

Mestring av stress

Om vi er utsatt for mye stress over lang tid, kan det medføre helseproblemer. For å få en bedre oversikt over egen sårbarhet i forhold til nye episoder, kan det være nyttig å se på hva som tidligere har bidratt til å utløse (hypo)mani og/eller depresjon hos deg. Slike utløsende årsaker kalles *risikofaktorer*.

Eksempler på risikofaktorer kan være:



- Belastende livshendelser (skilsmisse, fødsel, ulykker, tap av nære personer)
- Forstyrrelser i daglige rutiner (ferie, høytider)
- Alt som forstyrrer søvnen din

Negativt stress kan være en potensiell risikofaktor, og som mulig utløsende årsak for nye episoder.

For å kunne **mestre stress**, må du først få en oversikt over hva som stresser deg og hvordan stress virker på kroppen. Deretter kan du velge den mest hensiktsmessige strategien for deg. Det er ulike måter å forholde seg til stress på, og du velger avhenger av hva som er kilden til stress og hva du foretrekker.

Kartlegging av stress inkluderer:

- Oversikt over belastende livshendelser som tidligere har utløst episoder
- Oversikt over kilder til stress i dagliglivet
- Oversikt over stressreaksjoner (tanker, følelser, atferd, fysiske reaksjoner)

Noen forslag til stressmestring

- Kan denne kilden til stress unngås/fjernes? Burde jeg det? I så fall hvordan?
- Bearbeide tankene som forårsaker eller opprettholder stress.
- Kan jeg tenke annerledes om kravene og forventningene jeg og andre mennesker stiller til meg?

Du kan dempe opplevelsen av stress ved aktiv be om eller sørge for:

Økt grad av kontroll, som kan være å be om mer tid til å fullføre en oppgave som stresser deg, å bestemme eget tempo, å ta flere pauser, å selv få velge personen(e) du er trygg på i samarbeidsoppgaver.

Økt grad av sosial støtte, som kan være å be om støtte eller hjelp fra kollegaer, venner, familie, be om at noen kan lytte til deg når du har behov for det, og be om konstruktive tilbakemeldinger på det du gjør.



Dette er *ikke gjort på noen minutter*, men krever en økt bevisstgjøring rundt dine behov og hva det er som motiverer deg. Alle forskjellige, og man kan ikke forvente at andre mennesker kan vite nettopp dine behov uten at du selv uttrykker dem.

Søk støtte når du trenger det, men vit at du selv har et ansvar i å gjøre noe med det som stresser deg i hverdagen og på jobb.

Huskeliste

Du kan angripe selve kilden til stresset, bearbeide tankene som forårsaker eller opprettholde stress, rette fokus på hvordan du bedre kan forebygge stress eller hvordan du kan dempe de kroppslige reaksjonene.

Det kan hjelpe å...

- Ha en struktur på hverdagen
- Ha regelmessig døgnrytme
- Være i noe fysisk aktivitet
- Få frisk luft og dagslys hver dag
- Opprettholde sosiale relasjoner
- Ha en eller flere hobbyer

De fleste tåler stress godt, og det er faktisk bra at vi har evnen til å bli stresset.

Kroppen forbereder seg på utfordrende situasjoner, og vi blir i stand til å yte litt mer når det trengs.

