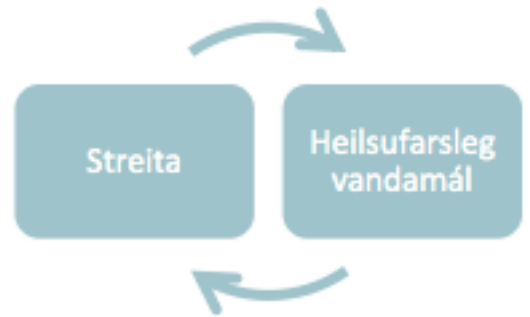


Streita og svefn

Streita getur verið jákvæð upp að vissu marki, þ.e.a.s. ef hún er hófleg þá getur hún hjálpað okkur að bæta frammistöðu og skerpa fókusinn. En streita getur verið skaðleg ef ástandið er langvarandi og ekki gefast tækifæri til að hvílast og endurheimta orku („hlaða batteríin“). Þá getur streita ýtt undir heilsufarsleg vandamál, sem aftur geta ýtt undir enn meiri streitu.



Streituvíðbragðið sjálf er líffræðilegt varnarviðbragð

líkamans, svokallað flótta- og forðunarviðbragð (e. fight-or-flight response).

Streituhormón streyma út í æðarnar, sjón og athygli skerpast, hjartsláttur verður örari, öndun verður grynri og hraðari, blóðflæði eykst til vöðvanna, meltingarstarfsemi dregst saman og ónæmiskerfi virkjast. Þessi viðbrögð þjóna tilgangi þegar við stöndum frammi fyrir raunverulegri hættu, en í öðrum aðstæðum (eins og þegar við erum í tímaþröng, föst í umferðarteppu, glímum við verkefni sem reynast okkur erfið o.s.frv.) eru þessi viðbrögð þó yfirleitt ekki hjálpleg.

Streituvaldar geta verið innri þættir eins og óraunhæfar væntingar, fullkomnunarárátta, samviskusemi, rík ábyrgðarkennd og fleira. Ytri streituvaldar geta verið þættir eins og veikindi, áföll, breytingar, fjárhagserfiðleikar, of þétt skipuð dagskrá, álag í starfi og námi, fjölskyldutengdir þættir og fleira.

Mikilvægt er að vera vakandi fyrir einkennum sem geta verið vísbending um langvarandi streitu og bregðast við.

Einkenni streitu geta verið:

- Líkamleg: Höfuðverkir, vöðvabólga, stoðkerfisvandi, meltingarvandi, háþrýstingur og fleira.
- Andleg: Depurð, kvíði, pirringur, reiði og fleira.
- Hugræn: Athyglisbrestur og skortur á einbeitingu, minniserfiðleikar, heilapoka, þol fyriráreiti minnkar, óskýr hugsun og fleira.
- Hegðunartengd: Að vera alltaf á hraðferð, með of þétta dagskrá, með slæma ávana, að forðast verkefni/fólk/staði og fleira.

Svefnerfiðleikar eru algeng birtingarmynd streitu.

- Nokkrar góðar leiðir til að hafa jákvæð áhrif á streitukerfið:
- Stunda slökun og gera öndunaræfingar.
- Stunda reglubundna hreyfingu.
- Huga vel að mataræði og næringu.
- Forgangsráða nærandi athöfnum (sjá *Daglegar athafnir* hér að neðan).
- Ekki ofhlaða á sig verkefnum.
- Sinna áhugamálum.
- Samvera með vinum og fjölskyldu.
- Góðar svefnvenjur.

Daglegar athafnir

-Nærandi eða tæmandi?

Tæmandi athafnir eru þær athafnir sem eru orkukrefjandi, þ.e. ganga á orkuna, „tæma batteríin“ ef svo má að orði komast. Þetta getur t.d. verið vinnan, heimilisstörf, að greiða reikninga, innkaup, samskipti við annað fólk, sækja og skutla einhverjum, símtöl, áreiti frá síma og fleira. Vissulega þurfum við að sinna mörgum þessara verkefna daglega en gott er að hafa í huga að reyna að hafa tæmandi athafnir ekki of margar á dag ef hægt er að komast hjá því; að hafa verkefnalista dagsins raunhæfan og ekki of langan. Hvaða athafnir finnst þér vera tæmandi?

Nærandi athafnir eru þær athafnir sem eru orkugefandi, þ.e. gefa orku og hjálpa til við að „hlaða batteríin“. Í hröðu nútímasamfélagi getur það reynst vera áskorun að gefa sér tíma til að sinna nærandi athöfnum. Við erum oft eins og stillt á nokkurs konar sjálfstýringu og gleymum að staldra við og velta fyrir okkur hvað við þurfum virkilega að gera til að endurheimta orkuna. Því er mikilvægt að gefa nærandi athöfnum pláss í dagskipulaginu, svo þær mæti ekki afgangi. Gott er að venja sig á að setja nærandi athafnir ofarlega á verkefnalista dagsins, til að koma í veg fyrir að orkan sé alveg búin þegar við ætlum að sinna þeim.

Það er einstaklingsbundið hvað fólki finnst vera tæmandi og nærandi athafnir. Sumar þeirra geta jafnvel verið nærandi og tæmandi í senn. Hér eru dæmi um athafnir sem fólk nefnir gjarnan sem nærandi. Hverjar þeirra gefa þér orku? Þú getur merkt við þær og sett á þinn verkefnalista. Detta þér fleiri nærandi athafnir í hug?

Slökun

- Hugleiðsla
- Vera úti í náttúrunni
- Garðrækt
- Hlusta á tónlist
- Lesa bók eða hlusta á hljóðbók
- Hreyfing (göngutúr, hlaup, sund, hjólatúr, jóga o.fl.)
- Taka myndir
- Spila með vinum/fjölskyldu
- Samvera með vinum/fjölskyldu
- Dansa eða syngja
- Teikna, fönndra, prjóna, púsla
- Hlæja
- Baka eða elda
- Horfa á sjónvarpsþátt eða kvikmynd
- Hægja á sér, njóta augnabliksins
- Rifja upp góðar minningar (skoða myndir/myndbönd)
- _____
- _____

