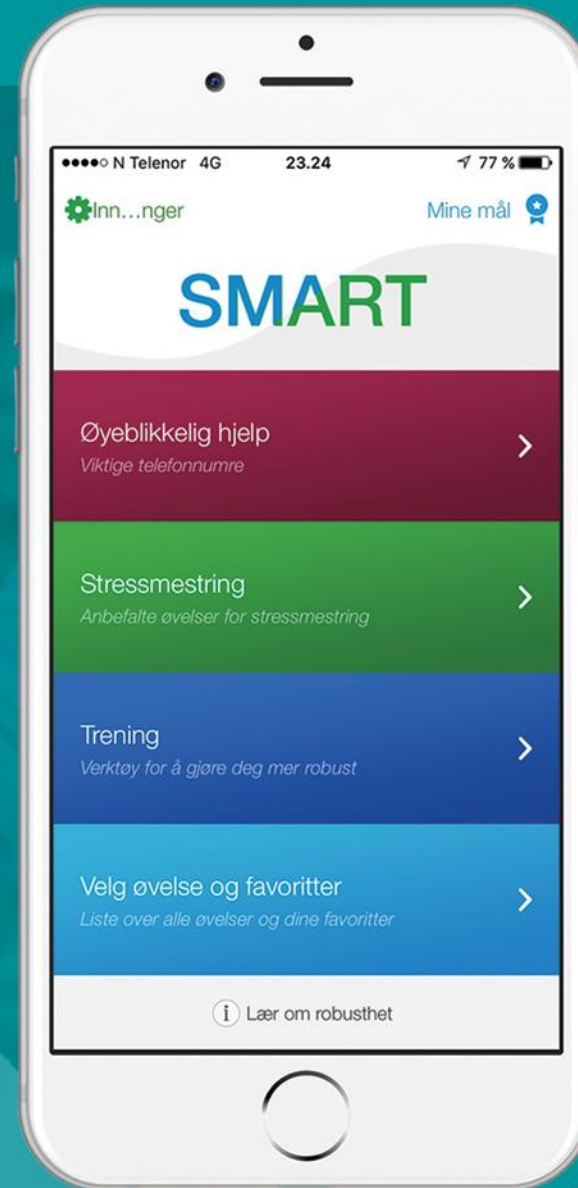




Stressmestring

Stressmestringsappen SMART
gir tips, råd og øvelser som kan øke din
robusthet mot stress - før, under og etter
store påkjenninger



SMART kan brukes:

- i en utfordrende livssituasjon
- etter en voldsom hendelse
- av pårørende og hjelpere



Robusthet

Å være robust betyr at du har verktøy for å håndtere vanskelige situasjoner og vet hvilke som skal brukes når.

- Tilpasse seg forandringer og prestere under press
- Komme seg etter stressende eller livsendrende perioder
- Ha et positivt og realistisk syn på livet i vanskelige situasjoner
- Ta tak i problemer heller enn å unngå dem
- Bruke fleksible mestringsstrategier og tilpasse atferden

Robusthet gir bedre mestring av livsutfordringer.

Stressreaksjoner

- **Fysiske reaksjoner:**
Rask og grunn pust, muskelspenninger, økt hjerterefrekvens, svimmel, hodepine
- **Tanker:**
Negative tanker, dårlig problemløsning og hukommelse, katastrofetenkning
- **Følelser:**
Frykt, bekymring, engstelse, sinne, nedstemthet, skyldfølelse
- **Atferd:**
Søvnproblemer, dårlig matlyst, rusbruk, irritabilitet og sosial tilbaketrekning

Mestringsstrategier

- Strategier for mestring av stressreaksjoner:
 - Søvn
 - Pust
 - Muskelspenninger
 - Tilstedeværelse
 - Tekning
 - Sinnemestring
 - Sosial tilhørighet

Pust og søvn

- Rolig inn- og utpust (10 inn-/utpust per min.) kan gjøre deg mindre stresset, gi deg mer kontroll, gi mindre tankekjør og redusere ubehagelige følelser.
- Pusteøvelsene i SMART kan gi større mestring av fysiske stressreaksjoner.
- God søvn er nødvendig for fysisk og psykisk helse.
- Søvn hjelper hode og kropp og regenererer og reparerer.
- Dårlig søvn kan gi irritabilitet, konsentrasjonsvansker og fysiske vansker.
- Søvnøvelsene i SMART kan hjelpe deg å sove godt.

Muskelspenninger og tilstedeværelse

- Under stress spennes musklene, ofte uten at vi merker det.
- Progressiv muskelavslapning løser opp spenninger.
- Ved å øve jevnlig blir du mer bevisst på muskelspenninger, og lærer deg raskt å slappe av.
- SMART har øvelser som viser hvordan du effektivt kan løse opp spenninger i kroppen.
- Jordingsøvelser hjelper deg når du føler deg overveldet eller koblet fra verden.
- Tilstedeværelse i kropp og omgivelser gjør at tanker og følelser ikke står i veien for stressmestring.
- Har du liten tid kan du prøve en rask jordingsøvelse i SMART.

Tenkning og sosial tilhørighet

- Gjør tankene dine deg mer stresset og hindrer deg i å ta kontroll?
- Feil oppfatning av situasjonen kan gjøre tenkningen lite konstruktiv.
- Tankeøvelsene i SMART kan hjelpe deg å vurdere og tilpasse situasjonsoppfattelsen din.
- Motstandskraft bygges best sammen med andre.
- De som har gode sosiale nettverk håndterer stressende situasjoner bedre, er fysisk sunnere og lever lenger.
- SMART gir forslag til aktiviteter for å styrke sosiale bånd.

Stressmestring

- **Vurdere:** Ta en realitetssjekk. Er dette den beste reaksjonen? Hjelper den deg?
- **Tilpasse:** Hva kan du forandre? Gjør endringen, aksepter det du ikke kan forandre, tilpass reaksjonen din.
- **Forbedre:** Øv: Så mye at du automatisk bruker riktig verktøy.

Strategier og øvelser øker motstandskraften din og gjør deg mer robust.