



Skydda ditt hälsokonto

När stressen tar över

I den här guiden får du konkreta tips som hjälper dig att fylla på ditt hälsokonto - lite i taget, varje dag.

01 SÖMN

02 KOST

03 RÖRELSE

04 ÅTERHÄMTNING

Känner du igen dig?

När det blir *för mycket* på jobbet, börjar vi nalla på vårt hälsokonto. Arbetet får högst prio, träning, sömn och återhämtning hamnar längre ner.

Du fastnar i en ond spiral.

Utan bra vanor - sämre prestation.
Längre arbetsdagar. Ännu mindre tid för din hälsa.

I den här guiden får du konkreta tips som hjälper dig att fylla på ditt hälsokonto - lite i taget, varje dag.

Det handlar om fyra områden:

- | | |
|------------------------|--|
| 01 Sömn | Det enklaste och mest förbisedda verktyget |
| 02 Kost | Underlätta bra val |
| 03 Rörelse | Varje steg räknas |
| 04 Återhämtning | Det du gör för att orka med allt annat |

01 Sömn

Det vanligaste rådet jag ger? Lagg dig i tid.

Inte så revolutionerande. Men väldigt effektivt.

Många av mina klienter ser den där egna stunden på kvällen som helig. Ett tillfälle att pusta ut, kanske göra klart något du påbörjat under dagen.

Känslan är så skön att man inte vill att den ska ta slut - och jag hör dig! Därför behöver du bara bestämma dig för 1-2 kvällar i veckan. Kanske tisdag och torsdag, då sömnkontot lätt hamnar på minus. Du behåller dina egna kvällar OCH får en lite bättre sömnbalans.

Konkret verktyg: Bestäm en tid då du ska vara i säng. Börja förbereda dig själv för läggdags en halvtimme innan.

Tänk precis som du skulle göra med ett barn. Dämpa ljuset, minska på alla intryck, gör något lugnt.

Om jobbtankarna gör det svårt att slappna av - skriv ner dem i en anteckningsbok.

02 Kost

Vid stress vill kroppen ha snabb energi. Det är därför du blir så sugen på socker mitt på eftermiddagen. Problemet är att snabb energi ger ett snabbt blodsockerfall och det fallet kostar: du blir trött, ofokuserad och sugen på ännu mer.

Det enklaste du kan göra är att underlätta bra val. Se till att det finns något i kylen eller i väskan som hjälper dig sätta ihop något enkelt som mättar länge. Den bästa kombinationen är protein och fiber - de håller blodsockret stabilt.

Det behöver inte vara komplicerat: kokta ägg, kvarg, nötter, knäckebröd. Något som faktiskt mättar.

Kom ihåg: Det räcker inte med ett äpple!

03 Rörelse

Stressen gör att kroppen sätter sig i beredskap. Rent fysiskt kan det leda till spända muskler och mer värk.

Gör en liten koll: var någonstans är dina axlar just nu? Om de är uppe vid öronen, sänk dem och skaka loss. Känn skillnaden mellan spänt och avslappnat.

Under intensiva perioder kan det bli mycket möten, många timmar vid datorn och ingen ork att ta sig ut på kvällen.

Här gäller det att tänka långsiktigt: att röra på sig kanske inte lockar i stunden, men kommer att kännas skönt efteråt.

Varje gång du rör på dig ger du kroppen en chans att växla ner.

Titta i din kalender redan på söndagen - när under kommande veckan finns det utrymme för en promenad eller ett träningspass? Blocka tiden direkt och håll den helig. Det är en investering.

Tänk att du ska "passa på" att röra på dig - att gå och hämta lite vatten i köket på kontoret, ta en liten omväg när du går hem från jobbet, gå ut en sväng på lunchen. Varje steg räknas.

04 Återhämtning

Återhämtning är inte något du gör när allt annat är klart. Det är något du gör för att allt annat ska fungera.

Vi hittar återhämtning i olika saker - och du behöver hitta dina egna sätt. Ibland är det något som ger ro och avkoppling. Ibland något som fyller på med energi.

Här är några förslag:

- lyssna på musik
- ställ dig vid ett fönster och låt tankarna vandra
- lös en sudoku
- ta en promenad
- träna
- läs en bok
- ta en tupplur

Det viktigaste är att du är närvarande i stunden.

Fundera på: Ofta förväntas vi att vara sociala under gemensamma raster. Fundera på om det är något som funkar för dig - eller om du behöver fylla på din energi i ensamhet.

Du har makten

Ofta känner vi oss maktlösa när stressen och överbelastningen tar över. Men det finns alltid något du kan påverka, och det börjar med självledarskap.

Dessa konkreta tips är några exempel på vad man kan göra för att må bättre, rusta sig mot skadlig stress - och prestera på jobbet.

Jag föreläser och håller workshops om stresshantering och självledarskap – för team och organisationer som vill värna om sina viktigaste resurser innan det går för långt. Vill ni få igång diskussionen? Kontakta mig!

Viktoria Ahlbom
dipl. stresspedagog och hälsocoach

Kontakta mig:

mail: info@emboost.se
tel: 079 - 104 95 35
LinkedIn: Viktoria Ahlbom