



Hva stress gjør med kroppen din



Hodet: Stress påvirker generelt din psykiske helse og gir humørsvingninger, sinne, depresjon, tristhet og tap av energi. Andre symptomer er: søvnproblemer, endring av appetitt, hodepine og konsentrasjonsproblemer. I tillegg kan du oppleve psykiske reaksjoner som angst og panikkanfall.

Huden: Hudirritasjon, akne og atopisk eksem er blant problemene du kan erfare.

Ledd og muskler: Du kan oppleve verking, smerter og spenninger ved stress, og det kan påvirke benteiteten din.

Hjertet og lungene: Gir deg økt blodtrykk, høyere hjerterefrekvens og kolesterol, og øker faren for hjerteinfarkt. Du kan oppleve forknytt pust, astma og hoste.

Bukspyttkjertelen: Langvarig negativt stress kan føre til diabetes.

Mage og tarm: Du kan oppleve hard eller løs mage, magekramper, udefinerte smerter og vektendringer. Over tid utvikler noen magesår og magekatarr.

Reproduksjonsorganer: Du kan få redusert sexlyst, lavere spermieproduksjon (menn) og økte smerter under menstruasjon (kvinner).

Immunsystemet ditt kan få redusert evne til å bekjempe sykdom og du kan oppleve langsom tilfriskning ved sykdom.

I tillegg fører negativt stress med seg følelsesmessig forvirring. Du kan kjenne at du ikke har det bra med deg selv og føler deg mislykket. Du opplever tankekaos, og mister fokus på hva du gjør. Tankene er andre steder, du blir mer selvkritisk, bekymret, og det oppstår ofte katastrofetenkning.

Kilder: Lifeline og LHL



verdensdagen.no



MENTAL HELSE



8 gode måter å redusere stress på

1 Lytt til kroppens signaler og følg dem

Både kroppen og psyken gir signaler når noe er i ferd med å gå galt, men det er ofte kroppen som reagerer først. Hvis du er oppmerksom på de advarslene som kroppen gir og tar dem på alvor, kan du forhindre at forbigående tretthet utvikler seg til utbrenthet.

2 Pust

I stressende situasjoner har vi en tendens til å puste hurtig og overflatisk. Forsøk å fokusere på pusten din og ta lange, dype pust.

3 Sov

Forsøk å få 7 til 8 timers søvn hver natt. Hvis det ikke er mulig, ta en 10 minutters blund i løpet av dagen (lengre blunder kan forstyrre søvnsyklusen din).

4 Tren

Regelmessig, moderat trening reduserer stress og gjør oss motstandsdyktige mot stress.

5 Gjør ting kun for gledens skyld

Mennesker som deltar i positive og gøyale aktiviteter har lavere blodtrykk og kortisolnivå. Gjør noe du trives med med jevne mellomrom: gå en tur, les en bok, hør på musikk, treff en venn på kafé.

6 Oppmerksomt nærvær: tren på å være her og nå

Den beste oppmerksomhetstreningen gjør du ved å hele tiden være tilstede. Unngå så langt det går å gjøre flere ting samtidig.

7 Sett ting i perspektiv

Oftest vil det vi stresser over ha liten betydning for fremtiden. Sorter tankene i et større perspektiv slik at små ting ikke vokser seg store.

8 Be om hjelp når du trenger det

Noen ganger kan det være til stor hjelp å sortere tankene ved hjelp av en samtale med en venn eller kollega. Andre ganger kan problemene ha vokst seg så store at faglig, profesjonell hjelp kan være nyttig.

