

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:00.000 --> 00:04.700

Hej jag heter Bella Stensnäs och är legitimerad psykolog.

00:04.700 --> 00:10.100

Jag har jobbat länge inom specialistvård för

00:10.100 --> 00:14.400

utmattningssyndrom bland annat, jobbat med olika

00:14.400 --> 00:15.200

anhöriggrupper.

00:15.200 --> 00:17.100

Föreläst mycket.

00:17.100 --> 00:24.500

Vad gäller stress och utmattning för bland annat olika anhöriggrupper och

00:24.500 --> 00:31.600

jag tänkte idag prata lite grann om vikten av att ta hand om sig själv.

00:31.600 --> 00:35.720

Och hur man gör det på bästa möjliga sätt.

00:36.100 --> 00:39.100

Många anhöriga som

00:39.100 --> 00:43.400

kommer till min mottagning beskriver känslor av

00:43.400 --> 00:50.400

otillräcklighet, av skam, av känslan att aldrig riktigt duga

00:50.400 --> 00:57.100

Det är mycket nog att försöka få ihop sitt eget liv och att då försöka också finnas

00:57.100 --> 00:59.700

för den anhöriga och få ihop

00:59.900 --> 01:05.500

den personens liv på ett bra sätt, det kan kännas övermäktigt och vi har

01:05.500 --> 01:11.100

sett i grupper inom
specialistvården bland annat för utmattning

01:11.100 --> 01:20.300

att väldigt många som hamnar där,
närmar sig väggen, eller har gått igenom väggen

01:20.300 --> 01:29.600

har just stressorerna på hemmaplan i
sitt betungade anhöringskap.

01:29.600 --> 01:32.800

idag vill jag prata lite om
vikten att ta hand om sig själv och

01:32.800 --> 01:36.240

hur man när man kan göra det på bästa sätt.

01:36.420 --> 01:39.400

Jag kommer också prata lite
återhämtning.

01:39.400 --> 01:42.900

Vad är återhämtning?

01:42.900 --> 01:46.500

Och hur hittar jag den
återhämtning som som just jag

01:46.500 --> 01:49.000

behöver och precis just den
återhämtning.

01:49.000 --> 01:50.500

jag behöver just nu.

01:51.334 --> 01:55.694

Det där kan vara klurigt, jag ska försöka

01:55.720 --> 01:58.400

ge lite tips om hur man kan
tänka.

01:59.900 --> 02:06.400

Jag kommer också att prata om energibalansering som just
handlar om hur man kan

02:06.400 --> 02:10.800

hushålla med sin energi på ett
bra sätt så att man

02:10.800 --> 02:16.800

orkar vara starka den krigare som
man ofta behöver när man har en

02:16.800 --> 02:20.320
eller flera anhöriga som har
utmaningar.

02:20.600 --> 02:23.500
Min erfarenhet också av

02:23.500 --> 02:29.600
anhöriga är att många blir
våldigt våldigt duktiga på att

02:29.600 --> 02:38.500
den problematik som den nära och nära har, om det är psykisk ohälsa,
en fysisk ohälsa eller en blandning.

02:38.500 --> 02:46.100
Man läser in sig och man blir våldigt duktig
på det och där någonstans oftast

02:46.100 --> 02:49.740
tappar man lite bort sig själv och sina egna behov,.

02:49.902 --> 02:54.200
Så den här lilla föreläsningen som ni tittar på nu

02:54.200 --> 02:59.700
handlar om dig som anhörig
och hur du kan hantera din stress och

02:59.900 --> 03:03.760
dina utmaningar i att just vara anhörig.

03:05.745 --> 03:08.685
Egentligen är det ju så om vi tittar på

03:08.700 --> 03:14.900
hur vi människor är konstruerade
och designade, så är det inte så att

03:14.900 --> 03:18.300
eller vi börjar i andra änden, vi människor mår egentligen väldigt
bra

03:18.300 --> 03:23.340
av hårt arbete, att ha mycket att göra rent
fysiskt,

03:23.340 --> 03:26.400
ha mycket att göra rent mentalt och ha

03:26.400 --> 03:31.200

mycket stimulans och så
känslomässigt, men vi kan inte

03:31.200 --> 03:34.640
arbeta hårt utan återhämtning.

03:34.640 --> 03:38.060
Egentligen är vi ju mer som katter än

03:38.100 --> 03:42.100
än vad vi kanske ibland tror, att vi ska spurta och jobba hårt

03:42.100 --> 03:45.060
ett tag och sedan vila rejält, såsom katter gör.

03:46.420 --> 03:51.280
Många glömmar så att säga bort sin återhämtning och arbetar

03:51.300 --> 03:57.200
hårt med hög arbetsbelastning hela tiden och
för lite återhämtning och där

03:57.200 --> 03:59.300
finns det stora stora risker för

03:59.300 --> 04:01.373
både vår psykiska och fysiska hälsa.

04:05.660 --> 04:09.600
Många anhöriga som jag träffar
beskriver som sagt en känsla av

04:09.600 --> 04:18.900
otillräcklighet också ganska ofta en känsla
av sorg som ibland är ganska...

04:18.980 --> 04:24.700
man har inget riktigt utrymme att
formulera den sorgen, den sorgen är ibland också

04:24.700 --> 04:31.600
väcker en skam, för många känner att man
inte riktigt får sörja, sörja den

04:31.600 --> 04:36.700
anhöriga som har sina svårigheter
och utmaningar och sörja hur den

04:36.700 --> 04:43.340
personens problematik påverkar också
mitt liv och mina drömmar och mina ambitioner.

04:43.340 --> 04:45.460
Och den här sorgen,

04:45.500 --> 04:53.200

Det är ganska ofta som jag ser det också en källa till trötthet och orkeslöshet och

04:53.200 --> 04:55.860

ibland faktiskt också ett utmattningstillstånd.

04:55.860 --> 05:00.000

Så en viktig sak kan vara att faktiskt hitta

05:00.000 --> 05:06.500

stöd och hjälp för den här förbjudna sorgen, att sörja någonting

05:06.500 --> 05:12.400

betyder ju inte att vi inte också älskar, vi kan göra både och ofta.

05:12.400 --> 05:17.780

Men många känner att de inte får sörja och det blir en källa till stress och trötthet.

05:19.660 --> 05:23.400

En också ganska dominant känsla

05:23.400 --> 05:29.800

som många beskriver är dåligt samvete att när jag gör någonting

05:29.800 --> 05:32.700

för mig, något som jag tycker är roligt eller någonting som känns

05:32.700 --> 05:37.100

skönt och bra och välbehagligt för mig, så finns det en del tankar

05:37.100 --> 05:42.960

på den anhöriga som har sina behov och ofta starka behov och snabba behov.

05:42.960 --> 05:45.255

Och behöver mycket på en gång

05:45.300 --> 05:52.060

Och det här dåliga samvetet gör för många människor att de aldrig riktigt prioriterar sig

05:52.060 --> 05:54.455

För det är obehagligt med dåligt samvete

05:54.500 --> 05:58.600

vi vill gärna inte känna den känslan, så i syfte att få ner

05:58.600 --> 05:59.700

den känslan så

05:59.900 --> 06:07.600

ägnar sig kanske du ni väldigt
mycket åt den anhörige som behöver mycket stöd

06:07.600 --> 06:08.300

hela tiden.

06:08.300 --> 06:13.700

Men där finns det en stor risk
för att om du lyder ditt

06:13.700 --> 06:18.160

dåliga samvete, så får inte du
det du behöver.

06:18.160 --> 06:20.500

Och i syfte att bli den

06:20.500 --> 06:26.000

starka krigare som du behöver
vara så måste du också ta

06:26.000 --> 06:31.600

hand om dig själv, så jag pratar
och tänker mycket runt det här

06:31.600 --> 06:35.900

dåliga samvetet att det inte en
känsla som du ska lida.

06:35.900 --> 06:40.300

Du ska inte kroka arm med den, notera att den finns, den kommer
säkert

06:40.300 --> 06:44.000

aktiveras och bli ganska stark om
du går iväg och gör någonting

06:44.000 --> 06:44.600

din egen skull.

06:44.600 --> 06:50.900

Men försök om du kan att
möta de tankarna istället med en

06:50.900 --> 06:54.800

mer hjälpsam tanke som du kan
kroka arm med och det är att det är

06:54.800 --> 06:59.200

hänsynsfullt både mot dig själv
att ta hand om dig och prioritera dig själv

06:59.900 --> 07:04.400
Men också faktiskt
mot ditt system, mot alla dem

07:04.400 --> 07:09.700
och även mot din anhörige, som det system du ingår i, så ju mer

07:09.700 --> 07:15.500
du faktiskt prioriterar dig själv, desto starkare blir du och desto
enklare

07:15.500 --> 07:18.740
kan du också finnas där för
andra.

07:20.340 --> 07:22.240
Det där hänger lite ihop med

07:22.240 --> 07:29.600
den där syrgasmasken som vi ofta tar som en symbol, att om du inte
sätter på dig syrgasmasken

07:29.600 --> 07:34.520
själv så så kan det gå illa, eller hur, då slutar det med en
katastrof.

07:35.820 --> 07:38.700
Jag vill hoppa över till det här med energibalansering

07:38.700 --> 07:44.800
som jag sade och jag har en whiteboard bakom mig som jag ska rita
lite på.

07:49.560 --> 07:54.180
Att det är som en... det här ska symbolisera energi

07:54.300 --> 07:59.100
i våra liv och energi går ju
upp och ner, eller hur, så

07:59.100 --> 07:59.700
har det alltid varit.

08:00.120 --> 08:04.400
Vi vill gärna att det ska vara jämt och bra hela tiden,

08:04.400 --> 08:10.040
men vi har våra upp och nedgångar,
det är alldeles normalt i livet att det är så.

08:11.700 --> 08:14.580

Om du tänker dig att du kommer från en period

08:14.580 --> 08:18.920

när du har mått ganska rejält dåligt, en ledsen smiley där.

08:19.100 --> 08:27.020

Du är tröttare, tappat din lust och din initiativrikedom eller kraft

08:27.020 --> 08:28.220

Du känner

08:28.300 --> 08:34.300

att du inte har, du kanske är mer orolig, mer ledsen och är tröttare på

08:34.300 --> 08:35.600

alla sätt och vis.

08:35.600 --> 08:39.193

Här tvingas du ofta vila mer och säga nej till saker.

08:39.700 --> 08:46.100

Och så vaknar du en morgon och känner mig att nu så, nu känns det lite bättre, nu

08:46.100 --> 08:48.880

vill jag mer, nu har jag lust mer, mår bättre och har mer ork.

08:48.880 --> 08:50.640

De allra flesta människor då

08:50.700 --> 08:56.700

kan man säga ett misstag, när det handlar om att förska

08:56.700 --> 08:59.900

energibalansera och det är att man dels kompenserar

08:59.900 --> 09:05.340

för hur det var här, när du inte ville, eller kunde, eller orkade.

09:05.340 --> 09:08.980

Så här tar man i och säger ja till det mesta

09:09.100 --> 09:15.340

kanske är man den som räcker upp en hand hela tiden på möten och säger, den tar jag.

09:15.540 --> 09:21.100

Där uppe gasar väldigt många utan återhämtning med den följd att

09:21.120 --> 09:24.140

man igen rasar ner.

09:24.140 --> 09:25.970
Och sen fortsätter livet så

09:29.460 --> 09:37.100
Och det som är intressant att se också, det är
hur trötthet och energi hänger ihop

09:37.100 --> 09:41.700
med våra känslor, så även känslomässigt så
går en berg och dalbana

09:41.700 --> 09:43.640
och det här vet man faktiskt

09:43.700 --> 09:49.600
att den här typen av
livsstil vidmakthåller utmattning

09:49.600 --> 09:50.100
och trötthet.

09:50.100 --> 09:54.800
Behöver du ändra på det här,
behöver du hitta liksom en mer

09:54.800 --> 09:58.000
stabil ork, så finns det vissa
saker som du behöver göra.

09:58.000 --> 09:59.720
Och det är bland annat

09:59.800 --> 10:04.960
att försöka energibalansera, jämna ut det här så långt du bara kan.

10:05.020 --> 10:07.900
Och det innebär när du är låg i din energi

10:08.800 --> 10:19.060
När du är låg i energi, så försöker du så långt det går i alla fall
att hålla i dina rutiner.

10:19.120 --> 10:23.600
Brukar du ta den promenaden, så ta den promenaden

10:23.600 --> 10:28.100
lite kortare, men ta den och kanske behöver
du göra den långsammare och med fler

10:28.100 --> 10:33.200
pauser och sådär men att hålla i
rutinerna och inte inte bara

10:33.200 --> 10:38.600
så att säga, lägga sig ner därför vi
vet att för lite

10:38.600 --> 10:42.540
aktivitet här vidmakthåller
faktiskt också trötthet på lång sikt.

10:42.600 --> 10:50.000
Är du akut sjuk, utmattad till
exempel så är den första fasen naturligtvis att du måste

10:50.000 --> 10:53.500
måste vila och hämta hem dig ordentligt innan du kan börja

10:53.500 --> 10:54.400
energibalansera.

10:54.400 --> 10:58.700
Men generellt som livsstil att
försöka, när du låg försök hålla i rutinerna.

10:59.800 --> 11:03.900
Här då är det ju motsatsen.

11:04.440 --> 11:08.440
När det går en pil
neråt.

11:08.600 --> 11:15.800
Där behöver du, trots att du har ork, behöver du faktiskt
faktiskt vila, du behöver säga nej

11:15.800 --> 11:20.300
till saker, du behöver att säga nej till
vissa saker och säga ja till vila, säga ja

11:20.300 --> 11:24.900
till dig själv att du behöver
det här, så att du inte kompenserar

11:24.900 --> 11:33.400
allt för mycket här, mot hur det var här utan
tänk på att nu hushåller jag med att

11:33.400 --> 11:38.900
spara den här energin lite grand, annars blir det som
som att du sätter in på ett sparkonto.

11:38.900 --> 11:40.700
Men du plockar ut det hela
tiden.

11:40.700 --> 11:45.940

Så du kommer liksom aldrig iväg
den där resan du tänkt dig och sparat till

11:46.580 --> 11:52.300

Det här är ju inte något man gör på en vecka
eller månad, utan det här är något

11:52.300 --> 11:57.500

du behöver göra ofta under en
lång tid för att till slut märka att effekten

11:57.500 --> 11:59.700

av det blir att du du får en mer

11:59.800 --> 12:04.900

stabil energi och kanske kommer du märka att ditt humör och

12:04.900 --> 12:08.480

känsloläge också stabiliserar sig
lite grann.

12:08.580 --> 12:12.580

Så det här med energibalansering är viktigt

12:12.600 --> 12:16.700

att få in och det blir
lättare att säga så här.

12:16.700 --> 12:22.100

Det är ofta väldigt svårt att göra det när man är
till exempel här och känner att

12:22.100 --> 12:26.280

Ja, men nu har jag ork, nu vill jag massa saker, jag har lust att
göra saker också.

12:26.280 --> 12:31.980

Men som sagt att försöka att hålla i lite grand så att du balanserar
ut.

12:33.360 --> 12:36.680

Jag ska sudda det här och så ska jag rita en annan sak.

12:44.660 --> 12:47.600

I samband med det här med energibalansering.

12:47.600 --> 12:50.800

Vi har inom inom
utmattningsrådet och

12:50.800 --> 12:53.700

stressområdet så finns det ett
begrepp som jag tycker är bra

12:53.700 --> 12:59.600
som vi brukar prata om
randiga dagar, att försöka få in

12:59.700 --> 13:04.660
Återhämtning - aktivitet
återhämtning - aktivitet

13:04.740 --> 13:08.300
Och det behöver du få in även när du känner att du

13:08.300 --> 13:09.880
inte behöver vila just nu.

13:10.853 --> 13:14.853
Så även när du är hög i energin behöver du återhämta dig och det här
innebär att

13:14.853 --> 13:17.200
vet du om att du

13:17.200 --> 13:23.300
har till exempel har uttömmande möten
eller någonting arbetsamt som händer.

13:23.300 --> 13:28.900
Så planera in återhämtning innan
och planera återhämtning efteråt också.

13:28.900 --> 13:34.700
Och ibland är man såpass att man håller på att bli sjuk

13:34.700 --> 13:38.680
eller är sjuk, alltså vad det gäller utmattning

13:38.680 --> 13:42.140
så kan man faktiskt också behöva avlägsna

13:42.200 --> 13:47.860
sig från den betungande aktiviteten, göra
en rand i mitten.

13:48.000 --> 13:50.820
Så ditt liv behöver bestå av

13:50.820 --> 13:56.300
fler ränder än vad du
kanske tror och tänker.

13:56.300 --> 13:56.900
Det här med återhämtning då

13:56.900 --> 13:58.780
Vad är det för något?

13:59.700 --> 14:06.400

Det är inte samma för alla naturligtvis, men för att försöka konkretisera lite

14:06.400 --> 14:09.900

grann så brukar jag tänka att vi, om vi tänker på vår kropp och

14:09.900 --> 14:16.400

dig som individ så kan man dela in den individen i tre viktiga delar.

14:16.680 --> 14:18.900

Vi har en fysik, vi har en kropp.

14:18.900 --> 14:20.500

Den kan bli trött.

14:20.500 --> 14:25.400

Vi har också en hjärna, den mentala

14:25.400 --> 14:31.100

Vi kan bli mentalt trötta och vi har en själ, en emotion, vi kan bli trötta också

14:31.100 --> 14:38.800

känslomässigt och de här tre delarna behöver få sin egen specifika

14:38.800 --> 14:39.800

återhämtning.

14:39.800 --> 14:42.700

Jag brukar föreslå att man liksom på något sätt.

14:42.700 --> 14:44.100

Tänker lite som ett kors.

14:44.100 --> 14:48.780

Vad är det du har gjort, var har energin gått ifrån?

14:48.780 --> 14:51.700

För att ge dig ett exempel så att det kan bli lättare

14:51.700 --> 14:55.100

att förstå vad jag menar är om du tänker dig att du arbetat

14:55.100 --> 14:58.940

hårt med din kropp, du har varit ute och grävt i trädgården till exempel.

14:59.700 --> 15:02.200

Då känner du efter ett tag, eller hur?

15:02.200 --> 15:07.280

Det här brukar vara det lättaste att identifiera, att du känner att du är trött fysiskt.

15:07.300 --> 15:11.400

Du vill sätta dig ner eller lägga dig ner.

15:11.980 --> 15:16.300

och då när du gör det, när du lägger dig ner, energin har gått från kroppen

15:16.300 --> 15:19.900

När du då lägger dig ner så finns det inget som hindrar dig från att

15:19.900 --> 15:26.500

låta hjärnan arbeta lite grann, för när du grävde i trädgården så var du koncentrerad på en sak

15:26.500 --> 15:30.600

Hjärnan fick faktiskt vila lite grann.

15:30.600 --> 15:38.460

Hjärnor kan aldrig vara tysta och stilla och sluta att tänka, det kommer de att göra till den dag vi dör.

15:38.600 --> 15:41.900

Men den kanske har varit lite mindre aktiv medan du grävde.

15:41.900 --> 15:46.700

Men nu när du kommer in och vilar då kan du mycket väl ingå i ett samtal eller filmer

15:46.700 --> 15:51.220

eller läsa, eller plugga eller jobba eller vad du behöver göra.

15:51.220 --> 15:54.840

Motsatsen tycker de flesta är lite svårare

15:55.840 --> 15:59.600

Att tänk att du har varit uppkopplad mot nätet hela dagen

15:59.700 --> 16:05.400

du har varit på jobbet kanske och varit i samspel med människor, du går ut och äter lunch

16:05.400 --> 16:06.780

på en stökig, restaurang

16:06.874 --> 16:10.614

och sen
när du åker hem kollar du flödet i Facebook

16:10.614 --> 16:12.880
och sedan är det mer socialt hemma.

16:12.900 --> 16:18.600
Här är egentligen hjärnan påkopplad hela tiden och här kanske du behöver

16:18.600 --> 16:25.100
för att hitta din energibalansering
logga ut hjärnan lite grann

16:25.100 --> 16:31.500
och logga in kroppen, rörelse en
promenad, en träning, en skogs promenad

16:31.640 --> 16:37.080
någonting där kroppen får ta över så att du får en balans till
återhämtning.

16:37.080 --> 16:40.640
När vi är trötta i själen

16:40.680 --> 16:44.900
emotionellt, den är för många kanske den

16:44.900 --> 16:48.840
svåraste återhämtningen, hur
återhämtar vi oss emotionellt.

16:49.600 --> 16:58.100
Att sätta ord på känslor, saker som har hänt är
naturligtvis ofta läkande, att få dela med någon

16:58.100 --> 16:59.500
man få bekräftelse från någon.

17:00.780 --> 17:07.400
Att vara i tystnad i ett stilla rum eller i naturen tycker många

17:07.400 --> 17:12.600
som någonting som kan läka
eller få själen att vila.

17:12.600 --> 17:15.400
Att gråta tycker jag är en

17:15.400 --> 17:21.000
underskattad återhämtnings metod
som många glömmer bort.

17:21.000 --> 17:27.300

Eller inte ger sig tid, att få ett rum att gråta i, en person att gråta tillsammans med.

17:29.340 --> 17:32.400

Vad behöver du, träning kan för vissa vara

17:32.400 --> 17:35.060

emotionellt återhämtande.

17:35.073 --> 17:39.800

Att hitta en rytm i vilken form av

17:39.800 --> 17:47.000

återhämtning man behöver kan vara väldigt bra och hjälpsamt tror jag.

17:47.000 --> 17:52.700

En del fastnar i att all återhämtning är att ligga ner, eller att

17:52.700 --> 17:54.980

sova eller så.

17:54.980 --> 17:59.600

Där behöver man tänka till, naturligtvis är sömnen jätteviktig

17:59.600 --> 18:06.500

återhämtningsform också, självklart är den det, men kanske är det så att du behöver

18:06.500 --> 18:12.500

använda kroppen, låta kroppen röra sig istället.

18:12.500 --> 18:16.740

Jag brukar rita den här också

18:23.900 --> 18:28.700

Det här ska vara en energitank, den energi som du har.

18:28.700 --> 18:31.600

De allra flesta vet

18:31.600 --> 18:37.660

ganska väl vad det är som tröttar ut, vad som får dig att känna dig sliten.

18:38.580 --> 18:44.580

Om det är att slåss mot systemen, attt min anhörige inte får det stöd som behövs.

18:45.220 --> 18:51.980

Det kanske är ilska, eller konflikter, eller sena nätter där du inte får tillräckligt med sömn.

18:52.380 --> 18:55.660

Många kan säga ganska tydligt att det här det dränerar mig.

18:55.660 --> 18:58.535

Men det här då, som fyller på?

18:58.760 --> 19:02.040

Vad är vilsamt, vad är välbehag för dig?

19:02.320 --> 19:08.040

Det tycker jag många ibland har svårt att beskriva

19:09.060 --> 19:12.200

Då brukar jag fråga.

19:12.200 --> 19:14.200

Vad brukade fylla på dig?

19:14.200 --> 19:17.000

Vad brukade det vara skönt, var brukade vara välbehag för dig?

19:17.000 --> 19:22.200

Och att se om man kan hitta tillbaka till någonting sånt som en gång

19:22.200 --> 19:25.620

gav de här positiva känslorna.

19:30.266 --> 19:32.486

En stor fara som jag ser det med

19:32.800 --> 19:38.500

att ha ett betungade anhöringskap, ett anhöringskap där man måste finnas

19:38.500 --> 19:40.100

till väldigt mycket hela tiden.

19:40.100 --> 19:47.500

Det är att den som då är du i den ekvationen ofta ger upp mycket

19:47.500 --> 19:52.800

begränsar sig, skär ner på aktiviteter

19:52.800 --> 19:58.500

eller tid tillsammans med vänner och det här är en fälla som

19:59.500 --> 20:05.300

är lätt att hamna i, man blir till slut den enda

20:05.300 --> 20:10.000

man blir väldigt statisk, man är bara på ett och samma ställe.

20:10.000 --> 20:13.680

Så kan det bli, inte för alla naturligtvis, men en del hamnar i det.

20:13.680 --> 20:16.780

Och stressforskning berättar för oss att

20:16.800 --> 20:21.100

det faktiskt är så att göra en och samma sak hela tiden och finnas

20:21.100 --> 20:26.900

på en och samma plats i en och samma relation, att det faktiskt ökar vår stress.

20:26.900 --> 20:32.600

Medan det här att hålla kvar vid viktiga roller, eller olika delar

20:32.600 --> 20:39.300

utav din identitet, kören på måndagar eller att träffa den där vännen eller att det

20:39.300 --> 20:45.100

sänker stress, så att många upplever att de begränsar sig och jag

20:45.100 --> 20:51.200

försöker ofta att påminna om, försök om du kan att hålla kvar vid saker som också

20:51.280 --> 20:55.460

expanderar livet för dig personligen.

20:56.620 --> 20:59.500

Och att komma ihåg att det är hänsynsfullhet att ta hand om dig.

21:01.260 --> 21:08.300

Jag vill också prata om något som jag brukar kalla för tidsfönster.

21:08.640 --> 21:14.100

Därför det är ju så med vår hjärna att vår hjärna reagerar likadant på en

21:14.100 --> 21:18.900

spottkobra framför som på otäcka stressande tankar.

21:19.720 --> 21:24.660

Vi har bara ett system, vi har vårt fight or flight, kamp eller flyktsystem.

21:24.960 --> 21:28.960

Och vi reagerar likadant på hot, oavsett om de är verkliga

21:28.960 --> 21:30.560
eller igmaginära

21:30.560 --> 21:32.700
Det här innebär ju att

21:32.700 --> 21:37.500
vår hjärna är
våldigt duktig på att oroa sig och

21:37.500 --> 21:42.200
planerar och scannar för hot och
faror och och det är ju dess

21:42.200 --> 21:45.880
uppgift så det är inte så
konstigt att den är duktig på det.

21:45.900 --> 21:50.500
Men det här kan ju leda till att vi börjar må
våldigt dåligt och har alldeles

21:50.500 --> 21:52.700
för mycket stressande tankar i oss.

21:52.700 --> 21:56.060
Jag brukar föreslå att man väljer

21:56.100 --> 21:59.080
två fönster, välj två fönster som du
gillar, vuxit upp med kanske.

21:59.500 --> 22:03.100
Eller som du skulle
vilja ha eller bara hugg dom du har.

22:03.100 --> 22:07.400
Och så föreställer du dig
när du oroar dig våldigt

22:07.400 --> 22:10.560
mycket och är stressad mentalt.

22:10.560 --> 22:13.240
Och dina tankar flyger långt fram i framtiden

22:13.240 --> 22:16.280
eller långt bak i dåtiden.

22:16.280 --> 22:19.100
När de
flyger långt fram i framtiden så

22:19.100 --> 22:21.000

är det ofta "tänk om" tankar

22:21.000 --> 22:24.380

Tänk om det skulle hända, det får inte ske, jag måste planera bättre

22:24.380 --> 22:25.400

Jag får inte glömma det.

22:25.400 --> 22:29.700

Det ligger ofta mycket oro och ångest i de tankarna

22:29.700 --> 22:33.600

eller så flyger fönstret bakåt upp där

22:33.600 --> 22:38.300

vi lätt ångrar, grubblar på saker som har hänt, där var dåligt

22:38.300 --> 22:42.300

och det där känns inte bra, så blir det liksom ett tvärdrag här emellan.

22:42.300 --> 22:46.760

Och det finns ingen vila där och det finns ingen vila där.

22:46.760 --> 22:49.703

Men däremot finns det vila här.

22:49.703 --> 22:55.620

Så dra till dom där fönstren lite grann, du kan föreställa dig att du gör det.

22:55.900 --> 22:56.500

Och var i stunden.

22:56.500 --> 23:00.460

Det här har ju med mindfulness och medveten närvaro att göra.

23:00.820 --> 23:05.900

Var där rumpan är brukar jag säga, du känner rumpan lite grann och sitt

23:05.900 --> 23:07.060

stadigt på den.

23:07.060 --> 23:11.320

Och stanna lite, det måste inte betyda att det är

23:11.340 --> 23:13.500

jättebehagligt att vara just här nu.

23:13.500 --> 23:16.680

Men just precis här finns faktist vila.

23:16.680 --> 23:19.606

Vila är portabelt, den kan du ta med dig

23:19.800 --> 23:27.200

du kan göra den lilla övningen på bussen och se om du också kan få med dig din andning.

23:28.100 --> 23:34.260

Här är jag, just precis här där min rumpa är och där jag andas.

23:34.280 --> 23:37.520

Och jag ser saker saker, jag hör saker, jag känner saker.

23:37.520 --> 23:40.000

Att se om det går att stanna lite, för vi har också

23:40.100 --> 23:44.980

Vi har ett fight or flight system, men vi har också faktiskt ett lugn- och ro system

23:44.980 --> 23:48.504

med helt andra hormoner och ämnen i kroppen

23:49.640 --> 23:53.500

Så de här tidsfönsterna när du märker att oron drar iväg och du

23:53.500 --> 23:59.100

vind drar här emellan, tvärdrag heter det, så se om du kan

23:59.400 --> 24:03.100

liksom tänka dig de här fönstren och stanna upp lite grann.

24:05.380 --> 24:09.380

Jag ska börja lite

24:09.440 --> 24:14.120

smått och runda av, men bara för att sammanfatta lite,

24:14.280 --> 24:18.300

se om du kan vända ett eventuellt dåligt samvete för att du tar hand om

24:18.300 --> 24:21.600

dig själv till den hjälpsamma tanken.

24:21.600 --> 24:25.840

Det här är hänsynsfullhet mot mig och mot alla i mitt system.

24:25.960 --> 24:29.700

Att försöka ha kontakt med

24:29.700 --> 24:30.600
delar av sitt liv.

24:30.600 --> 24:36.520
Det jag gillade, den där kören eller den där fotbollsträningen eller vad det kan ha varit.

24:37.440 --> 24:40.200
Att det faktiskt reducerar stress i våra liv.

24:41.209 --> 24:45.209
Medan det ökar att bara vara på en och samma plats.

24:45.484 --> 24:49.484
Vad gillade du att göra förr är viktig.

24:49.700 --> 24:56.220
Även det här med berg- och dalbana livet, se om det går att balansera ut

24:56.320 --> 24:59.400
Göra lite mindre på dagarna där du känner att du har mer energi.

24:59.400 --> 25:03.020
Att hålla i rutinerna när du har lågt med energi.

25:03.180 --> 25:10.600
Och på sikt se ofta kanske att både humör och ork, trötthet, balanserar sig och

25:10.600 --> 25:11.300
stabiliserar sig.

25:16.080 --> 25:20.580
Återhämtning, vi behöver ofta tre olika typer av återhämtning,

25:20.880 --> 25:23.400
Den fysiska, den mentala,

25:23.400 --> 25:25.240
och den känslomässiga.

25:25.460 --> 25:31.560
De olika delarna utav oss behöver lite olika typer av återhämtning.

25:34.460 --> 25:39.680
Jag tackar för idag och hoppas att ni fick ut något av de här små tipsen jag kom med.

25:39.820 --> 25:42.420
Ha det så bra, Hej då!

