

# PÅ FORKANT MED STRESS

Videoforedrag ved psykolog Neela Maria Sris

Introduktion (00:00)

1. Viden om stress (01:43)

2. Faresignaler (13:03)

3. Teknikker til stresshåndtering (17:46)

4. Kommunikation med omverden (38:09)

5. Forebyggelse (43:30)

6. Opsummering og afslutning (57:11)

I foredraget vil du blive klogere på, hvad stress er, og hvordan psykologiske teknikker kan bruges til at håndtere og forebygge stressbelastninger.

På de næste sider følger udvalgte arbejdsark – som hjælp og inspiration til at integrere nogle af de råd, teknikker og øvelser, som præsenteres mere uddybende i foredraget.

Nogle af øvelserne og modellerne kan virke meget simple ved første øjekast – men vi ved af erfaring, at de kan have stor effekt.

Derfor er det en god idé at tage sig tid til at udfylde skemaerne og reflektere over de perspektiver, som øvelserne giver.

Vedholdende engagement i teknikkerne og integrationen af dem i hverdagen er vejen frem, når det gælder håndtering og forebyggelse af stress.

Vælg derfor de øvelser, der passer bedst til din situation, og udfør dem gerne kontinuerligt over en periode.

God arbejdslyst.

# Faresignaler

## Grøn zone

Hvordan ser det ud for dig, når du lever et liv i balance?

## Gul zone

Hvordan ser det ud for dig, når du mærker de første faresignaler?

## Rød zone

Hvordan ser det ud for dig, når du er meget belastet?

# Registrering af konkret situation

Femkolonnemodel

Situation	Følelse(r)	Negative automatiske tanker	Krop	Adfærd

# Omstrukturering

Negativ automatisk tanke

Bevis for den negative tanke	Bevis imod den negative tanke	Konstruktiv tanke

## Registrering af aktiviteter

1. Udfyld ugeskemaet med dine aktiviteter – så grundigt som muligt
2. Kategoriser aktiviteterne med 😊 😐 😞 (positiv/neutral/negativ)
3. Undersøg om du har overvægt af negative, neutrale eller positive aktiviteter
4. Målet er at mindske negative og neutrale aktiviteter og dyrke positive aktiviteter

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Middag							
Eftermiddag							
Aften							
Sen aften							

# Positiv dagbog

Skriv en liste over fem gode ting, der er sket i dag

Både små og store ting tæller

Øvelsen er meget simpel – men et positivt fokus er en effektiv modvægt til stress

1.
2.
3.
4.
5.

# Leveregler

Leveregelsarbejde handler om at identificere de underliggende budskaber, der er med til at forme vores handlingsmønstre og strategier – og om at finde frem til andre og mere hensigtsmæssige leveregler.

Det er arbejde på et dybere plan – og derfor tager det tid og kræver øvelse.

Det handler om først at registrere de dysfunktionelle leveregler, der er med til at forme dine tanker og adfærd i bestemte situationer.

Derefter drejer det sig om at formulere nye og mere hensigtsmæssige leveregler, der kan fungere som alternativ i lignende situationer.

## 1) Registrering af leveregel

Typisk problematisk situation:

---

---

Underliggende leveregel:

---

## 2) Formulering af ny leveregel

Nyt mål: Hvad vil jeg gerne kunne gøre anderledes næste gang en lignende problematisk situation opstår?

---

---

Ny leveregel – typisk i kontrast/modsætning til den gamle leveregel

---

---

# Adfærdseksperimenter

Adfærdseksperimenter handler bl.a. om at afprøve leveregler i konkrete situationer.

Det kan se ud på to måder:

- 1) Afprøve konsekvensen af en ny leveregel.  
Hvis du f.eks. har en leveregel, der hedder "Jeg skal gøre alting perfekt", så kan adfærdseksperimentet være, at du forholder dig mindre perfektionistisk til en opgave ("Jeg behøver ikke gøre alting perfekt"). Derved vil du typisk få afkræftet negative forestillinger om, hvad konsekvenserne er, hvis opgaven ikke er helt perfekt løst.
- 2) En hjælp til at få en ny leveregel integreret i dit liv.  
Når du har formuleret en ny leveregel, kan adfærdseksperimenter være en måde at "tvinge" sig selv til at få den afprøvet i praksis. Det kræver tålmodighed at ændre på dybereliggende tanke- og handlingsmønstre – men leveregler kan ændres, når man arbejder konkret med dem.

Skemaet herunder kan gøre arbejdet med adfærdseksperimenter mere overskueligt og håndgribeligt.

Ny leveregel

---

---

Adfærdseksperiment

---

---

Forudsigelse af resultat

Faktisk resultat

---

---

---

---

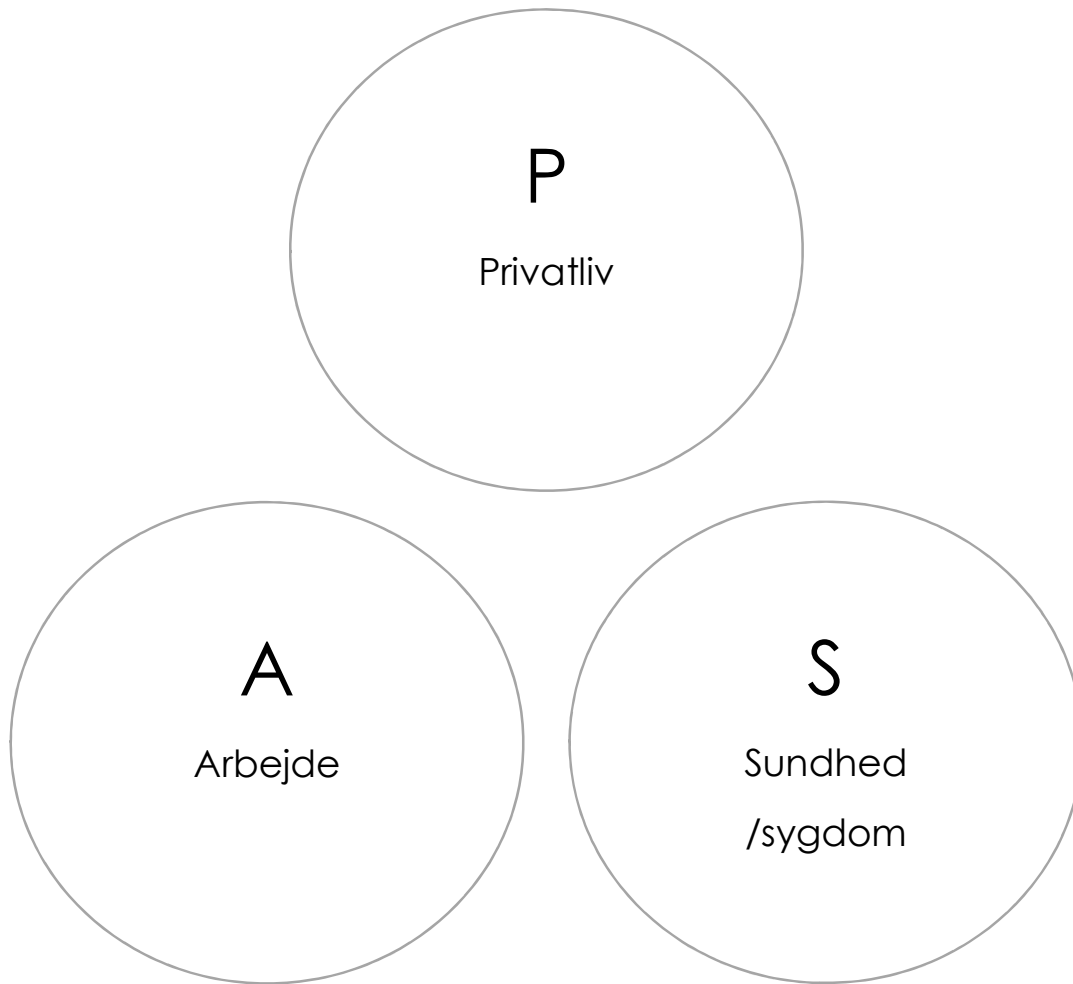
---

---



# PAS-modellen

Opmærksomhed på forholdet mellem forskellige livsområder



Hvis du er belastet på én front, skal du sørge for at have "luft" på de andre.

Hvis du f.eks. har svære udfordringer i privatlivet, er der stor sandsynlighed for en stressbelastning, hvis du samtidig oplever udfordringer på arbejdet eller bliver ramt af sygdom.

Modellen kan bruges til at skabe opmærksomhed på dine sårbarheder – og komme dem i forkøbet. Hvis du f.eks. ser frem til en periode med større arbejdsbyrde, kan du forebygge en stressbelastning ved at være særlig opmærksom på at undgå udfordringer på din sundhed og i privatlivet.