



Tolkning av stresskartan

OCH FÖRSLAG TILL ÅTGÄRDER

© UNESTÅL EDUCATION AB

Tolkning av stresskartan och förslag till åtgärder

I det här avsnittet får du veta mer om din personliga prestationsrytm, utifrån det diagram du har gjort upp på din stresskarta. Nu är det dags att gå igenom varje punkt och tolka dina siffror i formuläret. Varje tolkning börjar med en definition av det som punkten täcker och även av dess motsats, där så är tillämpligt.

Därpå diskuterar vi vad du kan lära dig av en analys av den punkt det gäller, och vi tar också upp frågan varför den punkten är viktig för att du ska komma till rätta med stressen i ditt liv.

Till sist ger vi enkla, genomförbara förslag till hur du ska prestera bättre på den punkten. Dessa "tips på förbättringar" gör det lättare för dig att fortsätta undersöka din stress med några styrda observationer, reflektioner eller slutsatser. De hjälper dig att få klarhet i dina egna motiv och uppfattningar.

Din privata dagbok

Den här delen av stresskartan är din egen privata dagbok. Skriv upp dina tankar och känslor, kasta ner tankar om sådant som klarnar för dig, markera uttryck eller avsnitt som du kanske vill återvända till. Visa den för vem du vill eller behåll den för dig själv. Använd den som ett verktyg för din utveckling.

Gör upp ett schema så att du kan göra förändringar steg för steg.

Gör upp månadsplan för några av de punkter som du vill förbättra under en tolv månadersperiod.

Använd gärna en anteckningsbok för att komma ihåg, och till att reflektera.

När du är klar går du vidare till nästa punkt du vill förbättra. Tveka inte att visa din stresskarta hemma eller på din arbetsplats, då du har möjlighet att få feedback från andra om din situation. Kanske ser de saker som du just nu inte är medveten om?

Kom ihåg att stresskartan är en ögonblicksbild av dig själv vid en viss tidpunkt. Så gör gärna om stresskartan med jämna intervaller, till exempel var tredje månad för att mäta dina framsteg.

Din stresskarta avspeglar t o m små förändringar medan du förstärker din motståndskraft, lär dig förändra din attityd till stress och bygga upp sundare levnadsvanor. Varje gång du gör en ny resa på din stresskarta har du förändrats.

Din personliga stressrytm

Stresskartan hjälper dig att betygsätta hur du klarar dig inom fyra skilda zoner:

I bästa form: Högeffektiv och kreativ även under press.

I balans: Effektiv och stabil i de flesta situationer.

Pressad: Har ofta svårigheter och känner sig överansträngd och utmattad.

Utmattad: Allvarliga svårigheter, fungerar dåligt och känner sig hårt pressad.

De båda översta zonerna, I bästa form och I balans, visar att du klarar dig bra. Om antalet poäng faller inom en av de zonerna har du inga problem, och det ska du vara rädd om och fortsätta utveckla.

De båda lägsta zonerna, Pressad och Utmattad, pekar på att du kan ha betydande svårigheter, som du bör ta på allvar. Studera nu hela din stresskarta och lägg märke till din stressrytm. Du har säkert poäng i åtminstone tre, kanske alla fyra, zonerna så att ett sicksackmönster bildas.

Det mönstret är helt individuellt för dig, och det visar på vilka områden du är stark och de riskzoner där din stress är hög. Är du besviken för att du inte fick en alldeles rät linje i zonen I bästa form? Skulle du också bli besviken om du inte hade en rät linje i Utmattad? Naturligtvis inte. Vi har fått lära oss att vilja vara perfekta. Våra definitioner av det perfekta är lika bristfälliga som våra definitioner av topprestationer.

Nyckeln till motståndskraft mot stress ligger i balans och en jämn rytm. Det är viktigare att uppnå harmoni mellan de fyra zonerna på stresskartan än att glänsa på någon enstaka punkt. Du ska alltså uppfatta din rytm som ett annat unikt kännetecken på dig själv. Alla de 21 punkterna på stresskartan hänför sig till färdigheter, beteenden eller attityder som du själv kan förändra eller modifiera.

Om du har mer än tre Utmattad i någon av de fyra delarna av kartan bör du se upp. Du utsätter dig för hälsorisker, och du gör klokt i att genast vidta åtgärder för att förändra dessa beteenden och attityder. Vänd dig till läkare eller terapeut om du känner att du blir sämre fysiskt eller psykiskt eller om ditt beteende börjar förändras.

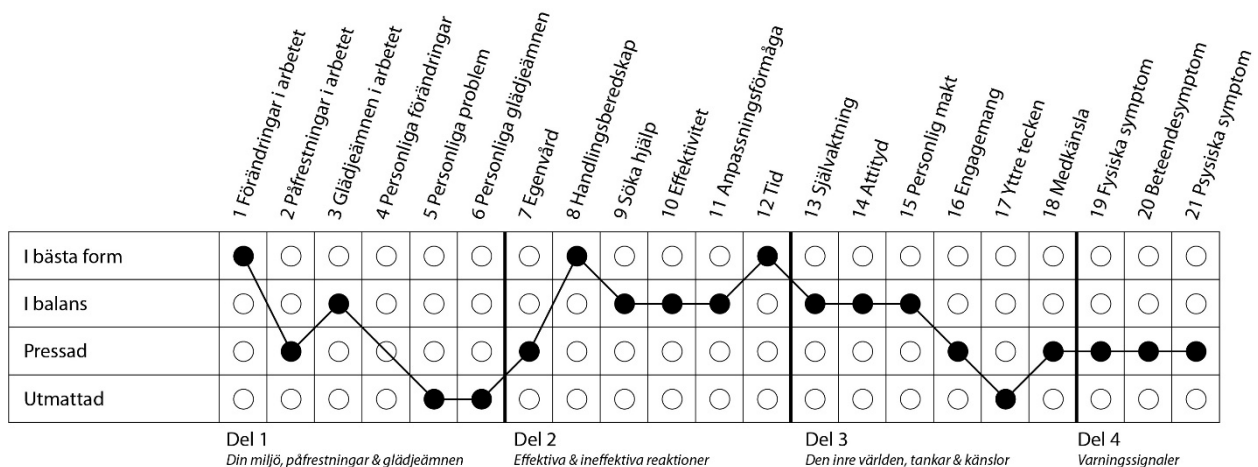
Del 1: Din miljö - påfrestningar och glädjeämnen

Den första delen har sex punkter som klarlägger både din privata tillvaro med familj, partner och vänner och din arbetstillvaro med företag och arbetskamrater.

Del 1 mäter yttre stressfaktorer, alltså förhållanden och aktiviteter som just nu påverkar dig. Förändringar i din privata tillvaro kräver energi och uppmärksamhet som kan distrahera dig på arbetet eller i andra sektorer av ditt liv. Förändringar i arbetslivet, det dagliga arbetet och personliga påfrestningar kräver att du anpassar dig, och de kan också kraftigt påverka din självaktning och förmåga att styra ditt liv. Glädjeämnen motverkar påfrestningarna och förändringarna och skapar ofta balans, ibland stöd. Om du inte förmår minska påfrestningarna i din omgivning finner du kanske att du ändå kan öka glädjeämnen som väger upp.

Låt oss titta på Maria Perez stresskarta. Hon är 37 år och chef för ett bankkontor med elva anställda. Hon har haft sin tjänst i två år och varit anställd på banken i mer än åtta år. Förra året förekom inte många förändringar i hennes arbetsituation, och därför är hennes arbetsmiljö och arbetsuppgifter mycket stabila. Ändå känner hon sig pressad på grund av påfrestningar i arbetet.

Eftersom hon är i balans när det gäller glädjeämnen i arbetet kan hon antagligen hantera dessa påfrestningar. Det är troligare att hennes glädjeämnen i arbetet och hennes stabilitet när det gäller förändringar i arbetet uppväger turbulensen i hennes privata tillvaro just nu. Hennes siffror pekar på att hon är utmattad både när det gäller personliga problem och personliga glädjeämnen och att hon är pressad av personliga förändringar.



Namn: Maria Perez
 Datum: Maj 2020
 Datum för nästa test: sept 2020

Det är möjligt att det råder stort kaos och många omvälvningar i hennes tillvaro, t ex en skilsmässa eller problem med familjemedlemmarna. De psykiska och fysiska krav som ställs på henne avspeglas i siffrorna på punkterna 19, 20 och 21, som visar att hon är pressad. De punkterna hör hemma bland varningssignalerna. Hon är ganska hårt sliten fysiskt och psykiskt. Maria skulle må bättre om en eller ett par av siffrorna som visar att hon är utmattad kunde flyttas till zonen Pressad eller om någon av siffrorna som för henne till Pressad kunde flyttas till I balans. Om hon försöker öka sina personliga glädjeämnen krävs antagligen fler personliga förändringar, och därmed hamnar hon i ännu starkare

stress. Maria bör fråga sig vilken av punkterna i del 2, Effektiva och ineffektiva reaktioner, eller i del 3, Den inre världen, som hon tror har mest med hennes varningssignaler att göra.

Hur ska hon gå tillväga för att få en ändring till stånd? Maria fick låga siffror på punkt 7, Egenvård, punkt 19, Fysiska symptom, och punkt 21, Psykiska symptom. Hon måste absolut hitta någon fysisk metod att komma till rätta med situationen, t ex motion, eller någon psykisk, t ex tala med en terapeut, coach eller lätta sitt hjärta för någon hon litar på. Hon skulle kunna utnyttja sina goda poäng på punkt 9, Söka hjälp, och kanske be någon hjälpa till att befria henne från några av hennes personliga problem.

Studera nu din egen stresskarta och skriv ner alla samband mellan din miljö och andra punkter på stresskartan som du tror kan ha med varandra att göra.

Anteckna varför du tror att de har samband med varandra och läs sedan följande tolkning punkt för punkt.

Punkt 1:1: Förändringar i arbetet

Definition

Förändringar i arbetet är sådana händelser på arbetsplatsen som innebär att det invanda eller konstanta övergår i något nytt eller annorlunda, till exempel en förflyttning eller ett nytt uppdrag. Arbetsförhållandena förändras, och det blir en övergångsperiod tills det nya är anpassat in i ditt liv och förändringarna stabiliserat sig.

Diskussion

Alla förändringar, vare sig de är positiva eller negativa, behöver en viss anpassning. De kan kännas som en spännande utmaning, till exempel när man blir befördrad eller får större ansvar, eller stressande och tyngande, som när man blir friställd eller får en ny chef. Vilka följderna än blir av förändringarna eller hur man själv reagerar på dem kräver de energi och uppmärksamhet.

Kroppen måste även vara beredd att reagera. Vi har alla karakteristiska sätt att arbeta på som känns bra och ingår i vår egen personliga stil.

Förändringar i arbetet kan kännas kaotiska därför att de bryter sönder de samarbetsmönster som du har upprättat med dina arbetskamrater och ditt sätt att ta dig an dina arbetsuppgifter. Ju mer ett team lär sig förstå och definiera sina roller och strukturer, desto smidigare fungerar det. Medlemmarna vet var de står och känner sig säkra.

Men vad händer om teamet plötsligt splittras och två medlemmar förflyttas till kontor ute i landet? Teamet får två nya medlemmar, och ledningen kommer med nya direktiv. Hur skulle du reagera på en sådan förändring?

Till skillnad från maskiner behöver det mänskliga systemet mer än att man trycker på en strömbrytare eller vrider på ett par knappar för att anpassa sig. När många förändringar händer på en gång, eller när du inte tycker att du orkar med en förändring, kan de oundgängliga anpassningarna kännas överväldigande och utmattande.

En generell tumregel är att kraven på energi och resurser ökar, ju fler okända faktorer du stöter emot när du ska anpassa dig. Till och med när vi tycker att vi behärskar situationen reagerar kroppen på nya situationer med både entusiasm och tvekande undran.

Tips på förbättringar

- *Ändra temporärt dina rutiner så att du kan anpassa dig till förändringen.*

Det är en utmaning att klara av allt det nya som förändringen för med sig och samtidigt orka med både arbete och privatliv i full utsträckning. Anpassa arbetsuppgifter, eller ta in extra resurser i form extra hjälp på kontoret eller i hushållet en tid. Om det inte går så var inte rädd för att be dina vänner om stöd, dina arbetskamrater om ett handtag och så vidare. Var rädd om dig och överansträng dig inte genom att själv försöka klara av den extra påfrestning som förändringen har lett till. Utforma en handlingsplan, och prioritera det viktigaste punkterna.

- *Bygg in perioder av vila och återhämtning.* Om du återvinner den energi som förändringarna förbrukar orkar du med högstressperioderna bättre, både fysiskt och psykiskt. Ta täta minipauser som ett hett bad, en stillsam promenad i skogen, daglig motion. Sitt inte hela tiden vid ditt skrivbord, ät lunch tillsammans med dina vänner, res bort över veckoslutet. Lyssna på kroppen, och lär dig acceptera kroppens behov av längre vila efter en särskilt ansträngande period.

- *Sköt om dig.* Det första många glömmar eller nonchalerar när de ställs inför påfrestningar är just det som skulle göra dem mer motståndskraftiga mot stress. Motion, lämplig kost och regelbunden vila och avkoppling är sådant man bör ägna sig åt, absolut inte låta bli, när en förändring är på gång. Det finns kanske små förändringar du kan göra för att få in aktiviteter som hjälper till i återhämtningen?

- *Betrakta förändringarna ur ett rimligt perspektiv.* Gör klart för dig att en förändring alltid innebär en anpassning. Du måste bekanta dig med din nya miljö innan du blir säker och produktiv igen.

Punkt 1:2: Påfrestningar i arbetet

Definition

Påfrestningar i arbetet är relationer och situationer i arbetet som du tycker är besvärliga, energikrävande eller tröttsamma. De pågår mer eller mindre hela tiden och markeras inte av några förändringar, som i punkt 1.

Diskussion

Påfrestningar i arbetet är de dagliga störningsmoment som finns i arbetslivet. En del är lätta att identifiera, till exempel krångliga, tidsödande resor eller det oupphörliga bullret från slamrande maskiner.

Andra påfrestningar är svårgripbara och omöjliga att komma undan, till exempel surret från lysrör, besvärliga medarbetare, intriger eller korridorskvaller. Vi reagerar olika på sådana påfrestningar. Ibland märker man inte hur stora de är förrän huvudvärken kommer, eller nackmuskelnerna är hårda av spänning. Om du ska klara av stressen effektivt behöver du hitta en strategi för att hantera varje påfrestning på ditt eget speciella sätt.

Konflikter med andra behöver en annan strategi än problem med dina egna arbetsprestationer eller olika syn kring någon detalj i organisationen, och de kräver också ofta större förmåga att kommunicera. Alla påfrestningar är inte av ondo, utan kan vara motiverande och energigivande också.

Att hinna med en uppgift inom utsatt tid och föra det bra kan vara uppiggande och få dig att känna dig kompetent och kreativ. Realistiska tidsgränser ökar motivationen och hjälper en att strukturera sina uppgifter. Att inte trivas med sitt arbete eller tycka att det är likgiltigt och meningslöst är passiva

påfrestningar som till sist tömmer ut energin och produktiviteten. Gör klart för dig vad du kan och inte kan förändra av påfrestningarna, och försök att hitta något positivt i var och en av dem.

Tips på förbättringar

- *Lägg märke till spänningar i kroppen och ta till olika avspänningsövningar.* Observera var i kroppen spänningar uppstår när du är under press. Det är en signal om att du håller på att bli stressad. Djupa suckar, hårda nack- och axelmuskler, kramp eller ont i magen, trötthet – allt detta kan vara varningssignaler. Så fort du känner något av dessa symptom prova att ta en paus och dra andan djupt några gånger. (Det är fysiologiskt omöjligt att bibehålla samma spänning i kroppen före och efter ett djupt andetag.)
- *Lägg märke till vilka påfrestningar i arbetet som är mest stressande.* Alla har någon påfrestning som tär mer på krafterna än andra. Somliga tycker kanske att deras arbete är tråkigt eller meningslöst. Andra är rädda för konflikter med arbetskamrater, vet inte vad som väntas av dem i arbetet eller går i skräck för sina överordnade. Om du identifierar det som utgör den svåraste påfrestningen på dig har du tagit första steget mot att lindra den.
- *Skapa en säkerhetsventil för extra hårda påfrestningar.* Många tycker det är bra att ha en beredskapsplan för tillfällena som blir för mycket för att de ska orka med, eller planera för sådana perioder ifall eller när den uppstår. Tänk ut en fras som hjälper dig att få perspektiv på påfrestningarna, eller blunda och tänk dig tillbaka till en tid då du kände lugn och harmoni. Det finns många tekniker som är snabba som du kan använda för att slippa hamna i stress.

Punkt 1:3: Glädjeämnen i arbetet

Definition

Glädjeämnen i arbetet är sådana relationer och situationer som du blir stimulerad av och gärna vill ha. När du är i bästa form hittar du nog många faktorer som skänker trivsel och intresse åt ditt arbete. Om du är utmattad kan det vara så att du vantrivs med arbetet.

Diskussion

Den här punkten är raka motsatsen till den vi diskuterade nyss, Påfrestningar i arbetet. De kompletterar varandra. Vi uppfattar alla vårt arbete utifrån våra förväntningar. Många av oss är i stånd att blunda för, eller i varje fall inte gå omkring och älta, påfrestningarna i arbetet genom att vi medvetet väljer att understryka glädjeämnen.

Om man känner sig uppskattad, får adekvat lön för sitt arbete och har användning för sina talanger och färdigheter på arbetsplatsen trivs man. Var och en har sina egna förväntningar eller behov som gör att det känns värt besväret att stiga upp på morgonen och gå till jobbet.

Vad tycker du bäst om i ditt arbete? Vaknar du varje morgon och är glad vid tanken att du ska gå till det arbete du har valt?

Om du vet vad du värderar högst i livet blir det lättare för dig att hitta och återskapa det på din arbetsplats, så att ditt arbete blir en ständig källa till förnyelse och glädje.

Många anställda tror att alla arbeten är fixerade, med oföränderliga villkor och inget utrymme för personliga åsikter, men i de flesta fall gör man själv sitt arbete till vad det är. Du är varje dag indragen i en aktiv process där du bestämmer, väljer, har med andra att göra, börjar med nya uppgifter, förhandlar, samarbetar med andra, ifrågasätter och planerar hur du ska fullfölja dina uppdrag. Du utformar arbetet, inte tvärtom.

Om du tycker att ditt arbete inte ger dig möjligheter att förverkliga dig själv är det nog dags för dig att se dig om efter något annat.

Tips på förbättringar

- ***Gör klart för dig vilka inslag i ditt arbete som du trivs med just nu.*** Gör en lista på så många trivsamma moment i ditt nuvarande arbete som du kan hitta. (Ge dig inte förrän du har hittat minst tio.) Gå sedan tillbaka och sätt ett M för dem som har med människor att göra. ("Jag gillar chefen." "Vi jobbar bra ihop på avdelningen." "Barbara har blivit min bästa vän." "Det är roligt att spela kort på lunchen.") Sätt ett T för dem som har med dina egna talanger att göra. ("Jag kan vara kreativ när det vill sig." "Jag får använda mina händer." "Jobbet är hanterligt." "Jag får en chans att fatta beslut." "Jag får alltid lära mig nya saker.")

Till sist sätter du ett A bredvid de punkter på listan som har med arbetet att göra. (Själva arbetsmiljön. Din lön. Bra förmåner. Nära bostaden. Bra arbetstider. Chans till befordran.) Gå igenom listan och se efter om du har många fler med en viss bokstav än av de andra. Försök få jämvikt mellan trivsselfaktorerna genom att bearbeta de som inte bidrar med så mycket.

- ***Försök förvandla irritationsmoment till trivsselfaktorer.*** Vi vet i regel inte vad det är som får oss att trivas. Ett sätt att komma underfund med det är att ta motsatsen att vända den helt om. Undersök vad du blir mest irriterad över, och gå sedan till dess motsats. Om det är leda eller brist på chanser till trivsam sysselsättning, så se efter vad som skulle kunna ge dig mer spänning eller befordran. Prova att förändra ditt tankesätt kring det i ditt nuvarande arbete.

Punkt 1:4: Personliga förändringar

Definition

Personliga förändringar är sådant som inträffar i din privata värld, som består av partner, familj och vänner, och som utgör en övergång från något invariant till något nytt. Förändringarna kan bestå av en händelse, ett beslut, en viktig fråga eller en person som påverkar dig.

Diskussion

Din inre cirkel utgörs av din partner, din familj och dina nära vänner. Inom denna krets upprättas kontakt- och beteendemönster, och ni utvecklar ett relationsmönster som bygger på medlemmarnas personliga behov, förväntningar, mål och värderingar.

När en större händelse, positiv eller negativ, ändrar eller bryter sönder det vanliga mönstret kan förändringen bli tröttsam. Alldeles som förändringar i arbetet kräver personliga förändringar anpassning för att man ska lära känna det okända. Exempelvis sjukdom eller en kroppsskada kräver en viss anpassningsperiod, och den åtföljs ofta av nedstämdhet eller irritation. De personer som har förlorat någon – det må vara genom dödsfall, skilsmässa eller stort geografiskt avstånd – vet att man får hela sin livsrytm förändrad.

Studierna bakom konstruktionen av stresskartan antyder att personliga förändringar ofta är mer stressande än jämförbara förändringar i arbetet. Många vittnar om att personliga förändringar, förluster och omvälvningar är mycket svårare att hantera och klara av än förändringar på arbetsplatsen. Många av oss söker stöd och kärlek i vår inre cirkel av partner, familj och vänner och tappar fotfästet om vi inte hittar det inom vår inre cirkel.

Tips på förbättringar

- *Var beredd på förutsägbara förändringar och planera för dem.* Diskutera beredskapsåtgärder, tänk dig in i vad du kommer att behöva för resurser i framtiden, minimera antalet hinder och var beredd på oundvikliga förändringar i tidtabellen kommer. Vidtar du dessa åtgärder blir du inte så lätt överrumplad av alltför många beslut på alltför kort tid. Att få eller adoptera ett barn, köpa ett hus, flytta och ta upp studierna igen orsakar stress, vare sig dessa händelser är positiva eller negativa i sig själva.
- *Släpp sådant som ligger utanför din kontroll.* Försök inte styra allting, vilket är en vanlig reaktion inför en stressande och obekant situation. Lämna utrymme för känsliga perioder av villrådighet och sorg. Du kan inte göra något åt trafiken eller vädret, du kan inte styra dina barn eller din chef. Men du *kan* styra dina reaktioner på dem.
- *Undvik negativa "belöningar".* Var noga med att inte fira det ena eller det andra på ett sådant sätt att du blir ännu mer stressad. Att dricka mer alkohol än vanligt, ta droger, röka cigaretter, äta för mycket eller frossa i vad det vara må är ett försök att må bättre ger ofta skadliga följder och hjälper inte situationen.

Punkt 1:5: Personliga problem

Definition

Personliga problem är relationer och situationer i din privata tillvaro som du upplever som begränsande, besvärande eller uttröttande. De är dagliga företeelser som du måste reagera psykiskt och fysiskt på. När du är i bästa form klarar du av dem med minimal stress.

Bakgrund

Du fattar beslut varje dag och tar dig an dem som utgör din inre cirkel. Konflikter med din partner, hushållsgöromål, ont om tid eller ekonomiska bekymmer kan bli kroniska eller ohanterliga påfrestningar som byggs upp och skapar allvarliga hälsoproblem. Att sköta ett hushåll är ungefär som att jonglera med tio bollar. Livspusslet med till exempel barn, karriär, partner, åldrande föräldrar och nära vänner gör lätt

att man inte hinner med sig själv. Ändå måste man hela tiden tillgodose sina egna behov och fatta beslut, som i sin tur innebär att man behöver prioritera rätt.

Är man kroniskt stressad av gnagande personliga problem orkar man inte hålla sin andliga spänst uppe, man blir mindre kreativ, presterar sämre. Ju svårare dessa problem ter sig, desto mer föreligger det en risk för att man försöker slippa undan dem på olika sätt. Man får ofta en ytlig lindring av att dricka för mycket, ta till droger, göra av med massor av pengar på att shoppa, äta till övermått osv, men i själva verket bidrar allt sådant bara till att öka kraven på kroppen.

Du tycker kanske att källan till dina personliga problem ligger utanför din kontroll, men du kan ändå skaffa dig en livssyn och en medvetenhet som hjälper dig att hantera problemen effektivare.

Det finns effektiva verktyg för att underlätta ditt livspussel.

Tips på förbättringar

- *Försök minska antalet problem.* Be familj och vänner om hjälp. Försök ordna upp dina skulder. Lägg om hushållsräkenskaperna så att de går att överblicka. Gör upp ett schema för vad som måste göras i hushållet och fördela sysslorna mellan medlemmarna. Gör allt du kan för att få problemen under kontroll.
- *Undvik destruktiva beteenden som ger kortvariga lösningar på långsiktiga problem.* Sprit, droger och obehärskat uppträdande hindrar dig från att ta itu med långsiktiga problem. Ersätt negativa lösningar med positiva i stället, som till exempel att titta på TV i timalt prova att ersätta dem med aktiviteter som för dig närmare ditt läge – i bästa form. Sätt dig bekvämt och läs en bra, utvecklande bok, gå en promenad. Planera en bjudning för vänner och släktingar. Undvik frestelsen att dra dig undan eller försumma sociala kontakter, och sök hjälp om du behöver. Det finns hjälp att få både i form av sjukvården, terapeutiskt, coaching eller bara prata med en vän.
- *Balansera problemen med sådant du trivs med att göra.* Spela badminton, gå en målarkurs, dansa, sjung i kör eller ägna dig åt något annat som ger dig en chans att uttrycka dig själv, så att du kan hålla ett rimligt perspektiv på dina problem. Även om du har en snäv budget finns bra billiga alternativ du kan prova. Hitta det som passar just dig.
- *Ta dig tid till stillsam avkoppling.* Ta en stund på dig varje dag för vila och lugn. Det är inte detsamma som att sova en liten stund, men det är också avkopplande. Koppla av vardagen en stund och koncentrera dig enbart på din andhämtning eller hjärtverksamhet. Andas djupt, och samtidigt spänner du av kroppen och låter dagens påfrestningar sjunka undan. Du kan meditera stretcha, göra yoga, lyssna till band med avkopplande musik eller göra vad som helst som fungerar bra för dig. Tala bara om för de andra i huset att du behöver vara ensam och ostörd en stund.

Punkt 1:6: Personliga glädjeämnen

Definition

Personliga glädjeämnen är relationer och situationer i ditt privatliv som ger dig glädje, välbehag och inre frid. De bidrar kraftigt till ditt välbefinnande och till din energinivå och livslust. Om dina poäng har placerat dig i zonen Utmattad är du ytterst dåligt tillfreds med det stödjande nätverk du har omkring dig och dina chanser till personlig utveckling.

Diskussion

Trivseln i ditt privatliv beror på dina relationer med dem som står dig närmast och bidrar till din känsla av att höra till. De ger en oändlig mängd av sådant som inte går att mäta eller väga men som skänker tillfredsställelse, som att leka med barn, sluta leden när det stormar, träffa vänner på semestern och veta att andra finns där när man behöver dem. Man kan också må bra av att få utveckla sig personligen.

Man känner sig fyllas av entusiasm och energi när man sysslar med något kreativt, får nya vänner, är med om äventyr, lär sig något nytt eller kommer i kontakt med främmande kulturer. Allt detta innebär att man friskar upp sina talanger och kunskaper. Om man trivs får man ny livslust, man känner sig mogen för nya utmaningar och ens självaktning stiger.

Stressen blir som värst när de personliga problemen kraftigt överstiger de personliga glädjeämnena. Om man inte kan balansera bördan av den dagliga skötseln av hushållet och besvärliga relationer med sina personliga glädjeämnen känns allt hopplöst och meningslöst, och det kan leda till påfrestningar, konflikter och dålig självkänsla.

Tips på förbättringar

- *Sträva efter att överträffa dig själv.* Idrottsmän försöker alltid göra ännu mer än sitt bästa. Det känns bra att aktivt arbeta mot nya mål. Tvinga dig att utmana dig själv hela tiden och åstadkomma något som behöver disciplin och målmedvetenhet.
- *Börja med en ny hobby, lär dig något nytt eller arbeta mot något mål som du har sagt att du vill uppnå.* Skapa glädje i ditt liv genom att ge dig själv tillfällen att uppleva något nytt. Gör en lista av allt du säger att du vill göra eller önskar att du hade mer tid för. Fråga dig själv vad det är som hindrar dig från att göra allt detta. Kom underfund med varför du sitter fast i gamla hjulspår eller går omkring och känner dig vanmäktigt irriterad. Välj ut en hobby, en färdighet eller ett mål och gör en handlingsplan för att nå det du föresätter dig.
- *Försök att eliminera de alltför pressande faktorerna och förstärk meningsfulla relationer.* Om dina närmaste inte finns till hands när du behöver dem, om de inte ger dig det stöd och den uppmuntran du behöver för att pröva på något nytt eller om du inte kan ta dig över hindren själv, måste du genast börja arbeta på att förändra situationen. Undersök noga hur du själv försöker ordna upp den. Ber du andra, direkt och tydligt, om det du vill ha eller behöver? Ger du själv det stöd som du väntar dig av andra? Utnyttjar du bristen på stöd från andra till att själv underlåta att fatta beslut? Försök ta första steget. Var ärlig om vad du känner och be om hjälp när du behöver.

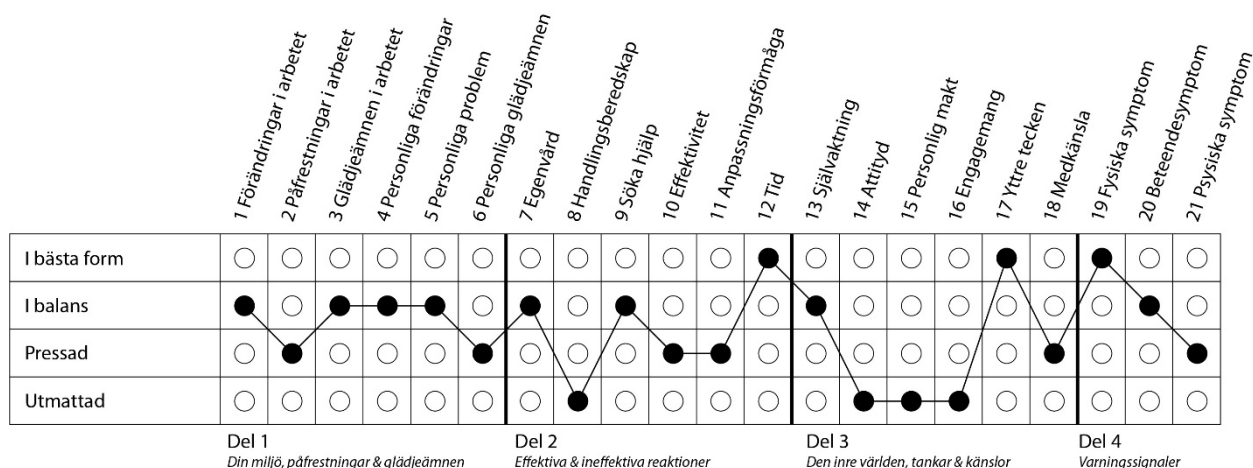
Del 2: Effektiva och ineffektiva reaktioner

Del 2 handlar om hur du agerar i stressituationer. Den hjälper dig att klarlägga hur du hanterar stress, något du har lärt dig av erfarenhet och i din uppfostran. Många av oss lär sig reagera på krissituationer och stressande förhållanden av föräldrar och andra förebilder. Vuxna personer i ditt barndomshem tjänstgör antagligen som dina mönster, och du följer kanske fortfarande efter dem.

Sex punkter på stresskartan hjälper dig att uppskatta den relativa styrkan i ditt sätt att hantera stress. De mäter egenskaper som är viktiga för att man ska kunna klara av påfrestningar. Om dina poäng hamnar i zonerna Pressad eller Utmattad behöver du nog lära dig reagera på ett nytt eller modifierat sätt. Hamnar du i zonerna I balans eller I bästa form, vill du kanske lära dig ännu mer om det du redan klarar av bra.

Mike Baxter, som är en exempelperson är 33 år och har en hög befattning på en fondmäklarfirma i New York. Han är skild sedan två år och lever ensam. Hand diagram visar att han klarar sig bra på vissa punkter men sämre på andra. I del 2 har han en markering i Utmattad, den lägsta, och en i zonen I bästa form, den högsta.

Låt oss studera dessa båda zoner. Mike är bäst på att planera sin tid. Han har mycket effektiv på att prioritera och rangordna sina beslut. Han är sämst på att anta utmaningar direkt, vilket framgår av punkt 8, Handlingsberedskap. Mike reagerar effektivt på tre viktiga punkter och det har han stor nytta av. Punkt 7, Egenvård, visar att han har en positiv livsstil. Punkt 9, Söka hjälp visar att han kan be andra om hjälp när han behöver, och punkt 12, Tid, avslöjar att han tar tiden till vara för att få saker och ting gjorda.



Namn: Mike Baxter
Datum: Maj 2020
Datum för nästa test: sept 2020

Mikes siffror på punkt 11, Anpassningsförmåga, och punkt 10, Effektivitet, röjer att han lätt reagerar på fel sätt på någon situation eller händelse som ligger utanför hans kontroll och att han ibland inte förmår agera på något annat än sitt vanliga sätt när han ställs inför en påfrestning. Påfrestningar i arbetet leder till att han hamnar i zonen Pressad i del 1, och han är antagligen besviken för att han har så få personliga glädjeämnen. Ändå uppväger Mike en del av de poäng som för honom till zonen Pressad med effektivare reaktioner i andra avseenden.

Lägg märke till punkterna 19, 20 och 21, Varningssignaler. Där noterar han en I bästa form, en I balans och en Pressad. Hans reaktioner i del 2 har samband med hans siffror i del 4. Kan du komma på hur de hänger ihop? Jämför med din egen stresskarta och gör kommentarer som du vill gå tillbaka till. Läs följande tolkningar av effektiva och ineffektiva reaktioner och försök tyda dina egna poängsiffror

Punkt 7: Egenvård

Definition

Egenvård omfattar ditt sätt att sköta om din kropp och täcker kost, motion, vila och hygien. Den visar hur du fyller dina fysiska behov och är ett uttryck för din självaktning. Motsatsen är nonchalans för dig själv och ditt personliga välbefinnande.

Diskussion

Egenvård visar hur effektivt du sköter din kropp när du är stressad. Om du ser upp med din kropp och vårdar den kan ditt immunförsvar förstärkas, din produktivitet och ditt humör förbättras och kroppens förmåga att bilda nya celler ökas.

God kondition och omsorg om kroppen är viktiga faktorer för att man ska kunna prestera bra, och du måste ha dagliga rutiner för motion och kroppsvård om du ska göra ditt bästa. En sund kropp hämtar sig från de dagliga påfrestningarna, och den ger dig också välbehag och glädje.

Egenvård är inte bara de enkla knepet för hur du ger din kropp vad den behöver utan visar också att du trycker om dig själv. Att du tar dig tid och ägnar energi åt att skämma bort dig själv eller ge dig själv allt du behöver för att må bra är viktigt både för ditt psykiska och ditt fysiska välbefinnande. En sådan detalj som att borsta tänderna två gånger om dagen är ett tecken på egenvård.

Mycket av det som ingår i egenvården är av förebyggande natur och syftar till att fördröja eller minimera verkningarna av stressens fysiska förslitning. En frisk 20-åring kanske inte anser att det är nödvändigt att ha hälsosamma kostvanor, men med åren har den personen förhoppningsvis klart för sig att han eller hon bör balansera sitt kostintag. Den som lever hälsosamt och sunt ökar förutsättningarna för ett långt, friskt och hälsosamt liv.

Tips på förbättringar

- *Gör små förändringar, en i taget.* Gå tillbaka till formuläret och välj ut *en enda* regel som du sällan eller aldrig följer. Du behöver inte ta den svåraste eller den du har nonchalerat mest, utan välj en som du tror att du verkligen kan förändra. Var realistisk i fråga om målet. Om du inte brukar äta frukost så börja med att göra det två gånger i veckan. Gör en handlingsplan där du beskriver hur du går tillväga, och sätt ditt mål. Precis som med alla beslut förändrar du antagligen ingenting om du inte har gjort upp planer för hur du ska göra det.
- *Missbruka inte alkohol eller droger. Rök inte.* Om du röker eller dricker mycket eller använder eller missbrukar någon drog se det som en hälsovinst att sluta med dessa ohälsosamma vanor. Missbruk och beroende utgör ett allvarligt hot mot din fysiska, psykiska och andliga hälsa. Vare sig det handlar om cigaretter, alkohol eller någon annan drog *är* den ett problem om den *skapar* problem. Det finns många olika stöd som du kan få i din önskan att bli fri från missbruk, oavsett vilket missbruk det handlar om.
- *Skaffa dig sunda matvanor.* En hälsosam kost är balanserad. Om du förser din kropp med de mineraler, vitaminer och andra ämnen som den behöver varje dag håller du alla dess system i ordning, och den låter dig fungera harmoniskt både i fysiskt och psykiskt avseende.

- *Lägg upp en regelbunden motionsplan.* Kroppen behöver träna sina muskler, rensa systemet från gifter som samlats i blodet och bli kvitt spänningar orsakade av stress minst tre gånger i veckan. Ett bra sätt är fysisk rörelse, som man håller på med så länge att man verkligen blir trött. Den som motionerar regelbundet får mer energi, aptiten hålls på en jämn nivå, den fysiska uthålligheten ökar och lagrat fett förbrukas. Promenader, simning, löpning, joggning, rytmisk dans, stretching, basketboll, squash eller andra racketsporter tar kroppens stora muskler i anspråk.

Punkt 8: Handlingsberedskap

Definition

Den här punkten täcker förmågan att ta på sig uppgifter, fullgöra uppdrag som ligger inom det möjligas ram och nå mål utan att bli distraherad på vägen. När stressfaktorer uppträder känner sig en sådan person säker på sin förmåga att reagera effektivt. De som presterar bäst på denna punkt fattar beslut och handlar enligt sina egna prioriteringar, mål och värderingar. De vet vad de kan och inte kan åstadkomma. Motsatsen är de som håller sig undan och helst skjuter upp allting.

Diskussion

Här är det viktigt att veta vad man vill, vilka värderingar man har och om man kan fullfölja det man har föresatt sig. Både den här punkten och punkt 11, Anpassningsförmåga, tar upp din förmåga att lägga om växeln, se efter vilken åtgärd som är den effektivaste och lägga om arbetsrutiner och prioriteringar så att du får tid och energi att lösa dina uppgifter.

Exempel på högpresterande beteenden på den här punkten är att man förenklar vissa arbetsuppgifter, gör upp realistiska tidtabeller, planerar aktivt och tar itu med problem så fort de dyker upp. Den som håller sig undan och skjuter upp allting gör det av flera skäl.

Vissa personer i den kategorin är perfektionister, och de kan vara rädda både för att lyckas och misslyckas. En sådan rädsla eller bristande självförtroende kan leda till att man blir totalt passiv. Att angripa ett problem direkt eller undvika det är ett inlärt beteende som man utvecklar för att kunna hantera svåra eller okända situationer.

Om du befinner dig i zonerna Pressad eller Utmattad på den här punkten bör du studera dessa beteendemönster och modifiera dem. Om du får 26 poäng eller mindre behöver du fundera över din strategi, och kanske t.o.m lära dig nya mönster.

Tips på förbättringar

- *Avsluta det du har börjat med.* Det är viktigt att du kan fullfölja det du har satt i gång med och att genomföra det. Om du ständigt har svårt att göra något färdigt tar du kanske på dig för stora uppgifter? Är du tillräckligt motiverad och intresserad av uppgiften? Du kanske har svårt att be om hjälp när du behöver? Fundera och välj ut mål som du vet att du kan uppnå, planera realistiskt och belöna dig själv för att du klarar av delmålen är en bra strategi.

- *Koncentrera dig på det viktigaste först.* Om du lägger ner mycket tid på småsaker undviker du kanske de viktigare. Försök komma underfund med varför du drar dig undan sådana arbetsuppgifter som skulle betyda mest för dig. Det finns en risk att rädsla eller din låga självkänsla saboterar dina försök att gå vidare eller anta nya utmaningar.

- *Precisera vad du verkligen kan och behärskar just nu.* Ibland skjuter vi uppgifter från oss därför att vi saknar de erforderliga kunskaperna. Ta reda på hur du kan förbättra din kunskap och lär dig det som behövs. Om du ändå inte vill ta itu med uppgiften, fast du har de kunskaper som behövs, kan det bero på att du inte är tillräckligt motiverad.
- *Arbeta för ditt eget nöjes skull.* När du sätter värde på det arbete du gör därför att du tror på det eller tycker att det är viktigt blir det lättare att utföra. Inrikta dig på någon aspekt eller något resultat av ditt arbete som tillfredsställer dig, och håll den idén i huvudet medan du arbetar.
- *Granska din egen uppfattning om din arbetsuppgift.* En orsak till att man håller sig undan ett arbete är att det känns slitsamt, ointressant eller meningslöst. Vi tycker inte att det är spännande eller värdefullt. Vi måste förstås alla uträtta vissa typer av arbete som är mindre spännande än andra, men om du nästan enbart sysslar med sådant bör du tänka efter varför du fortsätter med uppgifter som inte är det minsta stimulerande. Till och med människor som erkänner att de vill ha intressantare arbete uppger att åtminstone vissa element av det de håller på med ger dem en viss tillfredsställelse.

Punkt 9: Söka hjälp

Definition

Att söka hjälp förutsätter att man verkligen kan vända sig till andra när man behöver deras hjälp och tala om för dem vad man tänker och känner. Hjälpen kan ges i form av fysiskt eller ekonomiskt stöd eller som känslomässigt stöd. Motsatsen är att man drar sig undan från andra, inte vill tala om att man behöver hjälp eller vägrar ta emot den när den erbjuds.

Diskussion

Betrakta den här punkten som en lista över resurser eller stöd. Ju skickligare du är på att bygga upp och använda nätverk av vänner, arbetskamrater, coacher eller medicinskt stöd desto mer information och hjälp – och i sista hand styrka – får du när du ringer eller besöker dem.

När du står inför något nytt (som att flytta in i din första egna bostad, starta ett företag, börja på en kurs eller hålla ett anförande inför en skara åhörare) eller när du måste ta itu med svåra situationer och uppgifter (som att ta vård om åldrande föräldrar, fostra barn, hantera andras fördomar eller fundera på skilsmässa), får du två ovärderliga möjligheter om du söker hjälp.

För det första får du ett slags rådgivningspanel som lär dig att undvika misstag, talar om för dig vad du har att vänta, kommer med andra förslag och ger dig råd i frågor som rör juridik, pengar, bankärenden, skatter och annat som ofta orsakar stress.

För det andra kan en stödjande krets, liten eller stor, fungera som ett psykiskt säkerhetsnät. Bara att veta att någon finns där under perioder då du är ur balans och stressad förstärker din självkänsla, vare sig du utnyttjar nätet eller inte. De som ber om och får hjälp och stöd av andra tycks naturligt nog också kunna erbjuda hjälp åt andra när det behövs.

Tips på förbättringar

- *Be om hjälp när du behöver den.* När du tycker dig drunkna i personliga problem eller påfrestningar på arbetet så be om det stöd du behöver av andra. Om du tycker att det är ett svaghetstecken att be om hjälp, drar dig för det eller är rädd för vad andra ska tycka, gör du bäst i att välja ut en enda sak att be om. Förbered dig noga och be någon som du är någorlunda säker på kan ge vad du vill ha och är villig att göra det.

- *Lär dig att söka hjälp hos dig själv likaväl som hos andra.* Kan man begära för mycket hjälp? Ja. Du blir lätt hjälplös själv om du litar alltför mycket till råd, insatser, åsikter eller bedömningar från andra. Lär dig att lyssna till din intuition, och gå efter dina egna erfarenheter när du fattar beslut.
- *Skapa ett brett nätverk.* Gör en lista på vad du behöver. Vem vänder du dig till när du vill ha råd från en vän, vem i privata ärenden och familjefrågor, vem när det gäller dina andliga och psykiska behov, i ekonomiska, juridiska och medicinska frågor? Be dina vänner rekommendera bra advokater, läkare, kurser osv, och följ sedan ditt eget omdöme när du fattar dina beslut.

Punkt 10: Effektivitet

Definition

Att vara effektiv innebär bl.a. att man bibehåller jämvikten i olika situationer så att man inte överreagerar, under reagerar eller reagerar på fel sätt. Om dina poäng på den punkten har placerat dig i zonen I bästa form, är du högst kapabel att agera när du kontrollerar situationen och inser när du inte kan göra det. Den som är utmattad kan sägas sprattla som en fisk i nätet, alltså utkämpa en meningslös kamp för att få kontroll över det som inte går att kontrollera.

Diskussion

En person som ständigt konkurrerar med andra på alla områden, försöker ändra på andras läggning och sätter orealistiska tidsgränser är ineffektiv. Vart och ett av dessa beteenden för sig är inte oroande, och alla ambitiösa individer är stolta över sin egen viljestyrka. Men när man hela tiden driver på, ställer krav eller jäktar, även när man egentligen inte behöver, uppträder man ineffektivt. Man frestar på kroppen i onödan.

Om du någonsin har försökt ändra på en partner eller förmå en tonåring att lägga bort en ovana, vet du att det är meningslöst att försöka få kontroll över det som inte går att kontrollera.

Här är det fråga om den ömtåliga balansen mellan att välja beteenden och reaktioner som stämmer med situationen. Man måste veta hur och när man ska kämpa vidare eller dra sig tillbaka, tvinga sin vilja igenom eller låta det vara, sätta full fart eller låta båten driva för att man ska bibehålla en sund jämvikt mellan för mycket och för litet tryck.

Det viktigaste är att ha tålamod, göra klart för sig vad som är viktigast, hålla ett jämnt tempo och göra sig rimliga förväntningar.

Tips på förbättringar

- *Lägg märke till om du sprattlar som en fisk i nätet.* Gör ett kryss i din anteckningsbok eller almanacka när du överreagerar, reagerar omotiverat häftigt eller försummar viktiga personliga behov eller plikter. Ditt fysiska välbefinnande tar lätt skada av att du går omkring och känner dig bitter eller fientlig i konkurrenssituationer eller är alltför perfektionistisk i ditt arbete.
- *Inrikta dig på den del av varje situation som du kan kontrollera.* När du märker att du är otålig, irriterad, ledsen eller orolig så fråga dig: "Vad behöver jag just nu för att känna mig bättre?" Svara med något som du har kontroll över. I stället för t ex "Chefen måste vara där för att jag ska vara punktlig" säger du "Jag tänker inte kasta bort tid på att vänta på chefen för att vara punktlig". Försök komma på något sätt att utnyttja tiden som du har fördel av. Sitt stilla och lugnt, ring till en god vän eller gör något annat som sparar tid åt dig senare. På det sättet gör du dig kvitt stressen och bemästrar situationer som annars skulle vara svåra och få dig irriterad.

- *Lär dig att känna dig mindre jäktad.* Vänj dig vid att andas djupt i stället för att svära över bilisten framför dig som kör för långsamt. Sjung, nynna eller tänk på något annat när du fastnar i en trafikstockning. Gör upp planer för någon situation som du vet brukar fylla dig med irritation, t ex att vänta i en stillastående kö eller på att ett sammanträde ska börja. Att visualisera är en snabb och lätt andlig övning som hindrar stressen från att ackumuleras. Tänk på någon behaglig situation eller ta fram ett angenämt minne när du känner att jäkt eller otålighet börjar ta herraväldet över dig.
- *Lär dig planera din tid så att du låter viktiga saker komma först.* Du blir mycket effektivare om du tar vara på tiden. Var realistisk och låt varje arbetsuppgift och varje sammanträffande med andra få den tid i din planeringskalender som de behöver.

Punkt 11: Anpassningsförmåga

Definition

Den som är anpassningsbar kan lägga om växeln, ändra färdriktning, ta ledigt och pröva olika sätt att hantera besvärliga situationer. De mest anpassningsbara klarar av utmaningar och krav påfallande smidigt. De som hamnar i zonen Utmattad är ofta fast i sin uppfattning och ibland ovilliga att övergå från automatiska, ineffektiva reaktioner till nya och ännu ovana, men mer effektiva sätt att reagera.

Diskussion

Också på den här punkten är balans en bra strategi. Skalan mäter din villighet att experimentera med nya strategier och nya sätt att lösa problem, där du byter ut det välbekanta mot chansen till större tillfredsställelse. Den som förmår anpassa sig får lättare att fatta kloka beslut. Du vållar dig själv stor oro när du tar din tillflykt till några få sätt att reagera på svåra situationer fast du redan vet att ingen av dem fungerade särskilt bra förra gången du använde dem.

De som klarar sig bra här betraktar påfrestningarna i dess rätta perspektiv därför att de alltid har en reservplan att falla tillbaka på.

Tips på förbättringar

- *Ta ett steg tillbaka och överblicka situationen innan du reagerar.* Fundera på hur du kan hålla påfrestningarna under kontroll och låt dem inte fastna i ditt medvetande. Fundera över vad som är bästa reaktion innan du reagerar på ett osmidigt och invariant sätt. Försök komma loss från situationen ett ögonblick och tänk igenom alternativen, och pröva sedan ett av dem. Motstå frestelsen att halka in i välbekanta gamla reaktionsmönster som inte fungerar för dig.
- *Tänk igenom vad som hindrar dig från att lyckas.* Föreställ dig en situation där du prövar en ny taktik eller ett nytt beteende. Vad är svårast? Hur känns situationen? Ett nytt beteende kan upplevas otympligt och onaturligt första gången man prövar det. Om du inte har något starkt motiv och incitament för att fortsätta med det, är det mycket enklare att återgå till det gamla vanliga. Anteckna ner vad du behöver för resurser och förstärkningar för att du ska hålla fast vid nya beteenden.
- *Lägg märke till dina invanda reaktionsmönster och ändra på ett av dem.* Observera dig själv under en dag och lägg märke till hur du reagerar på komplimanger, krav, uppretade arbetskamrater. Du kanske är osmidig bara i dina kontakter med chefen eller dina barn. Hur många av dina reaktioner var automatiska eller förprogrammerade? Välj ut en invand reaktion som du vill ändra på och arbeta ut en plan för att ändra på det beteendet så att det blir mer spontant. Ta reda på vilka vanor som är de svåraste att bryta.
- *Skaffa dig hjälp utifrån för att ändra på djupt inrotade beteendemönster.* Be någon iaktta ditt beteende och hjälpa dig att ändra det. Då får du stöd och feedback under processens gång.

Punkt 12: Tid

Definition

Att organisera sin tid innebär att man prioriterar sina arbetsuppgifter och de krav andra ställer på en. Motsatsen är desorganisation, som skapar kaos och ett ekorrhjul av stressande ovanor.

Diskussion

När man är fullt upptagen är det lätt hänt att man fastnar i det mest överhängande. Om du inte har full överblick över ditt arbete och dina prioriteringar, begränsar dina dagliga plikter ditt synfält, så att du inte kan se det som ligger längre bort.

Lär du dig att planera din tid får du alltså lättare att hantera stress och påfrestningar. Ibland är desorganisation ett sätt att komma undan ansvar eller karriär. Om du märker att du går in för obetydliga arbetsuppgifter i stället för viktiga, bör du fråga dig varför du gör det. Det finns hundratals saker som skulle kunna fylla din tid.

Om vi skulle bedöma dina prioriteringar utifrån hur du använder din tid, vad skulle vi då säga om dig? Tänk på hur du brukar tillbringa din arbetsdag och hur mycket tid du ägnar åt att skriva PM, gå på sammanträden eller övervaka dina underordnade.

Rangordna arbetsuppgifterna i A, B och C efter hur viktiga de är för dig. När pressen hårdnar, vet du då hur du ska få A-uppgifterna gjorda, delegera B-uppgifterna och låta C-uppgifterna vara eller skjuta på dem?

Tips på förbättringar

- *Gör upp en lista över de tre viktigaste målen i ditt privatliv och i ditt yrkesliv. Hur vill du uppnå dem? Mål kan tjäna som måttstockar som man mäter sysslor och arbetsuppgifter med. När en uppgift anmäler sig kan du fråga dig: "För den mig närmare eller längre bort från mitt mål – är det en A-, B- eller C-uppgift?" Om den för dig närmare ditt mål tycker du antagligen att den är viktig, annars bör du skjuta upp arbetet på den eller låta den vara. Försök ägna mer av din effektiva tid åt A-uppgifterna.*
- *Bygg upp ett tidsplaneringssystem som hjälper dig. Använd ett system som fungerar för dig från dag till dag. Det finns många olika slags planeringskalendrar på marknaden. En del hjälper en att organisera tid och arbetsuppgifter och lämnar utrymme för noteringar av utgifter, minnesanteckningar och annan viktig information. Andra är enklare. Experimentera med olika typer tills du hittar en som fungerar för dig. Du kan också göra upp en egen.*
- *Ordna din arbetsplats så att den passar för dina behov. Det blir lättare att koncentrera sig på arbetet om belysning och ventilation är ändamålsenliga, allt man behöver finns till hands utan besvär och t ex några färgglada affischer lyser upp.*
- *Dra upp realistiska tidsgränser och låt andra veta vilka de är. Tala om för andra att du inriktar dig på en viktig arbetsuppgift. Om du inte vill bli avbruten medan du håller på med den kan du sätta upp en skylt eller någon symbol på din dörr som visar dina arbetskamrater att du är upptagen. Därhemma ställer du t ex skorna bredvid fåtöljen för att visa resten av familjen att du inte vill bli störd om du har lust att sitta och läsa en bok eller tidskrift i lugn och ro. Respektera dina egna tidsgränser och nonchalera dem inte varje gång någon vill sitta och prata en stund.*

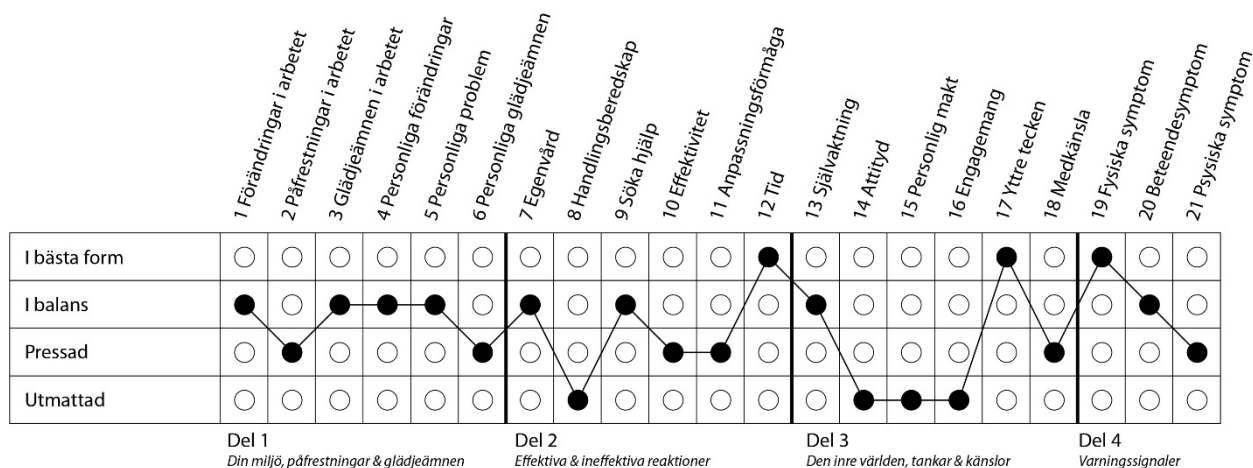
Del 3: Den inre världen – tankar och känslor

Del 3 hjälper dig att komma underfund med vad du tycker och tänker om världen. Det är viktigt att du gör det klart för dig, för det påverkar dina åsikter och styr ditt beteende och dina beslut. Du får klarhet i vad du tycker om och ogillar, vilka åsikter du har, vilka bedömningar du gör och din allmänna inställning till livet.

De sex punkter som handlar om din inre värld filtrerar och formar dina upplevelser och erfarenheter. Beteenden som bygger på dessa erfarenheter är inlärd och varierar med vars och ens förväntningar, påverkan från omgivningen, ålder och personliga egenskaper. Konflikter som uppkommer genom att man hyser två motsatta uppfattningar på samma gång skapar inre spänning och stress.

Låt oss t ex säga att du å ena sidan tycker att en god mor bör vara hemma hos sina barn hela tiden, medan du å andra sidan är medveten om att du måste arbeta utanför hemmet för att du ska ha råd att ge dina barn den bästa omvårdnaden. Du känner dig följaktligen splittrad och försöker förena dessa båda uppfattningar. Sådana konflikter måste lösas eller ges rimliga proportioner om ens inre harmoniska återupprättas.

Låt oss titta på Mike Baxter igen. Tre punkter där han faller i zonen Utmattad ligger i del 3. Det är ingen tillfällighet. Hans stresskarta visar att han måste skapa jämvikt mellan sin inre värld och sin verkliga miljö. Punkterna 13, 14 och 15 avspeglar hans tankar (uppfattningar, attityder osv.) Punkterna 16, 17 och 18 rör sig på det psykiska området (känslor, intuition, värderingar osv). man kan säga att Mikes världssyn är pessimistisk, han tycker sig inte kunna styra sitt liv och har ingen stabil känslomässig förankring. Allt detta bidrar antagligen till hans oförmåga att agera effektivt just nu.

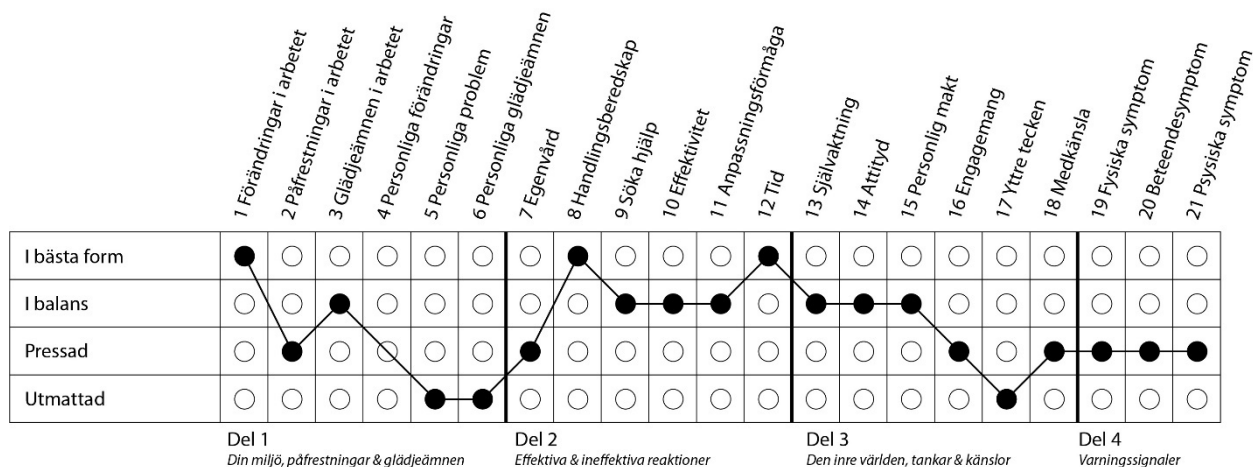


Namn: Mike Baxter
 Datum: Maj 2020
 Datum för nästa test: sept 2020

Vi tar också en titt på Maria Perez igen. Hennes del 3 visar att hon har lika många positiva som negativa mönster. Punkterna 13, 14 och 15 för henne till balanszonen, och de är alla positiva. Dessa tre punkter mäter de intellektuella sätt hon använder för att definiera sin livssyn.

Trots stora personliga problem och få personliga glädjeämnen känner hon sig alltjämt ganska optimistisk och bevarar sin självaktning. Punkterna 16, Engagemang, 17, Yttre tecken och 18, Medkänsla, pekar

emellertid på att hon är pressad. Hon försöker klara sig helt på egen hand och drar sig undan sin familj. Det förklarar eventuellt varför hon hamnar i zonen Utmatad på punkt 17, Yttre tecken.



Namn: Maria Perez
Datum: Maj 2020
Datum för nästa test: sept 2020

Gå nu till din egen stresskarta och se efter vad du kan dra för slutsatser om din egen inre värld. Är dina tankemönster positivare än dina känslomönster? Vilka andra partier av din stresskarta tror du har mest att göra med den här?

Punkt 13: Självaktning

Definition

Självaktning avspeglas i en stark och äkta respekt för dig själv och andra. Motsatsen är självkritik: en ständig process där man tvivlar på sitt eget värde, klandrar sig själv och är missnöjd med vad man gör och åstadkommer.

Diskussion

Punkten Självaktning visar hur högt du värderar dig själv. Om du kunde stå utanför dig själv och iakttä hur du använder dina resurser – tid, pengar, uppmärksamhet – vad skulle du då komma fram till? Värderar du dina vänner, dina barn, din bil, ditt arbete? Dämpas din entusiasm och produktivitet av de orealistiska förväntningar och stränga krav du ställer på dig själv och av dina låga tankar om ditt eget jag?

Självaktning innebär att du tycker om dig själv och andra, känner dig säker och inte behöver demonstrera din manlighet eller kvinnlighet med yttre symboler. Att du respekterar andra och har meningsfulla relationer med dem visar att du anser dig ha rätt till livets goda. För att ge värme, spänning och glädje åt ditt liv måste du vilja ha allt detta och vara övertygad om att du förtjänar dem.

Vår självaktning påverkas av många olika faktorer: vår uppväxtmiljö, hur vi värderades av dem vi hade omkring oss, våra förebilder i barndomen. Barn som har misshandlats och utsatts för våld har ofta svårt att korrigera den låga självaktning de fått tidigt i livet. Sådana negativa jag-bilder behöver förvandlas till positiva.

Tips på förbättringar

- Ge dig själv täta och uppriktigt menade komplimanger. Många av oss har svårt att ta emot beröm eller komplimanger från andra. Vi blir generade och tycker att vi inte förtjänar vackra ord. Öva dig på att ta

emot beröm av andra genom att berömma dig själv. Säg till dig själv, gärna framför en spegel om du tycker det känns bra, att du skötte den där middagen utmärkt, att du klarade upp den där knepiga situationen med chefen alldeles perfekt. Var specifik och gå in på detaljer när du berömmar dig själv.

- *Låt inte andra reducera din självaktning.* När du har med överordnade, kunder, arbetskamrater eller familjemedlemmar att göra ska du hela tiden komma ihåg att du duger, även om du begår misstag eller skulle kunna göra bättre ifrån dig. Om någon är irriterad eller fientlig mot dig så kom ihåg att inte ta det personligt. Låt kommentarerna rinna av dig.

- *Mät inte ditt egenvärde med yttre faktorer.* När vi låter vår självaktning bero på yttre faktorer – materiella ting, den status vårt yrke har, hur mycket vi tjänar, vad andra tycker om det vi presterar – löper vi risken att känna oss mindervärdiga om dessa faktorer förändras. Ta fram det hos dig som du uppskattar och som utgör din egen källa till självaktning.

Punkt 14: Attityd

Definition

Den som har en positiv attityd ser omvärlden med optimism och hopp, och det färgar förväntningar och erfarenheter. Om dina poäng placerar dig i zonen I bästa form ser du det positiva i alla situationer och tror att framtiden blir ljus. Motsatsen är pessimism, en benägenhet att se allting i svart och vara beredd på det värsta.

Diskussion

Du har dina egna, personliga uppfattningar som har formats av erfarenheter och av vad du har hört eller fått lära dig. Det påverkar ditt beteende i olika situationer. En pessimistisk inställning, t ex "Livet är bra orättvist", blir ofta en självuppfyllande profetia därför att du mer eller mindre medvetet skaffar dig erfarenheter som bekräftar den och därmed sätter en ond cirkel i rörelse.

Du bör ha klart för dig vilken makt språket har när du talar med dig själv eller andra. Om du tror att du alltid kommer att ha otur eller att du för det mesta blir besviken på andra människor, bygger du upp de tankar som styr dina handlingar. Ditt psyke tar budskapet på allvar och tror att du vill ha det på det sättet, eftersom du tänker i de banorna. Av den anledningen måste du styra dina tankar i positiv och inte i negativ riktning och göra dig glada förväntningar.

Eftersom din livssyn är något inlärt kan du aktivt forma om dina åsikter och attityder så att de blir mer positiva och i linje med dina önskningar.

Tips på förbättringar

- *Granska ärligt dina positiva och negativa attityder.* En del av våra uppfattningar om oss själva och andra utgör en styrkekälla, medan andra begränsar eller hindrar oss. Gå igenom dina attityder en gång till och försök få fram var de har kommit ifrån. Har du lärt dig dem i ditt barndomshem, i skolan, av dina egna erfarenheter, ingår de i din kultur, miljö, religion eller något annat? Det blir lättare för dig att få perspektiv på attityderna om du vet var de kommer ifrån, och därmed kan du också förändra eller göra dig kvitt dem som lägger hinder i vägen för dig i ditt arbetsliv eller privatliv.

- *Skilj ut en attityd som du vill förändra.* Tänk på en situation som du har befunnit dig i på sista tiden där din attityd hindrade dig från att nå framgång. Lagg märke till vilka ord du använder när du ska beskriva den situationen idag. Pröva nu en annan attityd på samma situation. Föreställ dig att du redan agerar så som du önskar att du kunde göra. Se hela situationen i alla dess detaljer och förverkliga den nästa gång.

Detta kallas för andlig repetition, och det används mycket bland idrottsmän när de förbereder sig för en tävling. Utnyttja sådana repetitioner för att göra dig av med negativa beteenden eller vanor som undergräver din optimism.

- *Ersätt negativa uttryck med positiva.* Brukar du använda många generaliserande ord som t ex "alltid", "aldrig", "rätt" och "orätt"? I så fall kan du fundera över hur dessa ord påverkar dig, och dina reaktioner i stressande situationer. Den som ständigt uttrycker sig i negativa termer förstärker sina negativa förväntningar, som minskar utsikterna till positiva upplevelser. Försök se fler möjligheter än hinder och belöna dig själv för dina talanger, din förmåga och dina prestationer.

Punkt 15: Personlig makt

Definition

Personlig makt innebär att du har förmåga att ge och ta emot det du vill ha och behöver. Det är förmågan att få saker och ting att hända. De som klarar sig bäst på den punkten har lärt sig att utnyttja denna energireserv när de behöver. De tror att det de gör spelar roll. Motsatsen är hjälplöshet, att inte kunna hjälpa sig själv eller fylla sina behov.

Diskussion

Den som har personlig makt behöver också veta hur han eller hon ska använda den. Många av de grupper som vi har arbetat med har haft negativa föreställningar om denna makt. Vi har bett dem komma med sina spontana reaktioner på ordet, och vi har fått svar som "våld", "övermakt", "krig", "förtryck", "övergrepp", "manligt", "översitteri" och "pengar". Det är bara sällan vi har fått höra "fred", "lugn", "målmåedvetenhet" eller andra mer positiva associationer.

I den personliga makten ingår att hitta den källa till kreativitet och trygghet som ger en individ självförtroende nog för att kunna hantera det som händer, vad det än är. Den personliga makten ger dig mod att ta risker med entusiasm och stimulerar den personliga utvecklingen. I den ingår att du vet vad du kan ha kontroll över och accepterar det du inte kan styra och att avgöra när du bör handla och när du bör låta bli. Att känna sig ha kontroll över situationen är det bästa instrumentet för att hålla stressen i schack.

De som befinner sig i zonerna Pressad eller Utmattad på den här punkten anser sig illa behandlade och klarar inte av situationen. Kom ihåg: Andras personliga makt minskas inte av att du själv utnyttjar din egen.

- *Agera i situationer som du själv har kontroll över.* När du agerar i sådana situationer är du effektiv (se punkt 10). I andra situationer, som du inte har kontroll över, är du ineffektiv och sprattlar som en fisk i nätet. Om du inte agerar när du i själva verket har kontroll är du passiv, och när du inte har kontroll och inte agerar släpper du taget helt. Försök hitta situationer där du har kontroll, och agera sedan. Om du inte har kontroll så öva dig på att släppa taget.

- *Gör klart för dig i vilka situationer du är hjälplös.* När uppkommer de? Därhemma? På arbetet? Inför vilka människor är du hjälplös? Chefen, arbetskamraterna, din partner, dina barn? Se efter vilken del av situationen du kan styra och vad som skulle bidra mest till ditt välbefinnande. Handla sedan därefter.

- *Gör dig kvitt attityder som begränsar din personliga makt.* En liten flicka var med sin mamma på cirkus, där hon såg en enorm elefant som var bunden vid en smal påle med ett tunt rep. Hon kunde inte förstå varför elefanten inte rymde. Djurtämjaren förklarade att de hade haft en grov påle av stål och stora tunga kedjor när elefanten var liten för att den inte skulle komma loss. Den försökte bryta sig fri

gång på gång men misslyckades, och så småningom slutade den försöka. Nu försökte den inte alls längre. Repet var precis lika effektivt som de grova kedjorna hade varit. Poängen med historien är att du då och då bör undersöka om de åsikter som en gång höll dig fast fortfarande är lika starka. Du blir kanske överraskad när du tittar närmare efter.

Punkt 16: Engagemang

Definition

Här behövs egentligen ingen definition. Ditt liv kan liknas vid en väv där du själv, andra människor och livets alla delar hålls samman och ger mening åt ditt liv. Motsatsen är främlingskap, att känna sig ensam och bortkopplad från andra och inte finna någon mening med livet.

Diskussion

Alla uppgifter är lättare att genomföra när de hänger ihop med något viktigt. Du vill kanske vara världens bästa förälder eller bidra med mer än någon annan till ett visst område. Vilken form det än tar sig ger det samma känsla: "Jag gör något viktigt." Du presterar ännu bättre om du märker att andra sätter värde på vad du gör.

De som presterar bäst på den här punkten är starkt motiverade, och de får ofta styrka därför att de hör samman med något: en trosuppfattning, en ideologi eller vad det kan vara. Man får ut stora personliga glädjeämnen (punkt 6) om man tycker sig höra samman med något, och det förstärker ens positiva attityd (punkt 14).

Tips på förbättringar

- *Gör en lista på de tre saker du mest behöver just nu.* Undersök om behoven fylls, och om de inte gör det så tänk ut sätt att fylla dem. Gör en handlingsplan och genomför den.
- *Satsa dig själv, din tid och dina pengar på sådant du tror på.* Det räcker inte att småprata över en kaffekopp om gemensamma åsikter. Ge dig med hull och hår in i något du sätter högt, gå på möten, skänk pengar till något du tror på, erbjud dig att hjälpa låt det inte stanna vid ord utan *gör* något åt det du tror på.
- *Gör dagligen något för att förstärka din samhörighet med det du tror på.* Ta dig tid varje dag, om så bara för ett ögonblick, att tänka på vad som är viktigt för dig och gör något som visar det. Om du brukar bli irriterad i trafiken – låt t ex en bilist tränga sig in före dig i kön utan att börja blinka ilsket. Betrakta den gesten som ett steg mot världsfreden. Försök att komma på något du har gjort idag för att nå ett livsmål eller något på listan du nyss gjorde upp. Säg till någon att du är glad över att han eller hon finns i ditt liv.
- *Ge mer av dig själv i ditt arbete och på din fritid.* Ta risken att avvika från det konventionella mönstret och ge fritt spelrum åt dina många talanger. Om du är engagerad i något så tala om det för andra. Förstärk relationerna med dina närmaste. Föreställ dig att du har fått veta att du har ett halvår kvar att leva. Vad skulle du göra? Vad skulle du säga till andra? Vem skulle du tala om det för? Dröj inte.

Punkt 17: Yttre tecken

Definition

Med yttre tecken visar du andra vad du tänker och känner, direkt och indirekt. Motsatsen är när du håller tankar och känslor inom dig och ibland t o m döljer dem för dig själv.

Diskussion

En del människor är inte vana vid att öppna sig för andra och tala uppriktigt om vad de tycker och tänker, och därför anser de att det är riskabelt. Många är rädda för att bli förlöjligade eller avvisade om de visar vad de drömmer om eller önskar sig. Men att inte låta andra veta om och när man inte tycker som de och att dra sig undan andra när man är nedstämd är ännu mer riskabelt. Det är bara om du öppnar ditt inre för dina närmaste som de kan veta vad du vill ha eller hur du vill få dina behov fyllda. Du måste tala om det för dem åtminstone en gång.

Två människor som lever ihop väntar sig ofta att den andre ska veta vad de vill och sänder ibland dunkla budskap som är avsedda att informera men bara förvirrar. Resultatet blir alltför ofta konflikter, olika förväntningar och besvikelse.

I de många grupper vi har intervjuat har vi märkt tydliga skillnader mellan män och kvinnor på den här punkten. Enligt de kulturbetingade mönstren ska män vara starka och tystlåtna, och intuition, meddelsamhet och känslövarme är feminina företeelser med låt status.

Sådana mönster hindrar både män och kvinnor från att visa öppet vad de tänker och känner. Dessa kulturella mönster suddas ut mer och mer i det moderna samhället, och det är viktigt att alla kan uttrycka sina inre drömmar och önsningar.

Tips på förbättringar

- *Försök ge uttryck för dina känslor på många olika sätt.* Du behöver hitta något forum, vare sig det är verbal eller ej, direkt eller ej, för dina tankar och känslor. Att skriva dagbok, teckna, dansa, spela något instrument, komponera en melodi, skriva en dikt, laga mat, idrotta – allt detta är sunda yttre tecken för vad man tänker och känner.
- *Upptäck hur du själv uttrycker dig bäst.* Alla människor är olika. Leta dig fram till din egen personliga stil, t ex att börja samla porslinsgrodor, skicka blommor till andra när de har det svårt eller gå omkring i färgglada kläder.

Punkt 18: Medkänsla

Definition

Medkänsla är förmågan att leva sig in i andras känslor, se saker och ting från deras synpunkt och veta vilka som är deras starka och svaga punkter. Motsatsen är avståndstagande, som ibland går så långt som till bitterhet, ointresse eller fientlighet.

Diskussion

En sårande eller kränkande handling eller anmärkning väcker misshag och indignation. Alltför stark vrede och fientlighet kan orsaka känslomässig förlamning och fysiska åkommor som dåligt hjärta, högt blodtryck och andra hjärt- och kärlsjukdomar.

Medkänsla innebär att du förlåter dig själv och andra för att varken du eller de är fullkomliga. Den som visar medkänsla har hög självaktning och förmåga att skaka av sig avund och kritik lusta.

Den som hamnar i zonen I bästa form på den här punkten är mycket tolerant mot andra. Den som är utmattad vill kanske straffa andra för att han eller hon har blivit förorättad.

De som klarar sig dåligt på den här punkten skyller på andra, är otåliga och elaka, förlöjligar andra och tappar humöret för minsta anledning. Vreden är ibland spetsad med andra känslor, t ex sorg, sårad stolthet eller rädsla. Om man inte gör klart för sig att dessa andra känslor finns med i bilden blir vreden ännu starkare, och det blir svårt att uttrycka den på ett sådant sätt att andra reagerar med medkänsla.

Tips på förbättringar

- *Ta reda på vilka känslor som döljer sig under vreden. "Jag är arg"* kan vara ett sätt att beteckna något som är mindre tydligt men likafullt intensivt, som sorgsenhet, sårad stolthet, en känsla av att man är avvisad, sviken eller rädd. Tveka inte att använda ord som beskriver dessa underliggande känslor, och fall inte för frestelsen att nonchalera eller förneka dem. Tänk efter vad det är du känner när du är ledsen eller bitter. Försök att ge uttryck åt denna känsla, och inte åt din vrede, inför någon annan.

- *Lär dig förlåta dig själv för att du inte är fullkomlig.* Det vi kritiserar och förlöjligar hos andra är mycket ofta det vi tycker illa om hos oss själva. Gör klart för dig om du är besviken och bitter på dig själv. Förlåt dina begränsningar och andras, och sluta med att säga nedsättande och förringande saker om dig själv. Tänk på att man lär av sina misstag, och att dina misstag inte har med ditt egenvärde att göra. (Se punkt 13, Självaktning.)

- *Kritisera beteenden, inte människor.* När du inte tycker som andra, vare sig det gäller politik, religion eller olika sätt att lösa problem på arbetet eller i familjen, håll dig till ämnet för diskussionen utan att anfälla den du diskuterar med. Säg "Jag håller inte med dig", inte "Jag tycker du är dum som tycker på det viset". När du visar vad du känner så ta ansvaret för det och låt andra göra likadant. Uttryck dig i jagform som ett sätt att visa att du tar det ansvaret, inte i du-form, som lägger skulden på motparten. Säg t ex "Jag är sårad", inte "Du sårar mig".

Del 4: Varningssignaler

Del 4 handlar om tecknen på att man är stressad och inte klarar av det. Stress manifesterar sig på tre områden: i kroppen, i beteendet och i psyket.

De flesta har en tendens att visa sin stress på ett sätt mer än andra, men man kan förete sådana symptom på alla tre områdena samtidigt.

Många blir först medvetna om stress genom att fysiska symptom uppträder: sjukdomar, förkylningar, allergianfall, värk, smärtor och kramp eller spänningar i musklerna. När du blir varse något sådant är du kanske pressad eller utmattad.

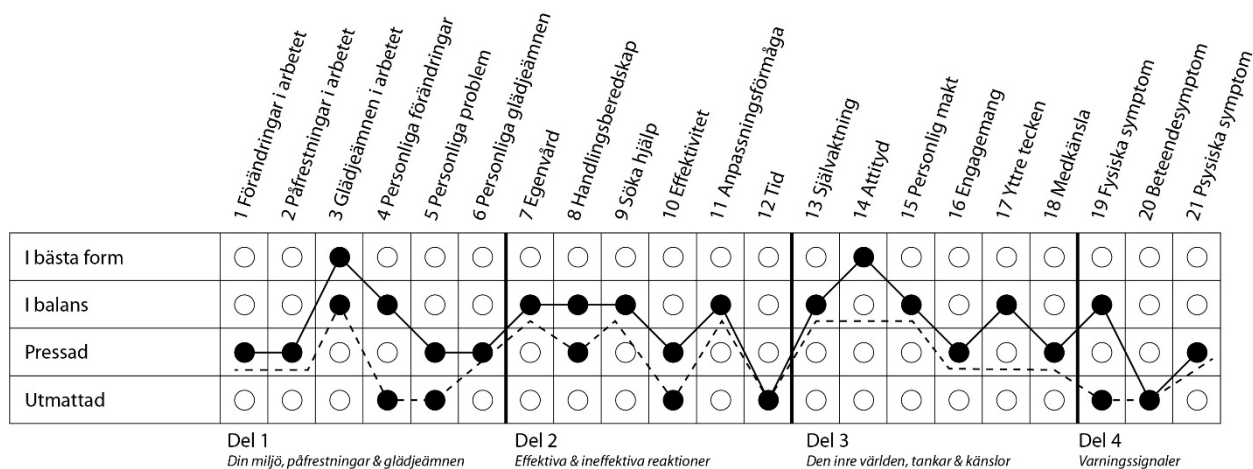
Testformuläret hjälper dig att hitta reaktioner som kan förstärkas så att dina symptom lindras.

Stress kan också framträda i beteendet när man försöker lindra eller förneka den. Det finns många sätt: man slarvar med maten, använder droger, drar sig undan familj och vänner, dricker alldeles för mycket alkohol. Olyckshändelser och skador är säkra tecken på att stressen kräver sin tribut.

Slutligen manifesterar sig stressen psykiskt. Lätt flödande tårar, rastlöshet, sömnlöshet, oförmåga att koncentrera sig, häftiga vredesutbrott och minskat sexuellt intresse är symptom på sådan stress.

Du måste vara mycket vaksam på dina fysiska, beteendemässiga och psykiska symptom och inte vänta tills de har skadat dig fysiskt eller vållat allvarliga sjukdomar. Alla symptom som du lägger märke till dagligen och som beskrivs i punkterna 19, 20 och 21 motiverar ett besök hos en kroppsläkare eller en psykolog.

Om du använder samma stresskarta om tre-fyra månader visar den förbättringar eller nya problem.



Punkt 19: Fysiska symptom

Definition

Fysiska symptom är de kroppsliga tecknen på kronisk eller alltför stark stress i form av smärta, rubbningar eller sjukdom. Den som hamnar i zonen I bästa form är frisk, den som hamnar i zonen utmattad behöver arbeta med sin kropp och hjälpa den till bättre hälsa.

Diskussion

Fysiska symptom är kroppens sätt att reagera på stressen i ditt liv. En otränad kropp eller en som inte blir omskött ordentligt orkar inte med den dagliga förslitningen och visar tecken på överansträngning. Ryggont, muskelspänning, utslag, förkylningar, uppblossande allergier, diarré, förstoppning och ont i halsen kan alla ha med stress att göra.

Upprepade stressförmimmelser som man inte gör något åt kan utvecklas till fysiska symptom som förvärrar eller vållar besvärliga sjukdomstillstånd.

De smärre symptom vi räknade upp nyss kostar miljoner kronor i onödiga besök på sjukhus och hos läkare varje år. Vi söker alldeles för ofta medicinska lösningar på sådana problem som har med vår livsstil att göra, i stället för att lära oss nya sätt att komma tillrätta med den dagliga stressen.

Kroniska symptom kan ha sin orsak i annat än stress, men viss forskning pekar på att över 70 procent av alla fysiska symptom har samband med stress.

Tips på förbättringar

- *Lägg märke till hur din kropp visar att den är stressad.* Din stress tar sig kanske uttryck i muskelspänningar, kramp, axelmusklerna blir hårda, ryggen värker. Den kan störa matsmältningssystemet och visa sig i diarré, förstoppning eller överskott av magsyra. Om du är vaksam på hur din kropp visar stress blir det lättare för dig att identifiera stressande situationer innan de ställer till för mycket skada.
- *Lär dig tala om för din kropp att du inte är hotad.* Kroppen kan inte göra skillnad mellan verklig och inbillad fara. Om du ständigt mobiliserar kroppens försvar så att den utsöndrar hormoner och andra kemiska ämnen, som är avsedda att skydda dig när du är hotad, men aldrig sänker garden då hotet har passerat, stannar din stressnivå kvar på beredskapsstadiet och håller kroppen i högsta beredskap. Det är mycket skadligt att ständigt befinna sig i larmtillstånd utan att kroppen får en chans att slappna av. Det finns många bra metoder, och träningsprogram för att arbeta med din stressnivå. Hitta den som passar just för dig.
- *Engagera dig helt och hållet i någon annan verksamhet än den du sysslar med varje dag.* Om du är fondmäklare och van vid den stress som ligger i att fatta snabba beslut och ständigt uppleva nya situationer, så ge dig ut på forsränning eller gör något som inte låter dig tänka på annat än det som ligger framför dig just för ögonblicket, t ex att manövrera nästa krök eller hålla flotten flytande.

Punkt 20: Beteendesymptom

Definition

Beteendesymptom är våra invanda sätt att släppa efter på spänning och tryck eller komma undan dem helt och hållet. Beteendet har stor betydelse för hälsotillståndet. Den som hamnar i zonen I bästa form har ett beteende som ökar motståndskraften mot stress, medan ett beteende som placerar någon i kategorin Utmattad ökar risken för beroende och att hamna i oönskade vanor.

Diskussion

Rökning, alltför många mediciner och andra droger, för mycket eller för lite mat, TV mer än två timmar om dagen och tankspriddhet till den grad att den orsakar skador eller olyckshändelser är exempel på osunda beteendemässiga reaktioner på daglig stress. Om de förekommer i alltför stort mått *ökar* de stressen och vållar ännu fler problem med hälsan och i relationer till andra. Det är mycket lättare att slappa framför TVn än att tala med din partner om något som inte fungerar er emellan.

Att dra sig undan närstående, tycka illa om arbetskamrater, knäa under förvärvsarbete och hushållsplikter och ha svårt att få saker och ting ur händerna är tecken på att man behöver komma till rätta med sin stress. Sådana beteenden förändrar ingenting i själva källan till spänningen.

I zonerna Pressad och Utmattad orkar man inte ta itu med stressen och kan komma att dölja sin hjälplöshet i destruktivt beteende. Många blir både psykiskt och fysiskt beroende av droger, de gnisslar tänder, blir apatiska och äter oregelbundet, för mycket eller för litet. Exempel på destruktiva beteenden, som behöver ändras för att få ett bättre liv.

Tips på förbättringar

- *Iakttä ditt beteende.* Tänk efter hur du känner dig när du faller in i ett destruktivt mönster. Gör du det för att komma till rätta med spänning eller stress? Hjälper det dig att glömma, komma undan eller fly från något annat? Ta först reda på hur du skulle vilja ha det och se efter hur du kan arbeta dig fram till det på andra, mindre destruktiva sätt.
- *Gör upp en realistisk plan för förändring.* Välj det symptom som du helst vill förändra. Det behöver inte vara det "värsta", men det behöver vara ett som du absolut vill modifiera, t ex att titta för mycket på TV. Gör en handlingsplan, och strategi för hur du vill att ditt tv-tittande ska se ut och vara på den nivå du vill.
- *Be om hjälp.* Sök stöd hos din familj och dina vänner så att du kan ändra ditt beteende. Välj ut någon som speciellt förtrogen, en "kompis" som håller efter dig och som du själv hjälper. Ni får båda lättare att gå igenom besvärliga anpassningsperioder.
- *Sök läkarhjälp om du har blivit beroende.* Det kan gälla alkohol eller droger, eller också kan du ha kommit i obalans med kosten, eller andra önskade beteenden.

Punkt 21: Psykiska symptom

Definition

Psykiska symptom kan vara subjektiva reaktioner på stress och påfrestningar som kan leda till skador på det centrala nervsystemet om man inte gör något åt dem. De dröjer sig kvar, sätter ner effektiviteten och dränerar både dina fysiska och psykiska energireserver.

Diskussion

Alla känner starka känslor när de är pressade. De flesta kan dock kanalisera dem så att kroppen återhämtar sig.

När man inte förmår befria sig från stressen blir den kvar. Man fastnar i tvivel, ängslan och oro för att inte räcka till och man förstärker allt detta genom att nedvärdera sig själv. Det är lätt att gå och grubbla över ett misstag eller ett misslyckande, och det utlöser en psykisk reaktion som kroppen tolkar som ett hot. Kroppen reagerar vare sig faran är äkta eller inbillad. Resultatet kan bli darrningar, ryckningar, apati, trötthet eller total utmattning.

Depression, rädsla, retlighet, vredeutbrott, ångest eller nervositet är signaler på att den psykiska mekanismen inte fungerar som den ska. Med tiden lär man sig reagera alltför starkt eller alltför svagt på stressituationer, och det skapar en kronisk oro. Sådana extrema tillstånd åtföljs för det mesta av självkritik och hopplöshet.

De som befinner sig i zonerna utmattad eller Pressad tar lätt till alkohol eller lugnande medel för att komma ifrån sin oro.

Tips på förbättringar

- *Gå till källan med dina psykiska problem.* Gå igenom din lista över psykiska symptom och lägg märke till sådana som du känner av nästan varje dag eller varje vecka. Försök dra dig till minnes vilka situationer som utlöser dem. Rör det arbetsplatsen? Är det något som händer hemma? En tidsgräns som närmar sig? En rumskamrat som inte tar hänsyn? Vad kan du göra för att ändra på situationen rent praktiskt? Om du går under ytan på symptomen ser du lättare vad du behöver för att kunna minska stressen. Lär dig andas djupt, gör yogaövningar, meditera, motionera regelbundet, gå på en massage, sluta nedvärdera dig själv, be dina närstående om hjälp – gör vad som behövs för att du ska bli kvitt symptomen och öka din psykiska energi.
- *Lär dig släppa sådant som ligger utanför din kontroll.* Många ställer upp omöjliga tidsgränser, ouppnåeliga mål och orimliga tidsscheman för sig. Det gör det omöjligt för dem att lyckas och skapar kaos både för dem själva och omgivningen. Se påfrestningarna i deras rätta perspektiv genom att göra klart för dig när du kan agera och när det är omöjligt. Styr de faktorer som du kan göra något åt, och gör upp realistiska tidtabeller för hur du ska fullgöra dina projekt. Respektera ditt psykiska behov av trygghet och avkoppling och ge dig själv en daglig dos av sådana "lugnande medel". Du har förtjänat en paus. Unna dig en.