

Stress

Hvorfor opstår stress?

Hvad belaster især særlige sensitive?

Mindfulness & natur som positive forebyggende strategier

Gitte Bowman Bak, Tid til ro

Psykolog, Ph.D., Specialist i Psykoterapi,

Uddannet lærer i mindfulness ved Center for Mindfulness
ved University of Massachusetts Medical School,

Yogalæreruddannet RYT200, Yoga Alliance

KRON

Kravfrihed

Har forandringerne i samfundet skabt grobund for stress?



- Individualiseringen: Din lykke er dit ansvar
- Forandrings-hastigheden
- Ydre målstyring med oplevelse af krydspres
- Mindre tid i naturen



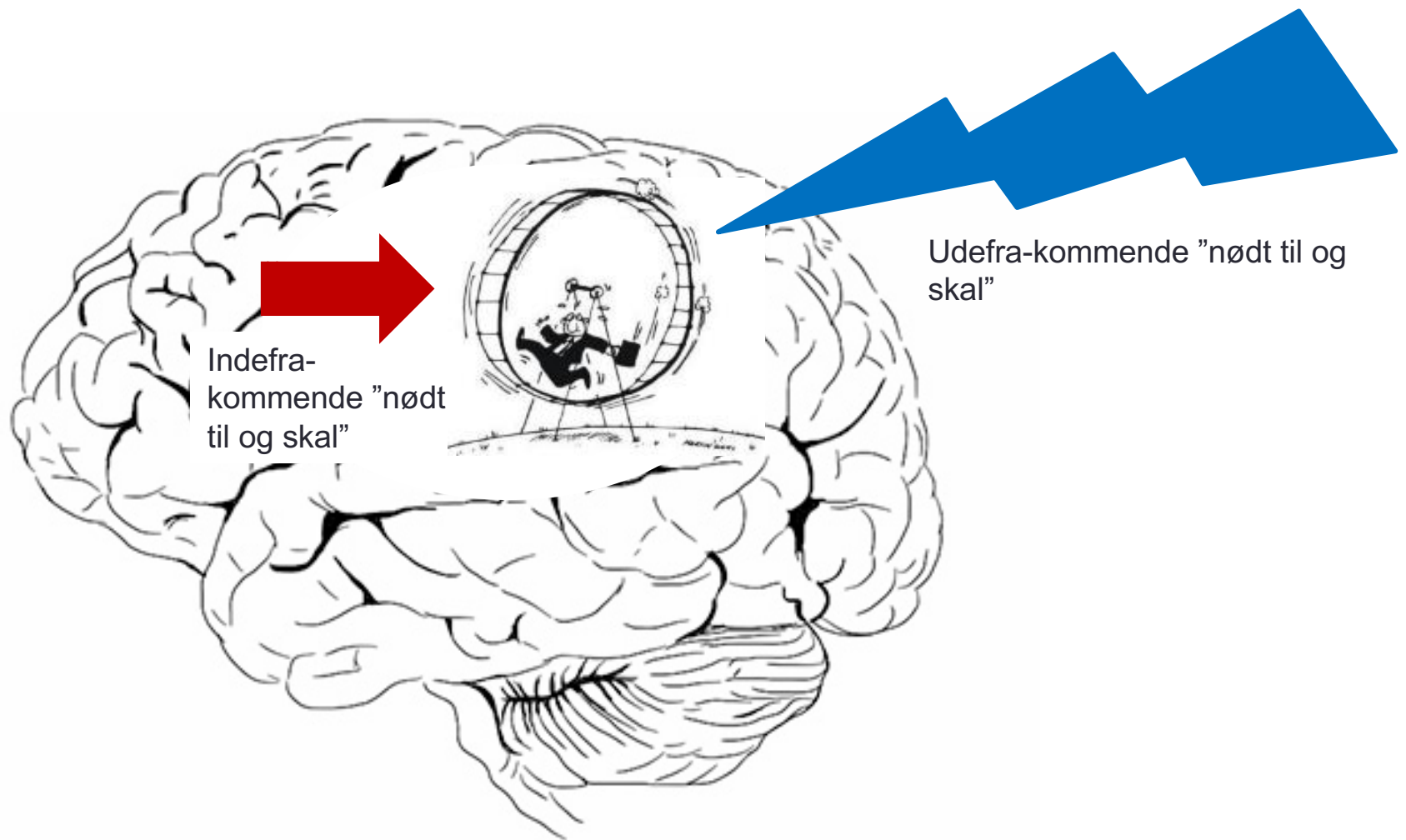
Hvad er stress?

”Stress oplever vi, når vi udsættes for krav, trusler eller udfordringer fra omgivelserne, som vi oplever os tvunget til at forholde os til

– og hvor vi oplever, at der ikke er balance mellem kravene og de evner/ressourcer, vi har til rådighed”.



Hvor kommer oplevelsen af, at man er tvunget til at blive i noget, der stresser eller overbelaster?



Den hjælpsomme og den belastende stress:

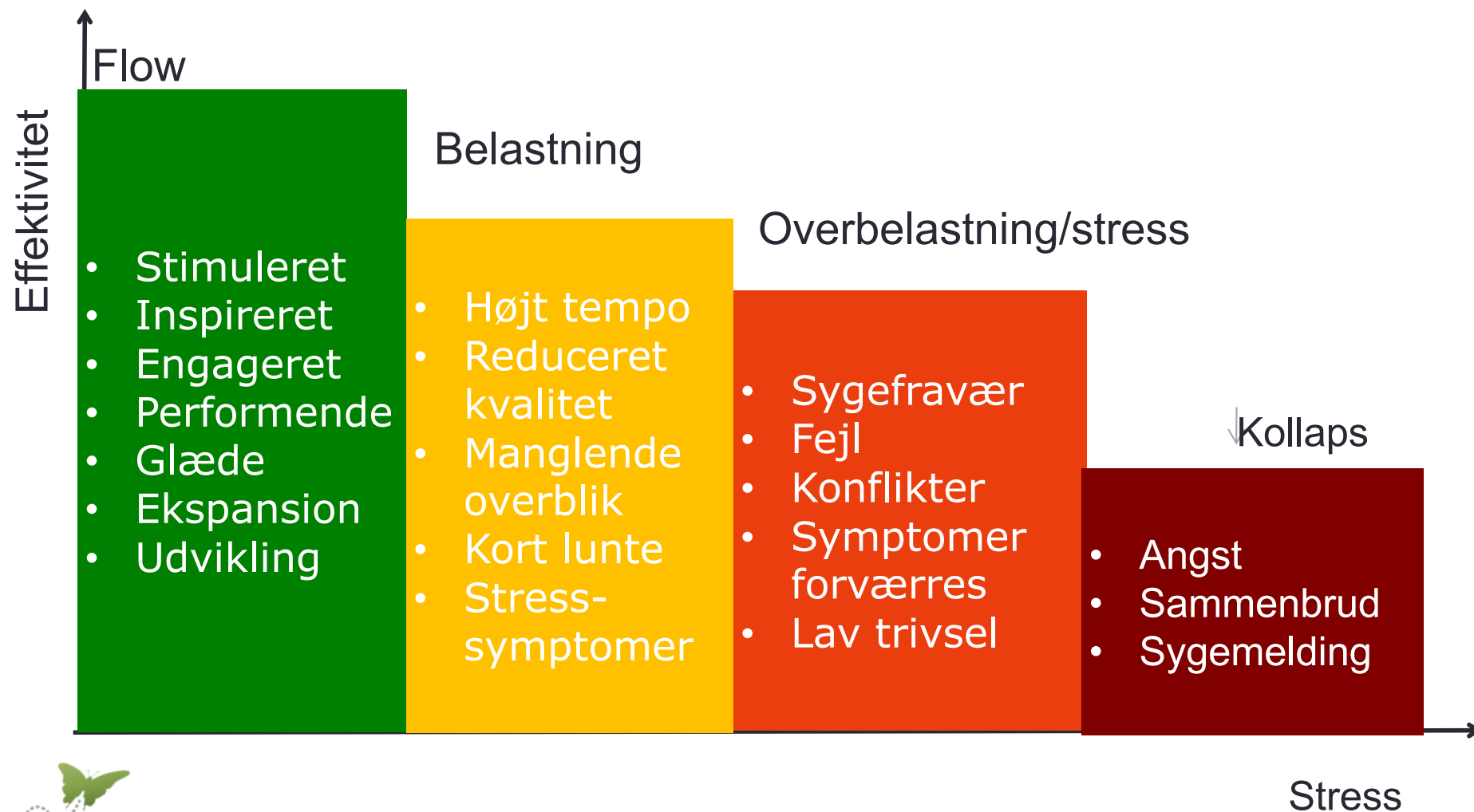
Akut
stress



Langvarig
belastning



Stresstrappen[®] Majken Matzau

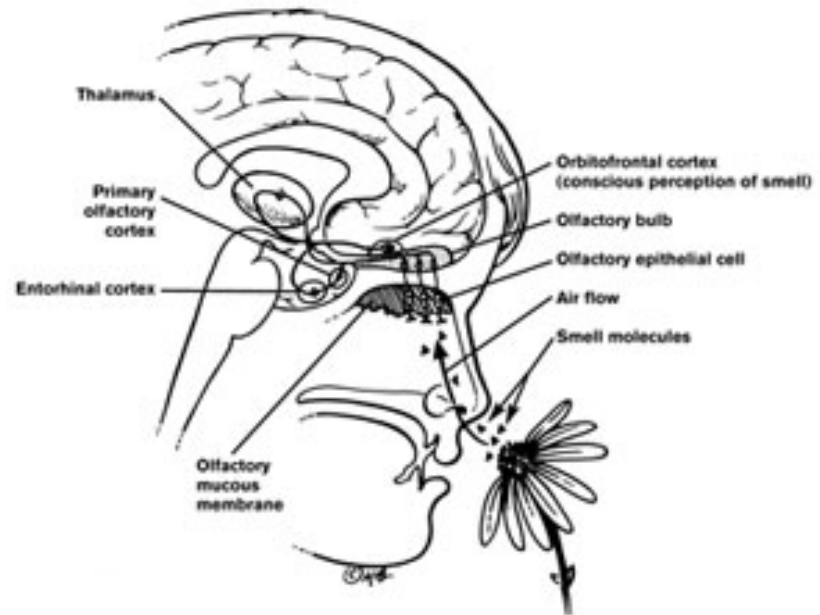


Særligt sensitivitet. Elaine Aron, 2004



Hvad vil det sige at være særligt sensitiv?

- Nervesystemet, der registrerer og overfører informationer fra vores 5 sanser, sorterer færre informationer fra end hos almindeligt sansende.



Følelser

Positivt stimuleret



Overstimuleret



Kropslig bevidsthed



Synssans



Positivt stimuleret

Overstimuleret

Høresans



Smagssans



Duftesans



Positive egenskaber & typiske belastninger



Sans for detaljen



Omsorg for andre



Fordybelse

- Tidspres
- Omsorgsudmattelse
- Mange afbrydelser

Positive egenskaber & typiske belastninger



Omhu og ansvarlighed



Arbejdsomhed



Selvstændighed

- Træffe mange hurtige valg
- Manglende anerkendelse og en ekskluderende miljø
- Oplevelse af kontrol og begrænsninger

STØTTENDE OG HÆMMENDE OVERBEVISNINGER

Hvad var der af støttende og hæmmende overbevisninger i
din familie da du voksede op?

Hvad siger du stadigvæk til dig selv i dag?

Tæring og næring – en energi logbog:

+	
0	
-	

KRON

RO

OMSORG



Hvordan hjælper mindfulness i forhold til overbelastning?



Mind Full, or Mindful?

Ro og årvågenhed giver plads til bevidste valg og mulighed for omsorg

- Når vi øver os i at observere, hvad der udfolder sig i sindet, kan vi standse vores automatiske reaktioner.



KRON

Natur



Byliv og naturliv

- I bymiljøer/arbejdspladser må vi konstant orientere os, og vi bruger den "målrettede opmærksomhed". Vi bearbejder/sorterer kognitivt og kan udsættes for informationsoverbelastning.
- I naturens trygge omgivelser (ikke potentielt faretruende eller uforudsigelig) kobler vi af, og der sorterer vi ikke informationerne. Vi scanner og kan opnå spontan opmærksomhed: "soft facination". Dette kræver ingen energi.



Hvordan bruger du naturen til at fastholde trivsel?



5 råd:

1. Opbyg givende fællesskaber. Vedligehold relationer. Opsøg og inviter venner. Bed om hjælp, sig til/fra.
2. Kend dig selv. Vær bevidst om, hvad der stimulerer og hvad der kan overstimulere dig og tillad dig selv at planlægge efter det.
3. Opsøg steder i naturen og opdag din måde at lade naturen hjælpe dig til restitution.
4. Find den meditationsform, der passer bedst til dig – og praktiser den.
5. Hjælp kroppen med din opmærksomhed. Træning, afspænding, yoga ...



Læs mere

- Trivsel og håndtering af stress, Bobby Zachariae
- Stress – det moderne traume, Nadja U. Prætorius
- Stressfri på 12 uger eller mere, Majken Matzau, Christina Bølling
- Stop Stress, Malene Friis Andersen og Marie Kingston
- Elsk dig selv – en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle, Ilse Sand
- Særligt Sensitiv – Guide til det gode liv, Ulla Hinge Thomsen



Tak



Øvelsesark: SKEMA OVER NÆRENDE –

Nærende aktiviteter	Måder at forøge virkning	De 5 mest nærende aktiviteter

Kopier dette opslags tosiders-øvelsesark og noter, hvilke aktiviteter der virker nærende hhv. tærende på dig. Overvej, hvordan du kan hhv. forøge/reducere virkningen af de nærende/tærende aktiviteter ...

– OG TÆRENDE AKTIVITETER

Tærende aktiviteter	Måder at reducere virkning	De 5 mest tærende aktiviteter

... Sæt derpå kryds på de to lister ved de fem mest nærende/mest tærende aktiviteter. Læs mere om at føre dette skema på s. 177-78 og se udfyldt eksempel på s.179.

ØVELSESARK: SKEMA OVER NÆRENDE –

[illegible]

Kopier dette opslags tosidets-øvelsesark og noter, hvilke aktiviteter der virker nærende hhv. tærende på dig. Overvej, hvordan du kan hhv. forøge/reducere virkningen af de nærende/tærende aktiviteter ...

– OG TÆRENDE AKTIVITETER

[illegible]

... Sæt derpå kryds på de to lister ved de fem mest nærende/mest tærende aktiviteter. Læs mere om at føre dette skema på s. 177-78 og se udfyldt eksempel på s.179.