



LÍF OG HEILSA

Lífstílsþjálfun

Tími 9 - Takast á við og draga úr streitu

Yfirlit

Í þessum tíma munum við:

- Tala um ólíkar tegundir streitu
- Ræða hvað veldur streitu
- Aðferðir til að [vinna með streitu](#)
- Læra að segja “nei”
- Svefn og streita
- Skoða streitulosandi slökunaræfingar í Sidekick appinu

Áskoranir vikunnar:

- 10 mínútna slökun á dag í 5 daga

[Greinar](#) í SÍBS blaðinu.



Streita og sjúkdómar

Streita er líkamlegt og hugrænt ástand en það sem veldur streitu er einhver íþyngjandi atburður eða álag í umhverfinu.

Þeir sem eru haldnir streitu:

- Finnst þeir alltaf þurfa að flýta sér
- Finnst þeir alltaf vera á síðustu stundu
- Verða fljótt pirraðir
- Eiga erfitt með að einbeita sér
- Eru gleymnir
- Finnst þeir alltaf vera þreyttir
- Eru óþolinmóðir
- Njóta ekki lífsins eins vel

Mikilvægt er að gera sér grein fyrir hvað veldur streitu í eigin lífi og hvernig hægt er að bregðast við.

Ákveðnir þættir auka neikvæð áhrif streitu, s.s. óhófleg kaffidrykkja, reykingar, óreglulegt mataræði, mikið sælgætisát og sykurdrykkir.

(Sjá greinar á doktor.is “[Streita og krabbamein](#)” og “[Kransæðasjúkdómar og áhættuþættir](#)”).



Streita, tilfinningar og líðan

Þegar þú upplifir streitu þá gæti hún farið saman við ákveðnar tilfinningar:

- Reiði
- Píring
- Kvíða
- Ringlaður/ringluð
- Ópolinmæði
- Depurð
- Áhyggjur
- ...



Þegar þú upplifir streitu þá gæti hún farið saman við ákveðna líðan:

- Höfuðverk, verk í baki eða hálsi
- Hraður hjartsláttur eða hjartsláttartruflanir
- Spennta vöðva, vöðvabólgu
- Óþægindi í maga
- ...

Streita og hegðun

Þegar þú finnur fyrir streitu þá getur það orðið til þess að þú:

- Drekkur meira áfengi
- Gleymir hlutum
- Frestar verkum sem þú þarft að gera
- Hleypur um án þess að koma miklu í verk
- Sofir of lítið eða of mikið
- Reykir meira en vanalega
- Takir of mikið af lyfjum
- Vinnir of mikið

Streita getur einnig valdið því að þú:

- Velur að neyta óhollari fæðu
- Sleppir því að hreyfa þig
- Eyðir of miklum tíma fyrir framan sjónvarpið eða á netinu
- Gefir eftir og segir já til að sleppa við vesen, til dæmis í uppeldinu
- ...



Leiðir til að minnka streitu

Nokkur ráð til að minnka streitu:

- Fáðu aðstoð fjölskyldunnar við heimilisstörfin
- Reyndu að hafa reglu á hlutunum
- Sofðu a.m.k. 7-8 tíma á sólarhring
- Gefðu þér tíma til að skemmta þér
- Segðu nei og stattu með þér
- Þekktu sjálfan þig og forðastu aðstæður sem valda þér streitu
- Gerðu verkefnalista og settu þér raunhæf markmið
- Leystu vandamál/verkefni strax
- Sinntu bæði líkama og sál

Nokkur ráð til að takast á við streitu:

- Andaðu og teldu upp á 20 í huganum
- Dekraðu við þig í heitu baði, með nuddi eða slakandi tónlist
- Stappaðu í þig stálinu með jákvæðu sjálfstali
- Sýndu þér mildi
- Reyndu nýjar leiðir (æfingar) til að slaka á
- Teygðu og gerðu jógaæfingar
- Núvitundaræfingar



10 mínútur af slökun á dag

Það tekur tíma að sjá árangur, reyndu að taka frá 10 mínútur á dag í næstu viku til að slaka á:

- Kveiktu á róandi tónlist
- Slaka/spenna vöðva - spenna í 5 sekúndur og slaka síðan á andlitsvöðvum, öxlum, handleggjum, brjóstvöðvum, kvið, rassi og fótleggjum.

Slökun, núvitund og hugleiðsla:

- [Slökunaræfingar](#) (relaxing) frá Náms- og starfsráðgjöf Háskóla Íslands (10-15 mín)
- [Núvitund](#) (mindfulness) frá Náms- og starfsráðgjöf Háskóla Íslands (7-10 mín)
- [8 hugleiðsluöpp \(meditation\)](#) á heimasíðu “Í boði náttúrunnar” ibn.is



Þangað til næst - heimaverkefni

Í vikunni ætla ég að:

- Taka 10 mínútur á hverjum degi í slökun, hugleiðslu og/eða núvitund, sjá æfingar í Sidekick appinu
- Fylgjast með svefni og líðan og skrá í dagbók eða heilsuapp

Í lok vikunnar þá spyrjum við okkur:

1. Fylgdi ég áætluninni sem ég setti mér?
2. Hvað gekk vel?
3. Hvaða hindrunum mætti ég?
4. Hverju get ég breytt fyrir næstu viku?

