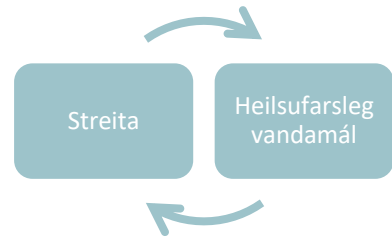


Streita og svefn

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



Streituvíðbragðið sjálf er líffræðilegt varnarviðbragð líkamans, svokallað flótta- og forðunarviðbragð líkamans (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.

Streitueinkenni geta verið:

- Líkamleg einkenni: Höfuðverkir, vöðvabólga, stoðkerfisvandi, meltingarvandi, háþrýstingur og fleira.
- Andleg einkenni: Depurð, kvíði, pirringur, reiði og fleira.
- Hugræn einkenni: Truflun á athygli og einbeitingu, minniserfiðleikar, heilapoka, þol fyrir áreiti minnkar, óskýr hugsun og fleira.
- Hegðunartengd einkenni: Að vera alltaf á hraðferð, of þétt dagskrá, slæmir vanar, forðast verkefni/fólk/staði og fleira.
- Svefnerfiðleikar eru algeng birtingarmynd streitu. Mikilvægt er að vera vakandi fyrir einkennum sem geta verið vísbending um langvarandi streitu og bregðast við.

Hér fyrir neðan eru 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 næstu síðu)
- ◇ 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 okkar, „tæma batteríð“ ef svo má að orði komast. Þetta getur verið t.d. vinnan okkar, heimilisstörf, greiða reikninga, innkaup, samskipti við einhverja aðila, sækja og skutla, 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 við getum komist 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 okkur orku og hjálpa til við að „hlaða batteríð“. Í hröðu nútímasamfélagi getur reynst áskorun að gefa sér tíma í að sinna nærandi athöfnum. Oft erum við stillt á nokkurs konar sjálfstýringu og gleymum að staldra við og velta fyrir okkur hvað við virkilega þurfum á að halda til að endurheimta orku. Því er mikilvægt að gefa nærandi athöfnum pláss í dagsskipulaginu, til að koma í veg fyrir að þær mæti afgangi. Það getur verið gott að tileinka sér að setja nærandi athafnir ofarlega á verkefnalista dagsins, til að koma í veg fyrir að orkan okkar sé orðin alveg búin þegar við ætlum að sinna þeim.

Það er einstaklingsbundið hvað fólk flokkar sem tæmandi og nærandi athafnir. Sumar athafnir geta verið nærandi og tæmandi í senn. Hér fyrir neðan eru dæmi um athafnir sem fólk nefnir gjarnan sem nærandi athafnir. Hvaða athafnir gefa þér orku? Þú getur merkt við þær og sett þau á þinn forgangslista. 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, föndra, prjóna, púsla
- ◇ Hlægja
- ◇ Baka eða elda
- ◇ Horfa á sjónvarpsþátt eða kvikmynd
- ◇ Hægja á sér, njóta augnabliksins
- ◇ Rifja upp góðar minningar (skoða myndir/myndbönd)
- ◇ _____
- ◇ _____

