



MODUL 5

Mestre stress

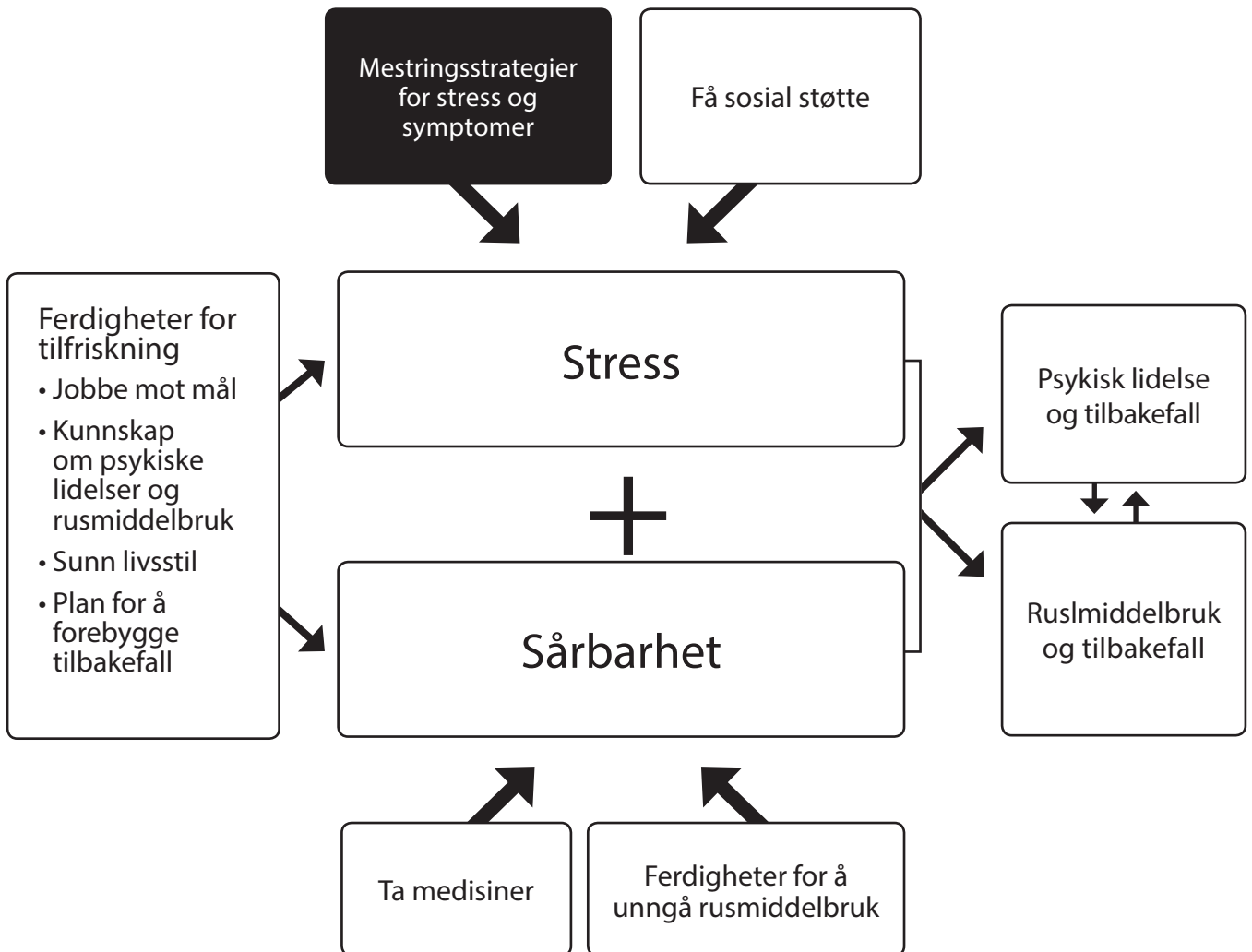
Individuell mestring og tilfriskning

// Stress har vært et stort problem i livet mitt. Jeg visste ikke at jeg kunne håndtere det før jeg begynte å se på ulike strategier for å mestre stress. Jeg tar meg tid til å gjøre kreative aktiviteter sammen med barna mine hver uke. Jeg pleier også å gjøre pusteøvelser når jeg forbereder meg på noe stressfylt eller bare føler at det blir for mye. **//**

— STACIA, mor, hustru, venn, person i tilfriskning
fra ROP-lidelse

Stress-sårbarhetsmodellen

for psykiske lidelser og ruslidelser



Spørsmål for å komme i gang:

Hva gjør at du føler deg stresset?

Hvordan vet du at du er under stress?

Hva har hjulpet deg å mestre stress tidligere?

Hva kan du gjøre for å føle deg mindre stresset?

I denne modulen om å mestre stress får du mulighet til å diskutere både disse og andre spørsmål.

Vi gjennomgår 4 emner i denne modulen:

Emne 1:

Lære hva som bidrar til stress

Emne 2:

Identifisere symptomer på stress

Emne 3:

Forebygge og mestre stress

Emne 4:

Lage en plan for å forebygge og mestre stress

Bestemme en agenda:

Format for hver IMR-time:

1. Gå gjennom forrige time
 2. Gjennomgang av:
 - hjemmeøvelser
 - mål
 - rusmiddelbruk
 - symptomer
 3. Få informasjon om et nytt emne
 4. Oppsummere timen og bestemme hjemmeøvelser
-

Emne 1

Lære hva som bidrar til stress

Å lære effektive måter å redusere og mestre stress på kan utgjøre en stor forskjell i hverdagen din. Det kan også gi deg økt fysisk og psykisk velvære og ha en positiv effekt på psykiske symptomer og rusmiddelbruk. Vi skal begynne med å lære mer om stress. Deretter ser vi på situasjoner og hendelser som kan skape stress, og du får lære strategier som hjelper deg å identifisere og mestre stress når du opplever det.

Til slutt skal du bruke det du har lært til å lage din egen plan for å forebygge og mestre stress. Hvert emne i denne modulen tilsvarer en del av planen. Sammen med din IMR-terapeut fyller du ut planen etter hvert som du leser modulen. På side 11 i denne modulen finner du en tom plan.

I denne modulen får du

1. lage din egen plan for å forebygge og mestre stress
2. lære tre avspenningsteknikker og én teknikk innen mindfulness
3. mulighet til å øve på teknikkene du har lært

Vi anbefaler at du prøver å bruke disse nye verktøyene sammen med din IMR-terapeut eller andre deltakere. Når du øver i timene, blir det lettere for deg å bruke disse mestringsstrategiene, og du blir tryggere på å teste dem ut på egen hånd.

I dag skal vi lære mer om stress og hva som bidrar til det. Vi skal se nærmere på disse temaene:



Hva er stress?



Hva er sammenhengen mellom stress og psykiske lidelser og rusmiddelbruk?



Hva gjør at vi føler oss stresset?

Hva er stress?

Stress er en naturlig del av hverdagen, og alle opplever stress på en eller annen måte. Stress kan beskrives som en følelse av press, belastning eller anspenhet. Det er vanlig å bruke uttrykk som «under stress» eller «stresset» når man opplever problemer i forbindelse med en situasjon eller hendelse.

Her er noen viktige fakta om stress:

- Både positive og negative situasjoner kan skape stress.
- Stress kan forverre psykiske symptomer og rus symptomer.
- Du kan mestre stress effektivt ved å lære ferdigheter og strategier.

Hva er sammenhengen mellom stress og psykiske lidelser og rusmiddelbruk?

Stress kan ha stor innvirkning på både psykiske lidelser og ruslidelser. Ifølge stress-sårbarhetsmodellen har alle mennesker styrker som hjelper dem å håndtere stress bedre, og svakheter som gjør det vanskeligere for dem å mestre stress. Modellen viser også at stress har sammenheng med utvikling av psykiske symptomer. Stress kan også forverre symptomer eller føre til tilbakefall av psykiske symptomer.

Det er en lignende sammenheng mellom stress og ruslidelser. Stress har blitt satt i sammenheng med utvikling av rusproblemer. Stress har også blitt forbundet med tilbakefall av rusmiddelbruk. Stress har dessuten blitt knyttet til økt sug og vansker med å kutte ned på eller slutte å bruke rusmidler. Ved å redusere stressnivået og bruke effektive mestringsstrategier for å mestre stress bedre kan du dempe symptomene og minske risikoen for tilbakefall.

Husk at stress er en naturlig del av hverdagen for alle mennesker, og at det kan være stressfylt å jobbe mot viktige personlige mål og takle nye utfordringer. Hvis du klarer å bruke mestringsstrategier i stressfylte situasjoner, kan det gjøre deg mer avslappet og hjelpe deg å håndtere symptomer.



Hva gjør at vi føler oss stresset?

Det er mange former for stress, og mennesker opplever stress på forskjellige måter. Vi skal fokusere på to hovedtyper av stress: livshendelser og daglige utfordringer. Målet er å hjelpe deg å identifisere dine egne personlige stressfaktorer og utvikle en plan for å håndtere dem når de dukker opp.



Mestre det selv

Livshendelser

Livshendelser er store stressfaktorer som å flytte, gifte seg eller oppleve at en som står deg nær, dør. Gå gjennom sjekklisten for livshendelser under sammen med din IMR-terapeut og sett kryss ved siden av hendelser du har opplevd det siste året. (Sjekklisten er nyttig når du skal fylle ut del A i planen for å forebygge og mestre stress.)

Jeg har opplevd denne hendelsen

Livshendelse	
Flytte	
Gifte seg	
Få barn	
Skilsmisse eller separasjon	
Skade eller sykdom	
Ny jobb	
Tap av jobb	
Store økonomiske problemer	
Skade eller sykdom hos nærstående	
Nærståendes død	
Bli utsatt for kriminalitet	
Bli arrestert	
Få ny kjæreste	
Slå opp	
Nye ansvarsområder hjemme	
Nye ansvarsområder på jobben	
Miste bolig	
Bli innlagt på sykehus	
Være på avrusning	
Annet:	



La oss snakke om det

Hvor mange livshendelser identifiserte du?

På hvilken måte påvirket de stressfylte hendelsene du identifiserte, dine psykiske symptomer eller endringer i rusmiddelbruk?

HOVEDPUNKT
Både livshendelser og
daglige utfordringer er
kilder til stress



La oss snakke om det

Hvor mange daglige utfordringer
identifiserte du i uken som gikk?

På hvilken måte påvirket de stressfylte
hendelsene du identifiserte, dine
psykiske symptomer eller endringer i
rusmiddelbruk?

Mestre det selv

Daglige utfordringer

Daglige utfordringer er små stressfaktorer du opplever hver dag, som å stå i lang kø, ikke rekke bussen eller måtte forholde deg til ubehagelige personer. I motsetning til livshendelser dukker slike ting ofte uventet opp i hverdagen. Gå gjennom sjekklisten for daglige utfordringer under sammen med din IMR-terapeut og sett kryss ved siden av utfordringer du har opplevd, for å se hvor mange du har hatt den siste uken. (Sjekklisten er nyttig når du skal fylle ut del A i planen for å forebygge og mestre stress.)

Daglige utfordringer	Jeg har opplevd denne hendelsen	
Stå i lang kø	<input checked="" type="checkbox"/>	Oppussing hjemme
Ikke rekke bussen/toget	<input type="checkbox"/>	Ikke nok penger til å ivareta behov
Legge igjen lommeboken/vesken hjemme	<input type="checkbox"/>	Ikke nok penger til fritidsaktiviteter
Krangel hjemme	<input type="checkbox"/>	Trange boforhold
Krangel på jobben	<input type="checkbox"/>	Bli mast på hjemme
Måtte forholde seg til en ubehagelig person	<input type="checkbox"/>	Bli mast på på jobben
Bli sittende fast i trafikken	<input type="checkbox"/>	Små helseplager
For mye bråk hjemme	<input type="checkbox"/>	Ikke ha noe å gjøre
For mye bråk på jobben	<input type="checkbox"/>	Bo i et belastet strøk
Rotete kjøkken/bad	<input type="checkbox"/>	Annet:

Avspenningsstrategier

Avspenningsstrategier kan hjelpe deg å mestre stress og redusere noe av den negative effekten av det. Hvert emne i denne modulen har avsnitt kalt «Test det ut», som hjelper deg å utforske en avspenningsstrategi for å redusere virkningen av stress. Du kan eventuelt bruke noen av disse strategiene når du skal fylle ut del E, Avspenningsstrategier, i planen for å forebygge og mestre stress.

Avspenningsstrategien i dette emnet fokuserer på pusting. Målet med avslappende pusteøvelser er å puste roligere. Det kan senke hjerterytmen og gi ro i kroppen.



Test det ut

Avslappende pusteøvelser

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten:

- ▷ Velg et ord som hjelper deg å tenke på avslapping, f.eks. «ro», «fred» eller «stillhet».
- ▷ Pust vanlig inn gjennom nesen og sakte ut gjennom munnen.
- ▷ Si ordet du har valgt mens du puster ut. Si det langsomt, så du kan føle stemmen din i halsen. «R-o-o-o-o-o.» Eller du kan si ordet inni deg.
- ▷ Ta en pause og tell til fire før du puster inn på nytt (hvis det er for lenge å telle til fire, kan du telle til tre eller to).
- ▷ Gjenta stegene over 10–15 ganger.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten og test den ut: Din IMR-terapeut viser deg stegene for avslappende pusteøvelser. Du og terapeuten kan gjøre det sammen.

STEG 3

Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet ut øvelsen, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hvordan du opplevde det, hva du gjorde bra og hva du eventuelt kan gjøre annerledes neste gang.

STEG 4

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere muligheter til å øve. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 5

Test det ut på egen hånd: Planlegg når, hvor og med hvem du kan øve på ferdigheten på egen hånd. ■

Utvikle en plan for å forebygge og mestre stress

Nå har du sjansen til å begynne å jobbe med din egen plan for å forebygge og mestre stress. Planen er delt i fem deler:

DEL A:

Stressfylte situasjoner jeg må være oppmerksom på (daglige utfordringer og livshendelser)

DEL B:

Symptomer på at jeg er under stress

DEL C:

Sunne strategier jeg kan bruke for å forebygge stress

DEL D:


Mestringsstrategier jeg kan bruke for å respondere på stress

DEL E:

Strategier for avspenning og mindfulness jeg synes er nyttige



Bruk litt tid på å begynne på planen din nå sammen med din IMR-terapeut. Du kan legge til det du har lært i dag om viktige livshendelser og daglige utfordringer som skaper mest stress for deg, i del A: Stressfylte situasjoner jeg må være oppmerksom på (daglige utfordringer og livshendelser). Ha skjemaet lett tilgjengelig, så du kan fylle det ut etter hvert som vi gjennomgår hver del i modulen.

 På neste side ser du et eksempel på hvordan Robert har fylt ut «Min plan for å forebygge og mestre stress». Bruk litt tid på å se gjennom Roberts plan og hvordan han har fylt ut del A–E.

Etter Roberts plan finner du et tosiders skjema du kan bruke til å lage din egen plan for å forebygge og mestre stress. Bruk litt tid nå på å begynne å fylle ut planen din sammen med din IMR-terapeut. I del A, «Stressfylte situasjoner jeg må være oppmerksom på», kan du legge til det du har lært i dag om livshendelser og daglige utfordringer. Ha skjemaet lett tilgjengelig, slik at du kan fylle det ut etter hvert som du gjennomgår hvert emne i modulen.

Bruk dette eksempelet som referanse for å fullføre din egen plan for å forebygge og mestre stress

EKSEMPEL:

Roberts plan for å forebygge og mestre stress

DEL A: Stressfylte situasjoner

Daglige utfordringer og livshendelser jeg må være oppmerksom på:

1. Når bussen er forsinket
2. Jeg har mistet førerkortet og har ikke nok penger til å skaffe et nytt.

Andre stressfylte situasjoner jeg må være oppmerksom på:

1. Når jeg har veldig mye å gjøre på jobben

DEL B: Symptomer

Symptomer på at jeg er under stress, inkludert fysiske, emosjonelle, kognitive og atferdsmessige symptomer:

1. Jeg biter tennene sammen, og hjertet slår veldig fort.
2. Jeg har problemer med å konsentrere meg på jobben og er urolig.
3. Jeg røyker mange sigaretter.

DEL C: Sunne strategier

Sunne strategier jeg kan bruke for å forebygge stress, som å ha en treningsrutine, bruke mer frukt og grønt i matlagingen, gå til regelmessig kontroll hos legen og gjøre morsomme aktiviteter med jevne mellomrom:

1. Skrive i dagboken hver dag.
2. Øve på positivt selvsnakk hver morgen.
3. Gå rundt kvartalet 3–4 ganger hver uke.

DEL D: Mestringsstrategier

Mestringsstrategier jeg kan bruke for å respondere på stress, inkludert respondere på daglige utfordringer og livshendelser som å snakke med en støttende person eller positivt selvsnakk:

1. Snakke med terapeuten om det jeg er bekymret for.
2. Bruke nikotintyggi når jeg merker at jeg røyker mye.
3. Opprette en sparekonto for å spare til nytt førerkort og uforutsette utgifter.

DEL E: Strategier for avspenning og mindfulness

Avspenningsstrategier jeg synes er nyttige, som avslappende pusteøvelser, muskelavslapping mens jeg ser for meg en fredfylt scene eller meditasjon:

1. Bruke muskelavslapping for å dempe anspenning.
2. Gjøre avslappende pusteøvelser når jeg merker at jeg er stresset.

Plan for å forebygge og mestre stress

NAVN _____ DATO _____

Bruk dette skjemaet til å lage din egen plan for å forebygge og mestre stress. Skriv svarene dine i de tilsvarende delene nedenfor etter hvert som du gjør aktivitetene i emne 1–4 i denne modulen.

DEL A:

Stressfylte situasjoner jeg må være oppmerksom på:

1. _____

2. _____

3. _____

Andre stressfylte situasjoner jeg må være oppmerksom på:

1. _____

2. _____

DEL B:

Symptomer på at jeg er under stress, inkludert fysiske, emosjonelle, kognitive og atferdsmessige symptomer:

1. _____

2. _____

3. _____

DEL C:

Sunne strategier jeg kan bruke for å forebygge stress, som å ha en treningsrutine, bruke mer frukt og grønt i matlagingen, gå til regelmessig kontroll hos legen og gjøre morsomme aktiviteter med jevne mellomrom:

1. _____

2. _____

3. _____

DEL D:

Mestringsstrategier inkludert å respondere på daglige utfordringer og livshendelser som å snakke med en støttende person, positivt selvsnakk eller trene:

1. _____

2. _____

3. _____

DEL E:

Strategier for avspenning og mindfulness, som avslappende pusteøvelser, muskelavslapping mens jeg ser for meg en fredfylt scene eller meditasjon:

1. _____

2. _____

3. _____



Hjemmeøvelse

Lære hva som bidrar til stress

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Følg med på de daglige utfordringene dine den neste uken for å vurdere hvilke hendelser som er stressfylte, hvor ofte de inntreffer og hvor stresset du blir når de inntreffer.

ALTERNATIV 2: Bruk avslappende pusteøvelser den neste uken. Øv om mulig sammen med en annen person og diskuter erfaringene.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester"



HOVEDPUNKTER · Emne 1

Lære hva som bidrar til stress

Stress er en følelse av press, belastning eller anspenhet som skyldes at vi står overfor krevende situasjoner.






Både livshendelser og daglige utfordringer er kilder til stress.

Å mestre stress effektivt kan hjelpe deg å redusere symptomer og jobbe mot målene dine.

Emne 2 Identifisere symptomer på stress

Å lære å identifisere symptomer på stress er første steg for å takle det bedre. Alle opplever stress forskjellig, så det er viktig at du vet hvordan det føles for deg. Denne kunnskapen er nyttig når du skal fylle ut del B (Symptomer på at jeg er under stress) i planen din, så pass på at du har skjemaet klart.

I dag skal vi se nærmere på fem viktige aspekter for å identifisere symptomer på stress:

-  Sammenhengen mellom kropp og sinn
-  Kroppslige symptomer på stress
-  Emosjonelle symptomer på stress (tanker og følelser)
-  Atferdsmessige symptomer på stress
-  Utvikle en plan for å forebygge og mestre stress



Sammenhengen mellom kropp og sinn

Kropp og sinn er forbundet med hverandre. Når vi er under stress, påvirker det oss fysisk, emosjonelt og atferdsmessig. Det påvirker også tenkeevne og konsentrasjon.

Normalt reagerer kroppen på stress på tre måter når den oppfatter en trussel: **KAMP, FLUKT ELLER HANDLINGSLAMMELSE**. Tenk over hvordan du og kroppen din har respondert på stress tidligere. Etter at du har lest følgende scenario, kan du bestemme hvilken av reaksjonene under som best beskriver hvordan du vanligvis responderer på en stressfylt hendelse:

Du går alene i en mørk gate. Du hører en høy lyd, og når du snur deg, ser du en fremmed med et truende utseende. Hvordan reagerer du?

- Blir rød i ansiktet, føler at hjertet banker og forbereder deg på konflikt. Du vil kanskje brøle til den fremmede, men gjør det ikke.
- Føler at hjertet stopper, begynner å svette og føler en intens trang til å løpe. Som om du er klar til å flykte.
- Blir handlingslammet, holder pusten, blir veldig oppmerksom på alt rundt deg og håper at den fremmede ikke skal legge merke til deg. Du føler kanskje at du ikke har noen mulighet til å slippe unna.



La oss snakke om det

Tenk på en stressfylt hendelse du har opplevd tidligere. Hvilken type stress var det?

Responderte du på den stressfylte hendelsen med kamp, flukt eller handlingslammelse?

Hva annet la du merke til ved responsen din på den stressfylte hendelsen? Hva tenkte du? Hva følte du?

Kroppslige symptomer på stress

Kroppslige symptomer på stress er ofte det som er lettest å legge merke til, som svetting og hjertebank. Andre viktige fysiske symptomer som hodepine eller søvnproblemer er kanskje ikke like enkle å gjenkjenne som stress. Å ha kunnskap om kroppslige symptomer på stress kan hjelpe deg å overvåke og håndtere stressnivået ditt bedre.



Mestre det selv

Fysiske symptomer på stress

Se på listen over vanlige fysiske symptomer på stress til høyre. Sett et kryss ved siden av symptomer du har opplevd, og skriv ned hva du ble stresset av. (Sjekklisten er nyttig når du skal fylle ut del B, Symptomer på at jeg er under stress, eller planen for å forebygge og mestre stress.)

Fysiske symptomer på stress	Jeg har merket dette symptomet	Hva jeg ble stresset av
Hodepine	<input checked="" type="checkbox"/>	
Problemer med å sovne	<input type="checkbox"/>	
Økt behov for søvn	<input type="checkbox"/>	
Svette eller føle seg varm	<input type="checkbox"/>	
Hjertebank	<input type="checkbox"/>	
Skjelving eller risting	<input type="checkbox"/>	
Ryggsmerter	<input type="checkbox"/>	
Endret matlyst	<input type="checkbox"/>	
Knytte nevene	<input type="checkbox"/>	
Bite tennene sammen	<input type="checkbox"/>	
Skjelve	<input type="checkbox"/>	
Vondt i magen	<input type="checkbox"/>	
Tørr munn	<input type="checkbox"/>	
Andre fysiske symptomer:	<input type="checkbox"/>	

Emosjonelle symptomer på stress (tanker og følelser)

Vi kan merke symptomer på stress i følelseslivet, det vil si emosjonelle symptomer på stress. Andre symptomer kan være knyttet til tenkeevne og konsentrasjon, det vil si kognitive symptomer på stress.



Mestre det selv

Symptomer på stress knyttet til tanker og følelser

Under ser du en liste over vanlige kognitive og emosjonelle symptomer på stress. Sett et kryss ved siden av symptomer du har opplevd, og skriv ned hva du ble stresset av. (Sjekklisten er nyttig når du skal fylle ut del B i planen for å forebygge og mestre stress.)

Kognitive eller emosjonelle symptomer på stress	Jeg har merket dette symptomet	Hva jeg ble stresset av
Konsentrasjonsvansker	<input checked="" type="checkbox"/>	
Langsom tankegang	<input type="checkbox"/>	
Problemer med å utføre	<input type="checkbox"/>	
Glemsomhet	<input type="checkbox"/>	
Irritabilitet	<input type="checkbox"/>	
Engstelse	<input type="checkbox"/>	
Føle seg trist eller gråtkvalt	<input type="checkbox"/>	
Føle seg bekymret	<input type="checkbox"/>	
Andre kognitive eller emosjonelle symptomer:	<input type="checkbox"/>	

Atferdsmessige symptomer på stress

Enkelte symptomer på stress kan merkes på atferd og handlinger.



Mestre det selv

Atferdsmessige symptomer på stress

Under ser du en liste over vanlige atferdsmessige symptomer på stress. Sett et kryss ved siden av symptomer du har opplevd, og skriv ned hva du ble stresset av. (Sjekklisten er nyttig når du skal fylle ut del B i planen for å forebygge og mestre stress.)

Atferdsmessige symptomer på stress	Jeg har merket dette symptomet	Hva jeg ble stresset av
Ulykkesutsatt	<input checked="" type="checkbox"/>	
Bruke alkohol eller andre rusmidler, eller ønske å bruke det	<input type="checkbox"/>	
Gå rastløst frem og tilbake	<input type="checkbox"/>	
Vanskelig å sitte stille	<input type="checkbox"/>	
Krangle eller slåss	<input type="checkbox"/>	
Komme for sent	<input type="checkbox"/>	
Ta sjanser	<input type="checkbox"/>	
Dårlige matvaner	<input type="checkbox"/>	
Bite negler	<input type="checkbox"/>	
Andre atferdsmessige symptomer:	<input type="checkbox"/>	



La oss snakke om det

Se på sjekklistene over. Hva identifiserte du som dine stressymptomer?

Hvilke stressymptomer la du merke til i uken som gikk?

Har du lagt merke til andre stressymptomer enn dem som er angitt i sjekklistene på de forrige sidene? Noter dem i så fall her:



Avspenningsstrategier

Avspenningsstrategier kan hjelpe deg å mestre stress og redusere noe av den negative effekten av det. Strategien i dette emnet er «muskelavslapping». Målet med denne øvelsen er å tøy musklene forsiktig for å motvirke stivhet og spenning. Øvelsen begynner ved skuldrene og jobber seg nedover til føttene. Du kan gjøre den mens du sitter på en stol. Hvis det føles ubehagelig, kan du prøve å skifte stilling og bevege deg på en måte som ikke gjør vondt.

Test det ut

Muskelavslapping

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og klare å nå målene dine.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten:

- **Skuldertrekninger:** Løft begge skuldrene i en trekning. Prøv å berøre ørene med skuldrene. Hold skuldrene oppe et øyeblikk. Kjenn at det strammer. Senk skuldrene etter hver trekning. Kjenn at du slapper av. Gjenta 3–5 ganger.
- **Strekke armene over hodet:** Strekk begge armene over hodet. Flett fingrene inn i

Forts. på neste side...

hverandre, som om du lager en kurv, med håndflatene vendt nedover (mot gulvet). Strekk armene mot taket. Hold stillingen et øyeblikk. Kjenn at det strammer. Med fingrene flettet inn i hverandre roterer du håndflatene så de vender oppover (mot taket). Strekk mot taket. Hold stillingen et øyeblikk. Kjenn at det strammer (oppover mot taket). Gjenta 3–5 ganger. Legg merke til den avslappende følelsen når du legger armene langs siden igjen.

- Muskelavslapping for magen: Trekk magemusklene mot ryggen så hardt du klarer. Kjenn at det strammer og hold slik i ti sekunder. Slapp deretter av i musklene og la magen hvile. Fokuser på at du gir slipp på spenningen. Legg merke til den tunge, men behagelige følelsen i magen. Gjenta 3–5 ganger.
- Kneløft: Ta tak i høyre kne med den ene hånden eller begge. Trekk kneet opp mot brystet (så nær brystet som du synes er behagelig). Hold kneet slik i noen få sekunder før du plasserer foten på gulvet igjen. Gjør deretter det samme med venstre kne. Legg merke til spenningen når du holder kneet oppe og avslappingen når du senker det. Gjenta øvelsen 3–5 ganger.
- Rulle med føtter og ankler: Løft føttene og strekk ut bena. Roter anklene og føttene 3–5 ganger i den ene retningen og deretter 3–5 ganger i den andre. Legg merke til spenningen når du roterer anklene og avslappingen når du har fullført rotasjonen og plassert føttene på gulvet igjen.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten og test den ut: Din IMR-terapeut viser deg stegene for muskelavslapping. Du og terapeuten kan gjøre det sammen.

STEG 3

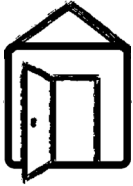
Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet ut øvelsen, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hvordan du opplevde det, hva du gjorde bra og hva du eventuelt kan gjøre annerledes neste gang.

STEG 4

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere muligheter til å øve. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 5

Test det ut på egen hånd: Planlegg når, hvor og med hvem du kan øve på ferdigheten på egen hånd.



Hjemmeøvelse

Identifisere symptomer på stress

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: I uken som kommer, kan du bruke litt tid på å øve på muskelavslapping når du ikke føler deg stresset. Da er du forberedt neste gang du opplever stress!

ALTERNATIV 2: Gå gjennom sjekklisterne med stressymptomer du fylte ut i timen, og skriv ned eventuelle andre symptomer du merker.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

“Øvelse gjør mester”

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem



HOVEDPUNKTER • Emne 2

Identifisere symptomer på stress

Det er tre vanlige responser på stress: kamp, flukt eller handlingslammelse.

Når vi er under stress, dukker det ofte opp kroppslige symptomer.

Stressfylte situasjoner virker ofte inn på følelsene våre, og det er også slik at stress kan påvirke tenkeevnen.

Mennesker endrer ofte atferd som respons på stressfylte situasjoner.

Emne 3

Forebygge og mestre stress

Nå som du har lært mer om hva stress er, og hvordan du kan gjenkjenne det hos deg selv, skal vi se på hvordan du kan håndtere det mer effektivt. Det finnes to viktige og nyttige strategier for å håndtere stress. Den første strategien går ut på å forebygge stress. Den andre strategien går ut på å redusere det. Strategiene du utforsker i dag, vil være nyttige når du skal fylle ut del C (Sunnere strategier jeg kan bruke for å respondere på stress) i planen for å forebygge og mestre stress, så pass på at du har den lett tilgjengelig.

I dag skal vi fokusere på følgende:



Strategier for å forebygge og mestre stress



Utvikle en plan for å forebygge og mestre stress





Mestre det selv

Strategier for å forebygge og mestre stress


Det er mange strategier du kan bruke for å forebygge stress eller takle det mer effektivt. Tabellen under viser vanlige strategier mennesker bruker for å håndtere stress. Gå gjennom hver strategi med din IMR-terapeut og diskuter om du har prøvd den, hvor nyttig den var eller om du kunne tenke deg å prøve den.

Jeg vil lage en plan for å bruke denne strategien

Strategi	Eksempel på bruk av denne strategien	
Når du er klar over dine vanligste stressfaktorer, er det lettere å unngå stressfylte situasjoner.	Hvis du merker at du blir lettere stresset av andre mennesker om morgenen, kan det være lurt å gjøre ærend om ettermiddagen.	
Å sette av tid til hyggelige og avslappende aktiviteter virker positivt inn på humøret og gjør det lettere å mestre stress.	Når du gjør noe du liker, som å gå en tur i skogen, gå på kino eller høre på musikk, fyller du opp tanken med «mestringsdrivstoff».	
Ved å etablere et støttenettverk har du noen å gå til når du opplever mye stress.	Når du er sammen med familie, venner, likesinnede eller mennesker fra ditt trossamfunn eller åndelige fellesskap, kan det gjøre deg friskere både fysisk og psykisk. Prøv å lage en plan for å være sammen med en venn eller noen i familien hver uke.	
Å ta vare på din egen helse motvirker stress knyttet til fysisk sykdom eller ubehandlede helseplager.	Ved å spise sunt, trene regelmessig, få nok søvn og unngå alkohol og andre rusmidler kan du forebygge og mestre stress mer effektivt.	
Ved å snakke om følelsene dine eller skrive dem ned i en dagbok unngår du at de bygger seg opp og skaper mer stress.	Det kan være veldig stressfylt å stenge inne negative følelser. Når du snakker med en støttende person om følelsene dine, får du utløp for det du går gjennom. Ved å snakke om positive følelser vil du også føle deg positiv lenger. Noen synes det hjelper å skrive ned tanker og følelser i en dagbok.	

flere strategier på neste side...

Jeg vil lage en plan for å bruke denne strategien



forts. fra forrige side	
Positivt selvsnakk gir deg en påminnelse om styrkene dine og hjelper deg å fokusere på de positive tingene i livet ditt.	Gi deg selv ros for de gode tingene du gjør, og for det du er flink til. Når du møter utfordringer, kan du prøve å tenke at «dette er vanskelig, men jeg kan klare det» eller «når jeg tar ett steg om gangen, klarer jeg det».
Humor kan bidra til å redusere stress og gjøre livet lettere.	Latter kan dempe stress. Lag en liste over ting som får deg til å le, f.eks. en vitsebok, morsomme videoer på YouTube eller tegneserier. Neste gang du føler deg stresset, kan du prøve noe av det du har skrevet på listen. Velg noe fra listen hver dag.
Ved å øve på kommunikasjonsferdigheter kan du forebygge stress knyttet til konflikter eller takle det når det oppstår.	Gjør det til en regel å uttrykke positive følelser til noen hver dag. Se etter muligheter til å spørre om ting på en positiv måte og lytte til andre.
Åndelighet og trosutøvelse hjelper mange å finne ro og mening med livet.	For noen kan det innebære å gå i kirken eller moskeen. For andre kan det være å gå tur i skogen eller fjellet. Lag en plan for å gjøre noe som er åndelig for deg, hver uke.
Regelmessig trening og fysisk aktivitet kan bidra til at du føler deg bedre i både kropp og sjel.	Velg en fysisk aktivitet du liker, og gjør den regelmessig – f.eks. tre ganger i uken. Finn noen å trene sammen med; da vil du gjøre aktiviteten oftere.
Å være kreativ er en god måte å unngå eller håndtere stress på; det gir deg utløp for følelsene dine.	Å spille musikk, tegne, male eller drive med håndarbeid er kreative aktiviteter. Andre ting kan være hagearbeid, treskjæring, strikking eller diverse hobbyer.
Å praktisere yoga, meditasjon eller mindfulness kan utvikle evnen til å forstå hva som skjer i kropp og sinn.	Hvis du ikke har prøvd disse teknikkene før, kan du melde deg på et nybegynnerkurs. Test ut forskjellige teknikker for å se hva som fungerer best for deg.
Andre nyttige strategier:	



Mestre det selv

Lage en plan for å forebygge og mestre stress

Her kan du begynne på en plan ved hjelp av en av strategiene for å forebygge og mestre stress.

På hvilken måte kan en stressmestringsstrategi hjelpe deg å nå målene dine?

Hvilken stressmestringsstrategi fra tabellen kunne du tenke deg å prøve?

Lag en liste over ting du eventuelt må gjøre før du prøver strategien, f.eks. å kjøpe kunstmateriell for å begynne å male, kjøpe en dagbok for å begynne å skrive ned følelsene dine eller finne et yoga- eller meditasjonskurs på Internett. Skriv listen på linjene under:

Test ut mestringsstrategien sammen med terapeuten din.

Hvordan gikk det? Kunne du tenke deg å prøve det igjen?

Lag en plan for å teste ut strategien din før neste time:

Hvor kan du øve på strategien?

Når kan du øve på strategien?

Hvem kan du øve på strategien sammen med?

Avspenningsstrategier

Avspenningsstrategier kan hjelpe deg å mestre stress og redusere noe av den negative effekten av det. Strategien her er å «se for deg en fredfylt scene». Målet med denne øvelsen er å flytte fokuset bort fra stress og se for deg at du er i en roligere og mer avslappende situasjon.



Test det ut

Se for deg en fredfylt scene

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten:

▷ Velg en scene du synes er fredelig, beroligende og avslappende. Du kan eventuelt velge et av alternativene under:

- Ligge på stranden
- Gå en tur i skogen
- Sitte på en benk i parken
- Gå langs en sti i fjellet
- Se ut over byen fra toppen av en bygning
- Være på en gård med dyr
- Spise favorittmaten din

Når du har valgt en scene, ser du for deg så mange detaljer i den som mulig ved hjelp av alle sansene dine: syn, lukt, hørsel, berøring og smak.

Forts. på neste side...

Hvordan er scenen?

Er det lyst eller mørkt? Hvilke former og farger ser du? Hvilke planter og trær ser du? Er det dyr der? Hvilke bygninger ser du? Er det kjøretøy der?

Hvilke lyder hører du i scenen din?

Kan du høre lyden av vann eller bølgeskvulp? Er det fuglekvitter eller andre dyrelyder? Hører du vinden? Er det andre som snakker?

Hva kan du føle med berøringssansen?

Sitter du på noe mykt eller hardt? Kan du kjenne luften mot huden? Kan du kjenne solen mot ansiktet ditt?

Hvilke lukter er det i den fredfylte scenen din?

Lukter havet av fisk og salt? Kan du lukte mose i skogen eller blomster i engen? Lukten av høy på gården? Kan du kjenne lukt av mat i scenen din?

Hvilken smak kjenner du?

Kan du forestille deg smaken av favorittmaten din? Smaker det salt når du er på stranden?

Prøv å la andre tanker som dukker opp få plass i scenen din, f.eks. et blad som flyter nedover elven, eller en sky som svever over himmelen. Ikke kjemp mot disse tankene. Bare legg merke til dem og gi slipp på dem, slik at du igjen kan fokusere på detaljene i scenen din.

Prøv å fokusere på scenen i fem minutter.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten og test den ut: Din IMR-terapeut viser deg stegene for hvordan du kan se for deg en fredfylt scene. Du og terapeuten kan gjøre det sammen.

STEG 3

Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet ut øvelsen, vurderer du sammen med din E-IMR-terapeut hvordan du opplevde det, hva du gjorde bra og hva du eventuelt kan gjøre annerledes neste gang.

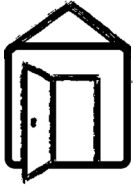
STEG 4

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut vil gi deg flere muligheter til å øve. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 5

Test det ut på egen hånd: Planlegg når, hvor og med hvem du kan øve på ferdigheten på egen hånd.





Hjemmeøvelse

Forebygge og mestre stress

"Øvelse gjør mester!"

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Øv på strategien for å forebygge og mestre stress som du planla i dag.

ALTERNATIV 2:

Øv på en avspenningsstrategi. Se for deg en fredfylt scene og beskriv den for en venn.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem



HOVEDPUNKTER · Emne 3

Forebygge og mestre stress

Ved å forebygge og mestre stress mer effektivt kan du fokusere på å nå målene dine.

Ved å bruke avslappende pusteøvelser, muskelavslapping og se for deg en fredfylt scene kan du forebygge og mestre stress.

Emne 4

Lage en plan for å forebygge og mestre stress

Det siste emnet i denne modulen vil være nyttig når du skal fylle ut del E i planen for å forebygge og mestre stress. Del E inneholder strategier for avspenning og mindfulness du kan bruke for å håndtere stress. Dette emnet omfatter en strategi for mindfulness kalt «sittende meditasjon», som du eventuelt kan legge til i del E.

I dag skal vi se nærmere på disse tre temaene, som er nyttige for å mestre stress:



Sittende meditasjon



Suksesshistorier om å mestre stress



Fullføre planen din for å forebygge og mestre stress

Avspenningsstrategier

Avspenningsstrategier kan hjelpe deg å mestre stress og redusere noe av den negative effekten av det. Strategien i emne 4 er «sittende mindfulness». Den hjelper deg å vende oppmerksomheten innover og utvikle et sterkere, klarere og roligere sinn. Sittende meditasjon er en eldgammel praksis som fortsatt brukes i dag. Test det ut for å se om det fungerer for deg. Målet med denne øvelsen er å flytte fokus til pusten din og din nåværende sinnstilstand. Det er en enkel øvelse, men den kan likevel være krevende iblant, særlig i begynnelsen. Vær tålmodig og snill mot deg selv. Det er en grunn til at vi kaller det øvelse!



Test det ut

Sittende meditasjon

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og klare å nå målene dine.

STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten:

▷ Finn et komfortabelt sete og plasser begge føttene på gulvet. Prøv å sitte slik at du

Forts. på neste side...

ikke lener deg mot en eventuell ryggstøtte på setet. Sitt med rak (men ikke stiv) rygg. La armene hvile langs siden eller i fanget.

- ▷ Du kan ha øynene lukket eller åpne uten å fokusere. Slapp av i ansikts- og kjevemusklene, slik at munnen åpner seg litt og tungen faller ned fra ganen.
- ▷ Kjenn på hvordan kroppen føles i denne stillingen.
- ▷ Flytt så oppmerksomheten mot pusten din. Legg merke til hvordan det føles når du lar pusten strømme inn gjennom munnen og nesen. Ikke prøv å endre pusten, bare kjenn på fornemmelsene som pusten skaper i kroppen din.

Du vil merke at tanker dukker opp i hodet og tar oppmerksomheten bort fra pusten. Det er helt vanlig. Det er det hjernen skal gjøre. Å legge merke til at dette skjer er nettopp hva meditasjon handler om!

Når tanker dukker opp i hodet ditt, skal du tillate deg å være nysgjerrig på dem før du gir slipp på dem og igjen fokuserer på pusten din. Prøv å sette merkelapp på disse tankene ved å si til deg selv at «nå har jeg en tanke» før du gir slipp på dem.

Det kan også være nyttig å sette merkelapp på følelser og stress på samme måte ved å si til deg selv at «stress er til stede» før du gir slipp på følelsen og fokuserer på pusten din igjen.

Øv på sittende meditasjon så lenge du ønsker. Det er ofte lurt å begynne med korte meditasjonsøkter på 2–5 minutter og deretter øke varigheten gradvis etter hvert som du blir mer varm i trøya. Det finnes mange gratisapper med meditasjonstimere som gir deg oversikt over meditasjonsøvelsene dine.

STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten og test den ut: Din IMR-terapeut viser deg stegene for avslappende pusteøvelser. Du og terapeuten kan gjøre det sammen.

STEG 3

Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet ut øvelsen, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hvordan du opplevde det, hva du gjorde bra og hva du eventuelt kan gjøre annerledes neste gang.

STEG 4

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere muligheter til å øve. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

STEG 5

Test det ut på egen hånd: Planlegg når, hvor og med hvem du kan øve på ferdigheten på egen hånd.

Suksesshistorier om å mestre stress

Alle opplever stress på forskjellige måter, og alle kan finne mestringsstrategier som er nyttige for dem. Det er veldig viktig å ha en personlig plan for å mestre stress. I denne modulen har du allerede jobbet med planen din for å forebygge og mestre stress. For å hjelpe deg å fullføre planen din gir vi noen eksempler på andre som beskriver stressfylte situasjoner, og hvordan de takler dem. Ved hjelp av historiene deres vil du kanskje finne strategier for å oppdatere eller styrke planen din for å mestre stress.

ANTON

«I det siste har jeg følt meg stresset fordi moren min har vært syk. Før pleide jeg å røyke hasj sammen med venner. Men nå har jeg bestemt meg for å slutte. Jeg synes det er fint å besøke moren min hver dag, men det gjør meg anspent. Jeg snakker med søsteren min på telefonen hver kveld, og det hjelper mye. Jeg prøver også å gjøre noe avslappende om kvelden for å tenke på noe annet enn mammas sykdom, som å gå på selvhjelpsmøter i kirken. Hvis det er lyst ute, går jeg tur i nabolaget. Eller jeg leser reisemagasiner og ser naturprogrammer på TV. Det gjør meg roligere, og det blir lettere å sovne.»

IDA

«Jeg blir anspent når det er mye støy rundt meg. Jeg prøver å unngå slike situasjoner. Men noen ganger er det ikke til å unngå, f.eks. hjemme i leiligheten min. Jeg har romkamerater, og når de ser på TV eller lager mat, kan det bli en del støy. Jeg liker romkameratene mine, og jeg synes ikke de er spesielt bråkete. Støy er bare noe man må regne med når man bor sammen med noen.

Det hjelper å ta en pause og gå inn på rommet mitt. Jeg liker å ha på hodetelefoner og høre på musikk eller en avslappende CD. Det demper lydene fra leiligheten og tar meg med til et fredelig sted. Noen ganger ser jeg for meg en fredfylt scene, f.eks. en kanotur. Etterpå synes jeg det er fint å gå inn til de andre og være sammen med dem.»

LEE

«For meg er det veldig stressende å måtte skynde meg for å rekke noe. Jeg blir nervøs og irritabel. Noen ganger får jeg også sug etter å røyke marihuana. Jeg prøver å planlegge mest mulig og være ute i god tid. Kvelden før jeg skal på jobb, tar jeg frem klærne jeg skal ha på meg neste dag. Jeg står opp minst én time før jeg må dra, for å rekke bussen og praktisere sittende meditasjon. Når jeg føler sug og praktiserer sittendemeditasjon, merker jeg at suget forsvinner etter noen minutter. Da slipper nervøsiteten taket. Jeg kan slappe av på vei til jobben og føle meg frisk og uthvilt når jeg begynner dagen. Hver ettermiddag når jeg kommer hjem, gjør jeg muskelavslapping for å roe ned etter dagen.

Forts. på neste side...

Jeg kan selvfølgelig ikke planlegge alt. Noen ganger er det mye trafikk på vei til jobb. Når jeg kjenner at jeg begynner å bli irritabel, gjør jeg avslappende pusteøvelser for å roe ned. Iblant tyr jeg også til positivt selvsnakk. Jeg sier til meg selv at jeg er kjent for å komme presis og gjøre en god jobb.»



La oss snakke om det

Hvilke ting i disse historiene kjenner du igjen hos deg selv?

Hvilke mestringsstrategier kan du bruke for å håndtere lignende stressfylte situasjoner?

Fullføre planen din for å forebygge og mestre stress

I hvert emne i denne modulen har du prøvd en ny strategi for avspenning eller mindfulness. Vurder hvilke av disse strategiene som var nyttige for deg, og fullfør den siste delen av planen, del E, sammen med din IMR-terapeut: Strategier for avspenning og mindfulness på side 174.

Planen din er nesten ferdig. Nå er det på tide å gå gjennom hver del for å se om den inneholder alt du ønsker. Bruk eksempelet med Roberts plan på side 172 som referanse mens du går gjennom planen din. Når du diskuterer eksempelet med din IMR-terapeut samtidig som du ser over din egen plan, kan du være sikker på at du har fått med deg alt.



La oss snakke om det

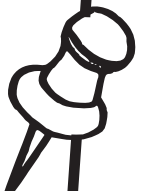
Hvilke stressfaktorer i eksempelplanen er de samme som dine? Hvilke er forskjellige?

Hva likte du ved denne eksempelplanen?

Hva ville du ha endret på i denne planen?

HOVEDPUNKT

Alle har forskjellige kilder til stress og mestringsstrategier som fungerer for dem.





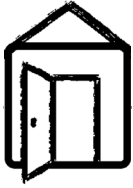
Tilfriskningshjørnet

“JEG ER ERFARINGSKONSULENT OG JOBBER i et rusprogram hvor de fleste har en samtidig rus- og psykisk lidelse. Jeg har blitt diagnostisert med bipolar lidelse og er i tilfriskning fra kokain- og alkoholavhengighet.

Da jeg sluttet å drikke og bruke kokain, visste jeg at jeg ville hjelpe andre som var i samme situasjon. Jeg måtte være rusfri i ett år før jeg kunne jobbe som erfaringskonsulent, og det første året av tilfriskningen var veldig stressfylt. Det er vanskelig å få livet på rett kjøll når du ikke har effektive strategier for å håndtere stress. Heldigvis hadde jeg et rusfritt nettverk som hjalp og oppmuntret meg. Jeg klarte å holde meg rusfri i ett år og begynte i opplæring som erfaringskonsulent.

I jobben min deler jeg min tilfriskningshistorie med mennesker som deltar i behandlingsprogrammet. Min hovedoppgave er å hjelpe deltakerne å utvikle en oppfølgingsplan som gir dem størst mulig sjanse til å holde seg rusfrie. Jeg elsker jobben min, men den kan være veldig stressfylt. Jeg går tur og leker med katten min hver dag – det demper stresset. For meg er en av de beste måtene å mestre stress på å snakke med en kollega av meg som har en lignende bakgrunn. Å ha noen å snakke med når jeg har en dårlig dag gjør at jeg klarer å mestre stresset og fortsette å gjøre en god jobb. For meg er det utrolig meningsfylt å hjelpe folk å komme i tilfriskning. Jeg er glad for at jeg har gode strategier for å mestre stress i jobben min.”

— Samantha



Hjemmeøvelse

Lage en plan for å forebygge og mestre stress

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1:

Del planen din for å forebygge og mestre stress med en støttende person i uken som kommer.

ALTERNATIV 2:

Øv på sittende meditasjon i 2–5 minutter hver dag i uken som kommer. Finn et rolig tidspunkt på dagen og et sted der du kan øve.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"



Mestre det selv

Gå gjennom planen din for å forebygge og mestre stress

Nå som du har fylt ut mesteparten av planen din for å forebygge og mestre stress, kan du gå gjennom den sammen med din IMR-terapeut. Er det noe du vil oppdatere, gå nærmere inn på eller endre? Er det noen ny informasjon du kan legge til i planen? Vurder om du vil dele planen din med en i familien eller en støttende person. Bruk litt tid nå på å gjøre ferdig ting du eventuelt har utelatt i planen din.





HOVEDPUNKTER · Emne 4

Lage en plan for å forebygge og mestre stress

Alle har forskjellige kilder til stress og mestringsstrategier som fungerer for dem.

Å utvikle en plan for å forebygge og mestre stress kan hjelpe deg å redusere symptomer og jobbe mot målene dine.
