

# 5 om dagen mot stress!

## 1. Vær fysisk aktiv

Under trening og bevegelse frigjøres endorfiner i kroppen. Hormonene gir en følelse av velbehag, reduserer smerte og hjelper på spenninger i kroppen. Begynn med en aktivitet du liker, all bevegelse gjør godt :o)

## 2. Sov godt og nok

Ungdom trenger ca.9 timer søvn. Kroppen er under ombygging og skolen krever sitt. For lite søvn påvirker konsentrasjon og humør. Skru av mobil / PC i god tid før du legger deg, så sover du bedre om natten.

## 3. Snakk med familie og venner om hvordan du har det

Hva trenger du hjelp til? Snakk med noen du har tiltro til; gjerne lærer eller helsesøster på skolen.

## 4. Tenk positive tanker

Hva er du god til? - Psykologisk førstehjelp kan hjelpe deg å rydde i tanker og følelser. Spør helsesøster om du ikke kjenner til Hjelpehånden.

## 5. Lær deg en god metode for å slappe av

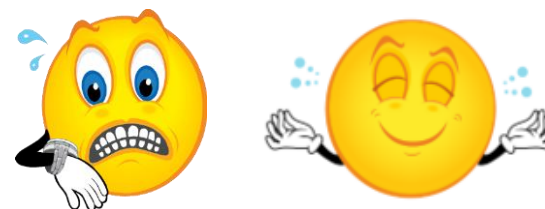
Trekk pusten rolig inn nesen og pust ut gjennom munnen til du kjenner at du slapper av. Det hjelper mot stress og søvnevansker.

**Tips til øvelser og gratis lydfiler:** Google «Gi rom og vær nær, Arneberg forlag» eller <http://arnebergforlag.no/products/gi-rom-og-vaer-naer>, (lydfilene ligger nederst)

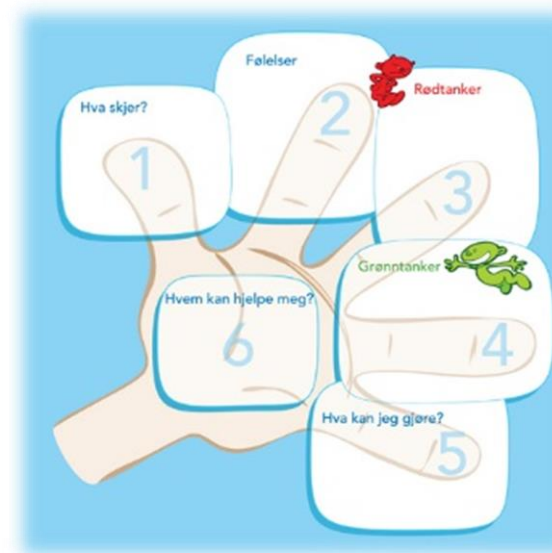


Små endringer gir gode ringvirkninger

## Hvordan har du det?



## Gode råd når du er stresset



Illustrasjon: «Hjelpehånden fra Psykologisk førstehjelp»



## Hva er stress?

Hender det at du kjenner deg stresset?

Stress er kroppens alarmreaksjon, og er helt normalt og nødvendig for å overleve! Det er normalt å være stresset av og til, i kortere perioder. For eksempel er det vanlig å bli stresset før en prøve eller før en skal prestere noe. Det er faktisk lurt å bli stresset før en prøve eller før en skal springe 100 meteren, fordi litt stress gjør at vi presterer bedre! Men det er ikke bra for oss å ha det slik over lang tid.

## Hva skjer når vi er stresset?

Når vi er stresset utskilles stresshormoner. Vi kan få vondt i magen og i hodet. Pusten blir mer overflattisk, vi puster ikke «med magen». Vi sover dårligere, og kan derfor bli trøtte, irritable, sinte og vi orker mindre. Det som ofte skjer når vi blir stresset er at vi begynner å tenke, og da er ofte tankene negative. Det kan være tanker som «Dette går ikke bra, jeg blir ikke ferdig, jeg vil aldri klare det». Slike tanker påvirker både følelsene våre, og det vi gjør.



Foto: shutterstock.com

## Hva skaper stress?

Mange ungdommer er opptatt av å være flinke. De vil gjøre det godt på skolen, ha en veltrent kropp og være populære. Mange synes de må være tilgjengelige på telefon eller PC døgnet rundt. Det er vanskelig å lukke chat-funksjonene/sosiale medier. Til og med på fritidsaktiviteter, der en skal ha det kjekt, blir det viktigste ofte å være god! For noen føles dette helt ok. Andre kan ha en opplevelse av ikke å være gode nok.

En vanskelig livssituasjon vil gi indre stress, eks. ved mye konflikter hjemme, stadig flytting mellom mor og far, mobbing, vold, omsorgssvikt, sykdom i familien osv. Slikt stress gjør det vanskelig å konsentrere seg, bekymringene tar opp plassen i hjernen for læring, og uroen kan gå utover søvnen. Snakk med noen du har tiltro til om hvordan du har det, gjerne lærer eller helsesøster på skolen.

## Kan du gjøre noe annerledes?

Når vi prøver å være flinke og ta hensyn på mange områder over lang tid, blir vi slitne og stresset. Hvordan ser din hverdag ut? Har du for mye å gjøre kan det være lurt å lage en ukeplan sånn at du får oversikt og eventuelt kutte ut en aktivitet.

Er du godt forberedt til en prøve eller en framføring, kan du si til deg selv at du ikke har noen grunn til å være bekymret. Tanker kan påvirkes i positiv retning med litt øvelse. Skulle du føle stress underveis så pust dypt inn og ut og tenk: «Dette skal jeg klare»

I begge tilfeller er det viktig å få hjelp av en voksen til å finne en løsning som reduserer stresset og gjør at du får det bedre.