

Vad stressar/tar/ger energi?

- En person behöver inte *alltid* öka eller sänka stressen. Det kan variera beroende på plats, aktivitet eller situation.
- Det finns personer, platser och aktiviteter som varken ökar eller sänker stressen.
- Det är svårt att skilja på aktivitet och plats, särskilt om aktiviteten oftast utförs på en viss plats.
- Det är svårt att jämföra måtten (kvantifieringen) i de båda kolumnerna. Kolumnerna bör därför analyseras separat.
- Det är lätt att blanda samman personer/ aktiviteter man gillar med personer/aktiviteter som sänker stress. Ibland kan det t.o.m. vara tvärtom; roliga aktiviteter kan vara uttröttande och bra kompisar kan göra att man kommer upp i varv.

Det finns flera sorters stress (kortsiktig och långsiktig). Saker kan både öka och sänka stress samtidigt. Något kan öka stressen genast, men sänka den totala stressnivån under dagen, t.ex. om man har roligt eller njuter av det. Städning är också en aktivitet som både kan öka och sänka stressen. Det kan vara stressande under tiden du städar, men när det är ordning i hemmet blir stressen lägre.

Hur och var känns det i kroppen när du blir stressad?

Olika personer reagerar olika på stress. Att vara medveten om hur du reagerar på stress kan hjälpa dig att uppmärksamma när du börjar känna av stress och det kan vara lättare att bryta innan det blir för mycket. Det kan vara bra att ha en plan för vad man ska göra när man känner sig stressad.

Några sätt som kroppen kan visa att den reagerar på stress: Ljud känns högre, blir irriterad, blir arg, vill gå därifrån, axlarna dras upp och blir spända, det bränns i magen. Hur känns det för dig?