar personen vägen till hjälp. Det kan handla om att berätta hur de kontaktar hälsocentralen till exempel.

Att gå vägen tillsammans

- Du som hälsoguide kan inte ge professionell hjälp men du är precis lika viktig.
- Sjukvården har en uppgift. Vi andra har en annan.
- Den som inte mår bra eller som vill förändra sitt liv behöver stöd.

Egenvård för dig som hälsoguide

- Det kan vara tungt att vara ett stöd för någon som mår dåligt.
- Ingen mår bättre av att du kör slut på dig.
- Du måste ta hand om dig själv för att orka ta hand om andra.
- Om du ska kunna hjälpa på riktigt måste du sätta gränser.
- Du kan inte lösa alla problem men du kan vara en del av lösningen.
- Du är inte egoistisk när du säger nej eller vilar. Du måste det för att kunna fortsätta hjälpa.