

VÄLBEFINNANDEGUIDEN

MINSKA STRESS, LADDA OM,
ÖKA MOTSTÅNDSKRAFT OCH
ANPASSINGSFÖRMÅGA



Författare: Ea Suzanne Akasha och Sarah Harrison

Layout och illustrationer: Laetitia Ducrot

Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationen Referenscentrum för psykosocialt stöd

Blegdamsvej 27

DK-2100 Köpenhamn

Danmark

Telefon +45 35 25 92 00

psychosocial.centre@ifrc.org

www.pscentre.org

www.facebook.com/Psychosocial.Centre

Instagram: ifrc_psychosocialcentre

@IFRC_PS_Centre

© Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationens
referenscentrum för psykosocialt stöd, 2022

Föreslagen citation: *Välbefinnandeguiden: minska stress, ladda om, öka motståndskraft och anpassningsförmåga.* IFRC:s referenscentrum för psykosocialt stöd, Köpenhamn, 2022.

Översättningar och bearbetningar

Kontakta IFRC:s referenscentrum för psykosocialt stöd för uppgifter om översättningar av och format på *Välbefinnandeguiden: minska stress, ladda om och bygg upp inre motståndskraft och anpassningsförmåga*. Alla godkända översättningar och versioner kommer att läggas upp på PS Centres webbplats. Vi ber dig att inhämta godkännande från IFRC:s referenscentrum för psykosocialt stöd om du vill lägga till er logotyp på en översatt eller bearbetad produkt. Det ska inte finnas någon antydning om att IFRC:s referenscentrum för psykosocialt stöd stöder någon specifik organisation, produkt eller tjänst. Lägg till följande ansvarsfriskrivning på översättningsspråket: "Denna översättning/bearbetning skapades inte av IFRC:s referenscentrum för psykosocialt stöd. PS Centre påtar sig inget ansvar för översättningens innehåll eller riktighet."

Översättning och tryck av den svenska versionen



Psychosocial Centre



Finansieras av
Europeiska unionen

FÖRSTA HJÄLPEN NÄR DU KÄNNER DIG STRESSAD ELLER UTSATT

Skulle du eller andra av någon anledning bli väldigt upprörda eller förtvivlade syftar följande övning till att få omedelbar lättnad. Om du får en flashback kan samma övning användas för att rikta uppmärksamheten tillbaka till här och nu för att lättare kunna lämna obehagliga minnen i det förflutna. Stå, sitt eller ligg och håll ögonen öppna.

- Börja med att uppmärksamma fem saker runt omkring dig som **du kan se**. Säg högt vad varje sak är för något, och använd så konkreta ord som möjligt för att beskriva vad du ser.
- Uppmärksamma sedan fyra ljud i din omedelbara närhet som **du kan höra**. Säg högt vad varje ljud är för något, och använd så konkreta ord som möjligt för att beskriva ljuden.
- Uppmärksamma tre saker i din omedelbara närhet som **du kan ta på/beröra**. Säg högt vad varje sak är för något, och använd så konkreta ord som möjligt för att beskriva vad du känner.
- Uppmärksamma två saker i din omgivning som **du kan känna lukten av**. Säg högt vad varje lukt är för något.
- Uppmärksamma en sak i din omgivning som **du kan smaka på**. Säg högt vad det är.

INTRODUKTION

Övningarna i den här guiden är avsedda för volontärer och personal inom den humanitära sektorn och mottagare av psykisk hälsa- och psykosociala stödtjänster.

Om övningarna tränas och används regelbundet kan de lindra din stress, lugna dig, när du känner dig stressad och utsatt, främja sömn och stärka den inre motståndskraften.

Välbefinnandeguiden: minska stress, ladda om, öka motståndskraft och anpassningsförmåga kan användas för att ta hand om dig själv. Den kan även användas bland kollegor eller team som arbetar tillsammans. Guiden innehåller olika avsnitt. Använd gärna avsnitten som del i ditt eller teamets återkommande möten och rutiner. De kan hjälpa er att ta hand om er själva och varandra.

Volontärer och personer med yrken där man stöttar andra måste ta hand om sig själva för att inte bränna ut sig och för att kunna vara effektiva i sitt arbete.

Kom ihåg att det är stärkande att fokusera på det du kan kontrollera. Du kan ta kontroll över att ta hand om dig själv.

Ingen ska tvingas att göra en övning. Gör ni övningarna i grupp ska det vara tydligt att det är frivilligt att delta.

Testa alltid övningen själv innan du visar den för någon annan. Då är du tryggare i övningen och kan använda ett språk som är naturligt för dig och gruppen. Presentera övningarna med normalt, lugnt tonfall. Se till att det finns tid för att ställa frågor och diskutera effekterna av övningen ni ska genomföra. Lämna även tid för att efter övningen dela erfarenheter och reflektioner.

Genomförs flera övningar i grupp behöver det finnas tid för reflektion efter varje övning. Du kan exempelvis be alla beskriva hur de uppfattade övningen, eller om de tänker att övningen är användbar för dem. Du kan även fråga om de lärde sig något av att göra övningen. Frågorna hjälper deltagarna att sätta ord på sina erfarenheter. Det i sin tur gör det lättare att använda övningarna för att minska stress och stärka sin motståndskraft.

Gör en självskattning innan varje övning. Självskattningen rekommenderas när du gör övningen själv, i team eller par. Vid självskattning sätter du ett ord för att beskriva hur du mår. Du sätter även ett ord som beskriver hur kroppen känns just då. Efter övningen kan du sätta nya ord för att beskriva ditt mående och känslan i kroppen. På detta sätt kan du lättare märka hur övningarna fungerar på dig, och vilka som funkar bäst på dig.

NÄR DU KÄNNER DIG ÖVERVÄLDIGAD OCH STRESSAD



När vi är överväldigade, känner oss stressade eller utsatta och står inför många utmaningar är det svårt att vara medveten om vad som faktiskt händer runt omkring oss. Under eller efter hektiska tider är det svårt att varva ner på grund av den höga stressnivån i kroppen. Forskning visar också att perioder med för lite stress, låga förväntningar och för få utmaningar har samma effekt, som gör det svårt att varva ner. För få stressfaktorer är lika påfrestande för kroppen som för många stressfaktorer. Dessa övningar hjälper dig att varva ner och styra de negativa effekterna av för lite eller för mycket stress i kropp och själ.

1. OM HÄR OCH NU

Det är användbart att vid stress kunna föra tillbaka uppmärksamheten till nuet. Vid stress jobbar tankarna automatiskt igenom vad som hänt. Eller så planerar den framåt. De kan även haka upp sig på det som gått fel. Allt detta ökar oron och stressen ännu mer.

Öva på att rikta din uppmärksamhet till här och nu genom att använda dina sinnen. Beskriv för dig själv vad du ser, hör, luktar och känner i din kropp: *"Just nu märker jag ett ljud långt borta ...", "I det här ögonblicket märker jag att mina händer rör vid ...", "Nu märker jag att jag ser färgerna på ..."* eller *"Jag är nu medveten om lukten av ..."*. Vilka intryck ger dig synen, lukter, ljud, smak eller känslan på hud eller i kroppen? Fortsätt att lägga märke till allt som dina sinnen gör dig medveten om. Du kan både gå, stå, sitta eller ligga när du gör denna övning.

2. LUGNA DIG SJÄLV MED EN KRAM

När du behöver lugna dig själv och samla dig, kan du använda dina armar och händer för att hålla om dig själv. Den lugnande kramen har hjälpt många inför stressade och utmanande situationer. Använd den lugnande kramen före eller under den utmanande situationen.

- Stå eller sitt upprätt med fötterna stadigt i golvet.
- Lägg märke till stödet från golvet mot dina fötter.
- Ta ett djupt andetag och andas ut långsamt och medvetet.
- Placera höger hand, med handflatan vänd inåt, i vänster armhåla och vänster hand på överarmen nedanför axeln.
- Pressa inåt med båda händerna och behåll det fasta greppet om dig själv i några sekunder så att du ger dig själv en rejäl kram.
- Släpp greppet om dig själv i fem sekunder och upprepa sedan två gånger till.
- Låt armarna falla åt sidorna av kroppen och gå vidare med det du höll på med innan.

3. GRUNDA DIG

Du kan förbereda dig inför en spänd eller svår situationen genom att grunda dig i nuet. Det kan hjälpa dig att slappna av. Vi människor förhåller oss till marken när vi rör oss. Är våra muskler spända ökar känslan av obehag. Genom att känna in marken under våra fötter kan vi minska spänningarna i musklerna. Då återknyter vi till nuet och hjälper tankarna att sakta ner.

Övningen görs utan skor eller med platta skor. Gör du övningen med barn ber du barnen föreställa sig att det växer rötter från deras fotsulor ner i marken. När barnen rör kroppen måste båda fötterna vara kvar i marken så att rötterna inte dras upp.

- Stå upprätt och placera båda fötterna mot marken. Placera fötterna lite isär och parallellt med varandra.
- Ha armarna hängande utesfter kroppens sidor.
- Ägna en stund åt att uppmärksamma hur din kropp och andning känns.
- Flytta din uppmärksamhet till fotsulorna.
- Rör hela kroppen i en mjuk och långsam rörelse från fotlederna framåt utan att lyfta hälarna från marken.
- Rör hela kroppen i en mjuk och långsam rörelse från fotlederna bakåt utan att lyfta tårna från marken, nästan som en pendel.
- Rör hela kroppen i en mjuk rörelse från fotlederna fram och tillbaka mellan de två positionerna.
- Luta dig sedan åt ena sidan utan att lyfta den andra foten från marken, och luta dig åt andra sidan.
- Upprepa dessa pendelliknande rörelser i sidled några gånger.
- Hitta en bekväm, upprätt position och uppmärksamma hur du känner dig efter grundningsövningen.

4. TANKAR I EN LÅDA

Det är vanligt att uppleva påträngande tankar när man känner sig överväldigad och stressad. Påträngande tankar är som objudna gäster som du bara vill ska lämna dig i fred. Det är värdefullt att lära sig att lägga de oönskade tankarna åt sidan. Skapa en vacker och hållbar låda i fantasin. Använd din fantasi till att skapa en vacker låda med alla de dekorationer du vill. Utrusta lådan med ett ordentligt lås. Lägg varje påträngande tanke i lådan och lås ordentligt.

Att visualisera lådan kan hjälpa till att släppa tankarna. Den hjälper till att hålla sinnet klart i tider av kaos. Övningen är även enkel att utföra för barn. Genomför du övningen innan du ska sova, kan du även föreställa dig att lådan förvaras utanför sovrummet, där tankarna lämnar dig i fred till nästa dag.

5. HANTERA ILSKA

Ilska är en vanlig, naturlig och kraftfull känsla som överskuggar resonerande och andra känslor. Vid ilska, upprördhet och irritation brukar händerna knyta sig. Det leder i sin tur till spänningar i armarna, axlarna och nacken. Även andningen blir snabbare. Hjälp till att släppa ilskan genom att konstatera att det är en känsla. Öppna händerna och låt armarna hänga avslappnat utefter sidorna av kroppen med handflatorna synliga.

Om en person talar om ilska och påverkas av den kan du som stödperson förklara det så här: *"När du är arg knyts händerna ihop till en näve, och när du är på ett neutralt humör är händerna öppna. Ett enkelt tips för att släppa ilskan är att öppna händerna och visa handflatorna för världen. Vill du prova det här? Hur känns det?"*

NÄR DU ÄR OROLIG OCH NERVÖS



Ångest och nervositet kan öka vid utmanande situationer och stora förändringar i livet. Genom att minska stressnivån i muskler och i nervsystemet blir det lättare att tänka klart. Det hjälper dig även att öka känslan av kontroll i situationen och att agera på ett meningsfullt sätt. Övningar i det här avsnittet är till för att hjälpa dig ta kontroll över situationen och skapa nya vanor. Djupandning är ett effektivt sätt för att lugna ner sig. Det hjälper även till att ge perspektiv till det du står i. Djupandning kan ge dig kontroll och kraft för att ta beslut om vad och hur du ska handla. Det hjälper dig att agera och inte bara reagera.

1. BLÅSA SÅPBUBBLOR

När du känner dig pressad eller utsatt kan en enkel andningsövning lugna sinnet och ge dig en rogivande stund. Att föreställa sig att blåsa såpbubblor är det enklaste och snabbaste sättet för barn i alla åldrar att lära sig djupandning. Lungorna töms utan ansträngning och fylls med luft när man vill blåsa en stor bubbla. Blås ett par verkliga eller inbillade såpbubblor. För barn är bubbelblåsning förknippat med att ha roligt, och det håller kvar deras uppmärksamhet på något annat än oro och osäkerhet.

2. TUGGA TUGGUMMI

När du tuggar tuggummi, eller föreställer dig att du gör det, fylls munnen med saliv. Saliven signalerar ett tillstånd av välbefinnande till hjärnan, vilket gör att vi känner oss mindre nervösa. När du är nervös eller orolig känns munnen och halsen torra. Denna övning lurar hjärnan att skicka signaler till kroppen om att slappna av.

- Lägg ett verkligt eller imaginärt tuggummi i munnen.
- Tugga det långsamt och ordentligt som om det vore ett riktigt tuggummi.
- Lägg märke till hur saliven sprider sig i hela munnen.
- Föreställ dig att tuggummit växer sig större, eller blir hårdare. Jobba lite mer med käkarna för att tugga tuggummit.
- Uppmärksamma hur du känner dig efter övningen.

3. ANDAS IN EN FÄRG DU GILLAR

Ett enkelt sätt för barn och vuxna att lugna sig själva om de känner oro eller ångest är att göra en andningsövning i kombination med att framkalla en

mental bild. I den här övningen används bilden av att andas in behagligt färgad luft med inandningen, och obehagligt färgad luft ut med utandningen.

- Börja med att ta ett djupt andetag och låt utandningen vara lång. Låt botten av lungorna fyllas och tömmas vid varje in- och utandning.
- Föreställ dig sedan en favoritfärg du tänker är behaglig att andas in vid inandning. Fyll lungorna med den vackra färgen du valt.
- Andas sedan ut den färg som du tycker minst om med utandningen. Driv ut luften och föreställ dig att den hemska färgen lämnar din kropp.
- Fortsätt så länge som det känns bekvämt ...

Övningen kan göras av barn över sex år. Börja med några få andetag. Håll bara på så länge som barnet kan koncentrera sig.

4. HANTERA BEKYMMER

Att tänka och fokusera på problem ger ofta en ökad oro. Att hela tiden grubbla över bekymmer gör det svårt att handla konstruktivt och proaktivt för att lösa bekymmer och problem. Du kan hantera detta genom att leda bort tankarna från bekymmer. Avsätt då en särskild tid på dagen till att fokusera på problemet eller frågorna. Tiden du avsätter bör INTE vara före du går och lägger dig. Denna övning tränar dig i att styra var du riktar uppmärksamheten. Målet är att under den avsatta tiden komma fram till en plan för hur du ska agera.

Bestäm dig för en daglig orostid på 10 till 30 minuter. Anteckna under denna tid varje oro. Gör en handlingsplan för var och en av dem.

Om en oro skulle dyka upp vid andra tidpunkter under dagen påminner du dig själv – och oron – om att du tar hand om den senare, under orostiden. När du bekantar dig med tekniken för orostid använder du den vid behov.

5. KLIMATÅNGEST

Klimatångest kan få vem som helst att känna sig nedstämd, maktlös och utan en aning om vad man ska göra. Genom att erkänna och identifiera din oro för klimatförändringar gör du det lättare att förstå hur det påverkar dig. Det gör det även lättare att hitta hur du vill agera. Skriv ner din eventuella klimatångest. Fundera sedan en stund över allt du kan göra själv, med dina vänner, på jobbet, i skolan eller som volontär för att handla på ett positivt sätt.

För att skapa en stödjande miljö kan du ha en gruppdiskussion med dina kollegor, medarbetare eller familjemedlemmar, eller i andra umgängeskretsar, med utgångspunkt i följande frågor:

- Vilka är våra känslor om och reaktioner på frågan om klimatförändringar?
- Vad kan vi som enskilda individer och som grupp göra för att hantera våra reaktioner på klimatförändringarna?
- Vilka åtgärder kan vi som enskilda individer och som grupp vidta för att mildra eller stoppa effekterna av klimatförändringarna?

NÄR DU VILL LUGNA NER DIG



När man påverkas av starka känslor eller fastnar i störande tankar är det svårt att tänka klart. Att vara klar i huvudet och behålla lugnet är nödvändigt för att kunna ge stöd åt andra som känner sig pressade eller utsatta. Det är viktigt att veta hur man varvar ner. Genom att öva regelbundet på dessa övningar blir det lättare att använda dem när du som bäst behöver dem. Nästan som en reflexrörelse.

1. TA ETT DJUPT ANDETAG

Alla andas vi på vårt egna sätt. Det beror bland annat på vår kroppsbyggnad. Gör du andningsövningar tillsammans med andra behöver varje person följa sin egen naturliga rytm. Ingen ska behöva andas i en viss takt. Generellt sägs att när kropp och själ är i balans behöver personer 9–12 djupa inandningar per minut. Den djupa andningen ger ny energi till hela kroppen. Den stimulerar immunförsvaret och aktiverar lymfsystemet. Ett djupt, uppfriskande andetag främjar även känslan av harmoni och inre frid.

Sitt bekvämt, upprätt och med avslappnade axlar med händerna liggande på ett bord eller i knät. Andas in och ut genom näsan. Slappna av i läppar och käkar i minst en minut medan du räknar antalet andningscykler – in och ut – inom denna tidsperiod.

Sitt tyst en stund och upprepa övningen med att andas och räkna antalet andningscykler.

Använd övningen ofta, till exempel två till tre gånger i veckan, om du vill förbättra ditt välbefinnande över tid.

2. RITA KONTURERNA AV EN BLOMMA

Ibland behöver vi varva ner en minut för att komma i kontakt med våra tankar och känslor. När du är lugn är andningen djupare och långsammare. Djupandning kan därför användas för att lugna sig och ta sig tid att hitta sig själv. Denna grundningsövning hjälper dig att rikta din uppmärksamhet inåt och lära dig att lyssna på dig själv.

Sätt pennspetsen i mitten av ett papper. Rita en blomma med åtta kronblad. Andas in när du drar en linje för kronbladet från mitten och pausa andningen vid kronbladets spets. Andas ut när du drar linjen för den andra sidan av kronbladet, tillbaka till mitten. När blomman är klar frågar du dig själv hur du mår. Känner du någon skillnad mot när du började rita blomman?

3. HANDEN PÅ HJÄRTAT

Ängest, rädsla och känslor av osäkerhet är helt naturligt i svåra situationer. Att prioritera dina egna behov är avgörande för att upprätthålla vår mentala hälsa och vårt välbefinnande. När vi möts av många stressfaktorer från vår omvärld är det lätt att glömma att varva ner och ta hand om sig själv. Ett enkelt sätt är att lägga händerna på hjärtat, eller att föra ihop handflatorna framför bröstet som i en hälsning eller bön, när du andas in och ut. Låt axlarna slappna av medan du gör det.

4. LUGNA DIG SJÄLV GENOM ATT VÄCKA DINA SINNEN

I den här övningen behöver du en tunn bambu- eller träpinne, eller en penna. Den typ av beröring som används i övningen frigör oxytocin, som är en må-bra-hjärnkemikalie och ett hormon som hjälper oss att hålla oss lugna och samlade. En frisättning av oxytocin får oss också att känna samhörighet med andra. Hjärnkemikalien stimulerar huden med sina många sensoriska nerver.

- Ta en penna eller pinne i ena handen.
- Berör mycket långsamt konturen av den andra handen. Låt pennan eller pinnen glida över fingrarna, handflatan och handryggen hela vägen runtom handen, och in och ut mellan fingrarna och runtom handleden.
- Lägg märke till om det finns områden på handen och handleden som behöver mer uppmärksamhet, och rör och stryk långsamt över det området.
- Efter några minuter lägger du ner pennan eller pinnen. Uppmärksamma hur din hand känns nu. Hur känns den i jämförelse med den andra handen?
- Byt nu hand, och håll pennan eller pinnen i den andra handen.
- Rör nu vid och följ konturerna av den andra handen mycket långsamt

på samma sätt som tidigare. Ge den lika mycket uppmärksamhet och tid som du gav den första handen.

- Avsluta övningen och uppmärksamma vilken effekt den hade på dig. Du kanske känner av en stickande känsla i handen, märker hur axlarna sänks, och till och med släpper ut en suck av lättnad.

Om du tyckte om effekten av övningen kan du använda övningen på armar, ansikte, hals, nacke, underben eller fötter. Rör till exempel varsamt pinnen över huden på halva ansiktet och halsen. Jämför sedan skillnaden mot den andra delen av ansiktet och halsen för ett ögonblick. Byt sida och upprepa samma procedur på den andra halvan av ansiktet.

5. FÖRESTÄLL DIG EN KRAM

Att föreställa sig något behagligt kan ha en lugnande effekt. På samma sätt kan det ge en plågsam effekt att tänka på något obehagligt eller skrämmande. Denna övning bygger även på det faktum att vi människor är programmerade att söka kontakt med andra. Beröring är ett kraftfullt sätt att relatera till andra.

I denna enkla övning frigör du med hjälp av fantasin positiva kemikalier, neurotransmittorer och hormoner som förstärker positiva känslor, stärker förtroendet och ökar ditt allmänna välbefinnande. Detta kan till och med hjälpa till att kompensera för brist på social kontakt.

Föreställ dig att du håller någon du älskar i handen, eller att du kramar någon som du bryr dig mycket om. Uppmärksamma känslan på huden och effekten av att tänka på en älskad person, och av att hålla om eller krama denna person. Lägg på ett inre leende också, om det inte kommer av sig självt. Håll varandras händer eller kramas i mer än 20 sekunder för att känna och njuta av fördelarna med beröring och mänsklig kontakt.

STÄRKA MINA INRE RESURSER



När du ställs inför svårigheter är det användbart att känna till och ta reda på sina inre och yttre resurser. Det kan förändra ditt synsätt och låter dig få perspektiv och hitta nya möjligheter. Att kunna skilja på tankar och känslor är en nyckelfärdighet om du ska hjälpa andra. Alla kan ibland känna sig oroliga, rädsla, trötta, uttråkade, ängsliga och överväldigade. Förhoppningsvis vet vi även hur vi ska hantera det. Följande övningar tränar dig i att bygga din inre styrka. Den har du stor användning av när du ställs inför dilemman och oklarheter där det först inte verkar finnas en rätt väg framåt.

1. TÄNK SOM EN OPTIMIST

Optimistiskt tänkande kan förhindra höga nivåer av stress och stärka din inre motståndskraft och anpassningsförmåga. Vid stress är det lätt att reagera med känslor som frustration, ilska och irritation. Genom att träna på optimism förbereder du dig på att reagera och hantera utmaningar i vardagen på ett effektivt sätt. På det sättet utvecklar du din inre motståndskraft och anpassningsförmåga. Uppmärksamma skillnaden mellan att tänka på en uppgift som att du *måste göra* den, och tänk sedan på en uppgift på detta sätt istället: *Jag ges möjlighet att göra den här uppgiften*. Lägg märke till om och hur detta sätt att tänka förändrar ditt förhållningssätt och din inställning till uppgiften. Ett sätt att lära sig optimistiskt tänkande är att komma på flera liknande meningar som mobiliserar din motståndskraft och anpassningsförmåga. Nästa steg är att använda dessa meningar. Exempel kan vara:

- *Detta är möjligt och hanterbart ...*
- *Jag ges möjlighet att göra det ...*
- *Jag kan hantera det här ...*
- *Jag kommer att be om hjälp ...*
- *Jag vet hur jag ska lugna mig själv ...*
- *Jag vet vilka inre resurser jag har ...*

2. VAR VÄNLIG OCH MEDKÄNNANDE

Vänliga handlingar kan vända effekten av obehaglig stress. Kroppen reagerar på helt olika sätt på stress och vänlighet. Vid stress slår hjärtat snabbare, blodtrycket stiger, matsmältningen störs och immunförsvaret blir lidande. Det gör det lättare att drabbas av förkylningar och andra inflammationer.

Vänlighet har de gynnsamma effekterna att sänka blodtrycket, sakta ner hjärtslagen, göra matsmältningen lättare och minska sannolikheten för att bli förkyld och så vidare. Vänlighet, som att hjälpa en annan person, gör oss också mer öppna för andra. Det hjälper oss till och med att återhämta oss efter en uppskakande händelse.

De flesta religioner uppmuntrar till att visa vänlighet och medkänsla mot andra. Vi kan ibland vara för stressade för att vara vänliga mot vår omgivning. Då är det oftast ännu svårare att vara vänlig och visa medkänsla mot sig själv! Den här övningen erbjuder några frågor kring vänlighet. De ökar även din förmåga till medkänsla för dig själv.

- Vilken vänlig handling kan jag inspireras till att göra i dag?
- Om du skulle kunna ringa dig själv när som helst i ditt liv, när skulle du då ringa, och vilka vänliga och medkännande ord skulle du säga till dig själv?
- Hur kan du uttrycka erkännande för dina egna prestationer och framgångar?

3. VÄLBEFINNANDEBLOMMAN

Att känna till dina inre och yttre resurser är mycket viktigt för att kunna dra nytta av dem när det behövs. När du står inför en svårighet, öva dig i att tänka på vilken inre eller yttre resurs som kan stärka din motståndskraft och anpassningsförmåga.

Kartlägg dina egna resurser för välbefinnande genom att rita en blomma med sju kronblad. Färglägg varje kronblad på blomman i en eller flera av dina favoritfärger. Märk sedan varje kronblad med följande:

- | | |
|-------------|----------------|
| • Materiell | • Mental |
| • Social | • Känslomässig |
| • Andlig | • Biologisk |
| • Kulturell | |

Varje kronblad på blomman representerar en av aspekterna för ditt personliga välbefinnande. De representerar de aspekter av livet där vi behöver känna oss friska och nöjda. Reflektera över och skriv ner exempel på saker, personer eller aktiviteter under vart och ett av de sju områdena som ger dig en positiv känsla av att vara frisk och må bra. Det här är din egen välbefinnandeblossa.

4. JAG HAR, JAG ÄR, JAG KAN OCH JAG KOMMER ATT

Då och då är det bra att reflektera över dina resurser. Att göra det är att bli påmind om och vara uppmärksam på din motståndskraft och anpassningsförmåga. Den här övningen är för dig som behöver en mental boost och en påminnelse om vad som motiverar dig i ditt dagliga liv. Du behöver papper och penna för övningen.

- Sträck ut fingrarna så att handflatan öppnas och spreta isär fingrarna så mycket du kan. Lägg handen på ett papper och rita runtom handen.
- Skriv **jag HAR** på ett finger och lista namn, personer, bilder, platser och djur som du kan räkna med att få stöd av.
- Skriv **jag ÄR** på ett annat finger och skriv de saker du är stolt över.
- Skriv **jag KAN** på ett annat finger och skriv de färdigheter och förmågor du har samt de aktiviteter du deltar i.
- Skriv **jag KOMMER ATT** på ett annat finger och skriv ner saker du kommer att göra för att trösta dig själv under svåra perioder.
- Ge tummen upp åt dig själv i slutet av övningen!

5. LÄR DIG AV TIDIGARE MOTGÅNGAR

Att möta en svår situation kan göra vem som helst spänd och nervös. Det kan röra sig om en utmanande händelse, en uppgift eller en ogynnsam situation. Påminn dig själv om vilka svåra situationer du har stått inför tidigare i ditt liv och hur du framgångsrikt har hanterat dem. När vi konfronteras med motgångar tenderar vi ofta att tränga undan minnet av, eller helt enkelt glömma bort de där tidigare framgångarna vi faktiskt haft. Använd nedanstående modell för att reflektera över hur du kan bli påmind om dina egna styrkor och resurser, och hur du kan tillämpa dem i nuet.

Tänk först på en svår situation eller en händelse i det förflutna. Ställ sedan följande frågor till dig själv:

- Hur klarade jag av det och övervann svårigheterna?
- Hur kan den här upplevelsen hjälpa mig att övervinna mina nuvarande svårigheter?

NÄR DU SKA SOVA



Många barn och vuxna tycker att det är svårt att somna av orsaker som ofta är relaterade till stress, oro och ångest. De kroppsliga och mentala övningarna nedan hjälper dig att somna. Övningarna aktiverar det parasympatiska nervsystemet som ansvarar för vila, matsmältning och återhämtning. Detta hjälper till att lugna din kropp och själ, vilket i sin tur främjar sömnen. Om du vaknar under natten eller för tidigt på morgonen kan dessa övningar också hjälpa dig att somna om. Andra övningar i den här välbefinnandeguiden kan hjälpa dig att sova bättre.

1. GÄSPA

Gäspningar är en effektiv och mycket smittsam reflex. Gäspningen skickar signaler till nervsystemet om avslappning. Börja denna övning med att öppna munnen och släppa spänningar i underkäken och tungan. Hög sedan gommen så att en O-form bildas längst bak i munnen. Börja med att röra på underkäken från sida till sida och bjud in en gäspning vid nästa inandning samtidigt som du håller axlarna avslappnade. Gäspa ett par gånger. Om det känns bra sträcker du sedan armarna över huvudet. Ägna en stund åt att känna efter om ditt sinne och din kropp känns annorlunda mot innan du gjorde den här övningen.

2. MUSKELAVSLAPPNING FÖR HUVUDET

Den här övningen hjälper dig att fokusera på att slappna av i musklerna i hela huvudet. Det hjälper till att bromsa ner den mentala aktiviteten eftersom all tankeverksamhet skapar muskelspänningar i huvudet. Övningen är också effektiv för att bli av med spänningsrelaterad huvudvärk.

- Slappna av musklerna på hjässan genom att föreställa dig mer utrymme mellan varje hårstrå. Flytta först uppmärksamheten till på toppen av huvudet, gå sedan nedåt på baksidan av huvudet och därefter till sidorna av hårbotten.
- Föreställ dig att pannan är slät, utan några rynkor, och öka utrymmet mellan ögonbrynen.
- Låt ögonen sjunka tillbaka i ögonhålorna.
- Slappna av i musklerna runtom och bakom ögonen.
- Slappna av i kinderna så att de är uttryckslösa.
- Slappna av i käkarna så att läpparna och tänderna knappt nuddar vid varandra.
- Tungan ligger avspänd som en båt i viken med tungspetsen mot insidan av tänderna.
- Föreställ dig att utrymmet i halsen vidgas så att det uppstår utrymme för luften som passerar när du andas in och ut genom näsan.
- Om det finns en något kompakt känsla i huvudet föreställer du dig att den långsamt löses upp som ett piller i vatten.

3. RITA MED BAKHUVUDET

Ansträngda ögon eller spänningar i nacke och axlar gör det svårt att slappna av. Du behöver slappna av för att somna. Du kan lätta på spänningar i den övre delen av kroppen genom att rita med bakhuvudet. Ligg på rygg i sängen och gör det bekvämt för dig. Håll ansiktet i neutral position mot taket. Din haka ska vara parallell med madrassen. Om nacken är spänd kan du behöva sträcka ut den något. Slut sakta dina ögon och släpp efter i käkarna. Rulla sedan med bakhuvudet på ett l-å-n-g-s-a-m-t och slumpmässigt sätt som om du skulle klottra på en bit papper. Fortsätt med det i några minuter och gör de slumpmässiga teckningarna små och stora utan att göra någon medveten ansträngning att röra på huvudet. Avsluta huvudets rörelse och ligg kvar en stund och uppmärksamma hur nacke, axlar och ansikte känns nu.

4. TACKSAMHET

Tacksamhet är en kraftfull känsla som också hjälper dig att bygga upp motståndskraft och anpassningsförmåga. Att fokusera på vad du är tacksam för har också en positiv inverkan på din fysiska och mentala hälsa. Det är en enkel men kraftfull övning som hyllar de positiva sakerna i livet. Det är en viktig påminnelse om att le för de saker du har, trots de utmaningar vi alla ställs inför i livet. Denna övning är också lämplig för barn.

Att fokusera på tacksamhet gör det lättare att somna, och det har också visat sig förbättra den mentala hälsan. Ett sätt att rensa huvudet i slutet av dagen, och förbättra humöret, är att öva på att framkalla känslor av tacksamhet. Innan du går och lägger dig, ta dig tid att tänka på dagen som just gått. Välj tre händelser, oavsett hur små eller stora de är, som gjorde dig tacksam under dagen. Stanna kvar mentalt i dessa goda minnen och lägg märke till hur de fyller dig med behagliga känslor av tacksamhet. Låt hela kroppen fyllas med känslor av tacksamhet.

5. FOKUSERA PÅ ETT FÖREMÅL

Att fokusera på ett yttre föremål tränar förmågan att koncentrera sig och att vara helt närvarande i nuet. Samtidigt kan fokuseringen på ett föremål användas för att lättare somna. Om det hjälper dig att koncentrera dig väljer du ett föremål, till exempel en liten sten eller en liten boll, att hålla i en hand eller mellan båda händerna.

Ligg i sängen i en bekväm ställning. Slut sakta ögonen och andas sakta in ... och ut. Läs nu av kroppen genom att låta uppmärksamheten röra sig runt i den. Lägg märke till hur det ena området efter det andra blir föremål för din uppmärksamhet. Koncentrera dig sedan på föremålet. Fokusera på känslan av att hålla stenen i handen eller mellan händerna. Uppmärksamma vikten, ytan, strukturen och de områden på handflatorna och fingrarna som vidrör föremålet. Fortsätt så länge som det känns bekvämt eller tills du somnar ... och då förhoppningsvis sover gott.



Psychosocial Centre

Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationen

Referenscentrum för psykosocialt stöd
Blegdamsvej 27, DK-2100 Köpenhamn
Danmark

Telefon +45 35 25 92 00

E-post: psychosocial.centre@ifrc.org

Webbplats: www.pscentre.org

Facebook: [www.facebook.com/](http://www.facebook.com/Psychosocial.Center)

Psychosocial.Center

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Instagram: [ifrc_psychosocialcentre](https://www.instagram.com/ifrc_psychosocialcentre)