



Råd om stresshantering

STUDENTHÄLSAN, LUNDS UNIVERSITET



Stress är något som vi ständigt måste förhålla oss till och något som vi inte skulle klara oss utan. Stress finns för att vi ska kunna anta olika utmaningar och förändringar, och för att hjälpa oss att överleva vid olika typer av hot, reella såväl som tänkta.

Att stress uppstår kan ses som en reaktion på en obalans mellan de krav vi upplever respektive de resurser vi har att bemöta kraven med. Till det kommer vikten av ett gott och stödjande socialt sammanhang, något som kan mildra effekten av stress. Ofta är det dock inte själva stressen som är problemet utan att vi får för lite återhämtning.

BALANS MELLAN AKTIVITET OCH VILA

Ett bra sätt att vaccinera sig mot stress är att försöka stimulera det parasympatiska systemet i kroppen, det vill säga vårt lugnade och återbalanserande system. Det gör du genom att ha en balans mellan aktivitet och vila:

- att tydligt skilja på studier och fritid
- att ha en fritid där du gör saker som inte ställer krav på dig
- att ha ett sammanhang där du känner att du kan vara dig själv
- att känna efter vad du själv vill och använda ordet NEJ
- att äta regelbundet, röra på dig regelbundet och sova ca 6-8 timmar per dygn.

STUDIER

I studierna är det viktigt att skapa en struktur kring hur mycket och när du ska plugga:

- Avsätt rimligt med tid för egna studier. Bestäm mellan vilka klockslag du ska plugga och kom ihåg att ta paus minst en gång i timmen.
- Genom att ta kontroll över tiden skapar du en tydlighet för vad du använder tiden till - planera alltså utifrån tiden snarare än antalet uppgifter du har.

- Försök konkretisera vad du ska göra under tiden du pluggar. Pomodorotekniken är ett sätt att lägga upp sitt pluggande efter. Läs mer på pomodorotechnique.com.

PROKRASTINERING = UNDVIKANDE

Att inte göra saker stressar mer än det vi gör. Genomsåda det du försöker undvika. Många gånger handlar det om att det vi ska göra inte är tillräckligt konkret formulerat för oss, vilket kan sätta igång vår oro/stress och få oss att göra något annat istället. Att prokrastinera minskar oron/stressen för stunden, men gör den ofta värre på lång sikt. Mer information om prokrastering hittar du på vår webbsida.

ANDNINGS- OCH NÄRVAROÖVNING, CA 1-3 MINUTER

1. Sätt dig tillrätta på en stol. Fokusera på att fötterna och rumpan har kontakt med underlaget och att du kan känna dig stödd från golv och stol.
2. Låt axlar och armar bli tunga och föreställ dig att bröst-korgen ger stöd åt dessa.
3. Försök sedan låta hakan bli tung och/eller släpp tungroten och lägg märke till vad som sker med din andning då du gör detta.
4. Fortsätt att fokusera på din andning in och ut en stund utan att värdera eller döma hur du andas. Ta bara in hur det är precis just nu.
5. Vandra runt med uppmärksamheten en stund mellan de olika kroppsdelarna och andningen.
6. Om du tappar fokus på kropp och andning för att någon tanke poppar upp så låt den göra det. Var nöjd över att du upptäckte tanken och då kan välja att återvända till kroppen och andningen igen.

Kontakta oss!

Postadress:

Lunds universitet
Studenthälsan
Box 117
221 00 Lund

Besöksadress:

Sandgatan 3, Lund

Telefon: 046-222 43 77

www.lu.se/studenthalsan



LUNDS
UNIVERSITET

LUNDS UNIVERSITET

Box 117
221 00 Lund
Tel 046-222 00 00
www.lu.se