

Stress og stressmestring

Kjersti Tveten
Spesialrådgiver/ kreftsykepleier
Lovisenberg Diakonal Sykehus



4-minutes eyecontact

**Four minutes of eye contact
brings people closer to each other
better than everything else.**

Arthur Aron, Psychologist

Hva er stress?

- En fysisk og mental respons på en utfordring, ofte en forandring som vi oppfatter krever mer av oss enn det vi tenker at vi klarer å håndtere
- En naturlig del av livet, viktig for læring og utvikling
- Forskjell på akutt og kronisk stress



Hva skjer i kropp og sinn?

Kamp- flukt eller frys

- **Fysisk:** rask og overfladisk pust, muskelspenninger, økt hjertefrekvens, svimmel, hodepine
- **Tanker:** negative tanker, nedsatt hukommelse og vanskelig for å løse problemer, katastrofetenkning
- **Følelser:** uro, frykt, bekymring, sinne, nedstemthet og skyldfølelse
- **Atferd:** søvnproblemer, dårlig matlyst, irritabel, sosial tilbaketrekning

Hvordan kan jeg hjelpe meg selv når jeg er stresset over tid?

- Nok søvn
- Rutiner
- Regelmessig mosjon
- Bruke naturen
- Venner og familie
- Hobby
- Oppmerksomhetstrening



Oppmerksomt nærvær

- Innebærer å være helt våkne i våre liv. Å fornemme det pulserende livet i hvert øyeblikk
- Oppmerksomhetstrening er å øve opp evnen til å være oppmerksomt tilstede gjennom meditasjon og oppmerksomhet på pusten
- Fra handlingsfokus til bare å være
- Her og nå fokus
- Vennlig og aksepterende holdning



Hva kan regelmessig oppmerksomhetstrening gi meg?

- Jeg kan oppleve en følelsmessig stabilitet og mindre stress
- Jeg kan lære å bli mer bevisst og kan forholde meg til tanker og følelser uten å unnvike eller flykte
- Bevisstgjøring kan gi meg et handlingsvalg

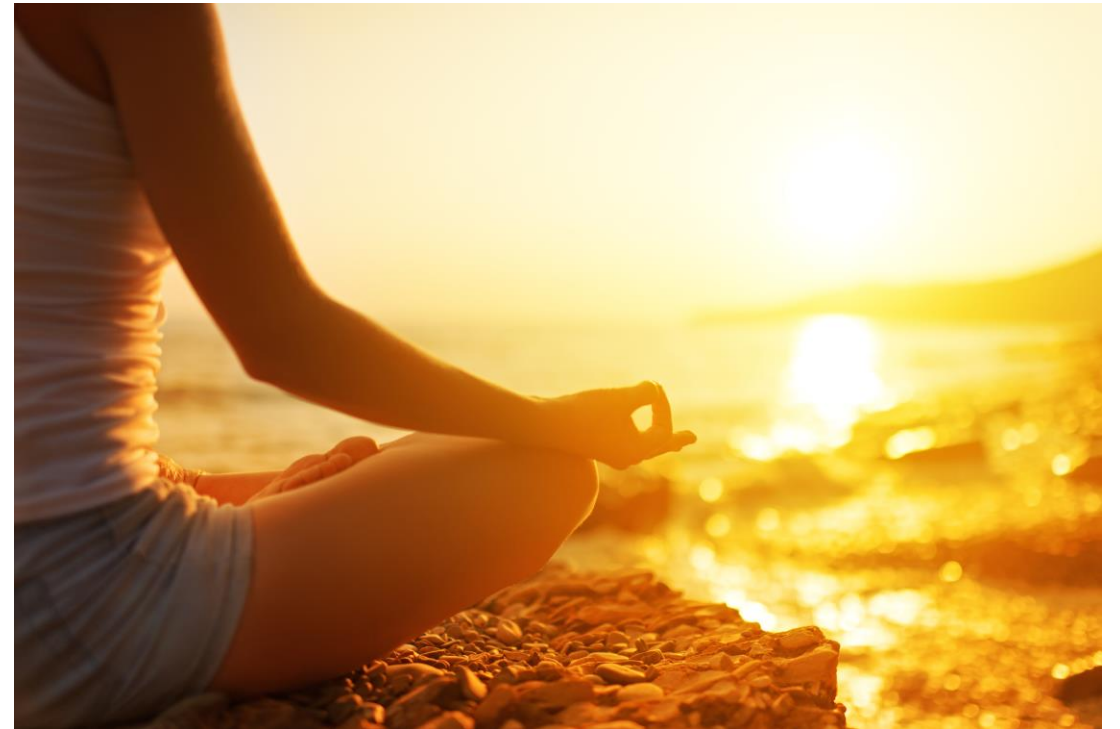


Hva sier forskningen?

- Mindfulness kan redusere stress og gi bedre livskvalitet og bedre fysisk og psykisk helse
- Mindfulness er effektiv ved behandling ved depresjon, angst og ved betennelsesrelaterte sykdommer som astma og revmatisme

[Mindfulness lindrer angst og depresjon \(forskning.no\)](#)

[Mindfulness og yoga demper aktiviteten til betennelsesgener](#)



Hvordan komme i gang?

- Ofte er den største utfordringen å endre egne rutiner og sette av tid til å gjøre øvelsene
- 10 minutter daglig gir effekt, men vi anbefaler at du begynner med 20- 30 minutters øvelse daglig
- Oppmerksomhet i dagliglivet



Hvor kan jeg lære mer om oppmerksomhetstrening?

Stressproffen

SyktFrisk

Helsenorge



Oppmerksomhetstrening og stressmestring- FHI



Verktøy - Helsenorge