

Återhämtning



Stress och återhämtning

Stress

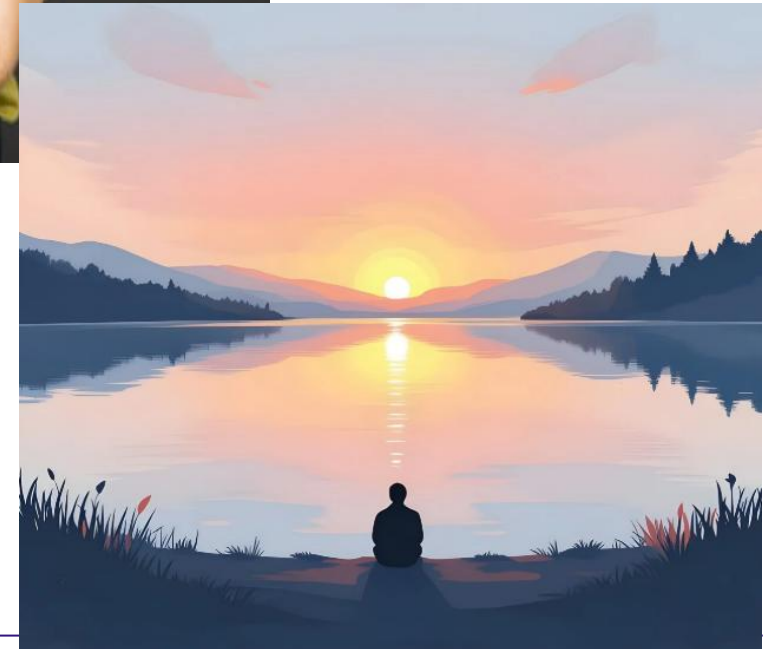
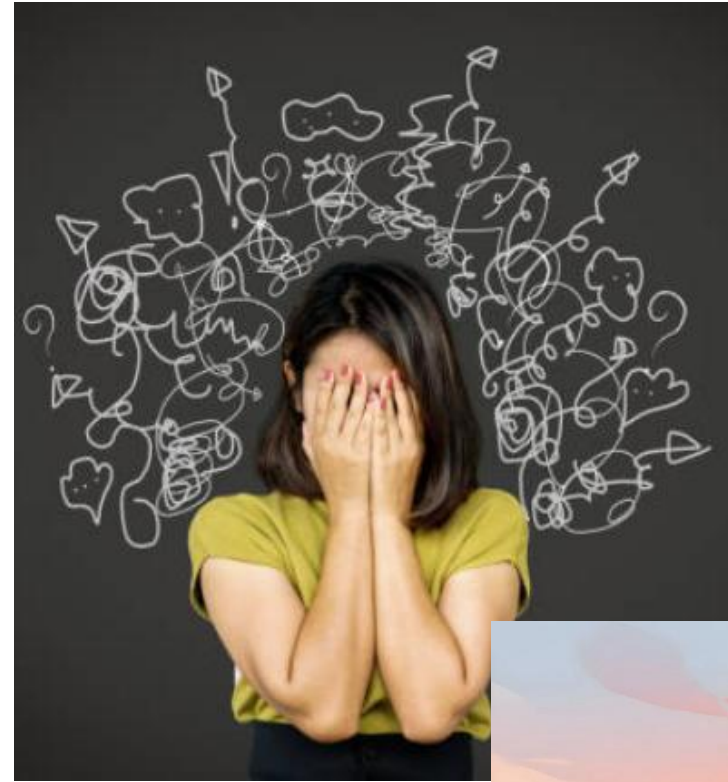
- *Kroppens gassystem*
- *Kroppen går upp i varv, pulsen stiger, vi blir fokuserade*
- *Löser problem, agerar och skyddar oss*
- *Normalt*

Återhämtning

- *Kroppens bromssystem*
- *Kroppen går ner i varv, hjärnan återställer sig, musklerna slappnar av*

Båda behövs

Problem om gasen fastnar



Hur märker du att du behöver pausa?

Kroppen

- 1) Andningen blir snabb och eller ytlig
- 2) Spänningar i nacke, axlar, mage
- 3) Snabbare puls

Känslor

- 1) Lättirriterad
- 2) Mindre tålamod
- 3) Ökad känslighet

Tankar

- 1) Sämre fokus
- 2) Svartvitt eller negativt tänkande
- 3) Röriga tankar

Beteende

- 1) Hoppar över pauserna
- 2) Går på autopilot
- 3) Kortare i tonen



Vilka tidiga tecken brukar du få? Vad gör du då?



Vad kan hända i kroppen vid långvarig stress?

Immunförsvaret försvagas

- 1) Återkommande infektioner
- 2) Långsammare återhämtning
- 3) Ökad känslighet för inflammation

Mag- och tarmproblem

- 1) IBS-liknande besvär
- 2) Illamående, magkramper
- 3) Diarré och/eller förstoppning

Hjärt och kärlsystemet belastas

- 1) Högt blodtryck
- 2) Hjärtklappning
- 3) Hjärt- och kärlsjukdomar på lång sikt

Hjärnan påverkas

- 1) Minnesproblem
- 2) Koncentrationssvårigheter
- 3) Försämrade problemlösningar

Om stressen fortsätter utan återhämtning kan det leda till

Utmattningssyndrom

- 1) "Energikollaps"
- 2) Kognitiva svårigheter
- 3) Sömnsvårigheter
- 4) Lång återhämtningstid



”Lyssna när kroppen viskar,
inte när den skriker”

Vad kan du själv göra?

Skapa en bra dag

- 1) *Starta/avsluta dagen med små rutiner*
- 2) *Planera in mikropauser under dagen*
- 3) *Håll kort paus i övergångar*

Stärk din resiliens

- 1) *Lugna kroppen*
- 2) *Ta och ge stöd*
- 3) *Fyll på små doser energi under dagen*

Bygg grunden på fritiden

- 1) *Sömn*
- 2) *Rörelse*
- 3) *Kost*



Mikrotips

- *Tre andetag innan du svarar i en svår situation*
- *Titta på något stilla i 10 sekunder (natur, himmel, vägg)*
- *Släpp käkar och axlar*
- *Känn fötterna i golvet, hör ljuden omkring dig, känn din puls*
- *Gör en lång utandning*
- *Drick vatten långsamt*
- *Stryk handflatorna mot varandra*
- *Säg tyst för dig själv "en sak i taget"*
- *Prata med en kollega*
- *Annat, vad?*

Diskussion

- Vad ger dig energi?
- Vad tar din energi?
- Hur kan vi skapa en kultur där återhämtning är en naturlig del av ett hållbart arbetsliv?
- Hur får vi in återhämtning under dagen?

Vilket blir ditt första steg imorgon?



Tack!

Pia Hotanen

Specialist inom arbetsvälbefinnande

pia.hotanen@pargas.fi

+358 44 358 5985

