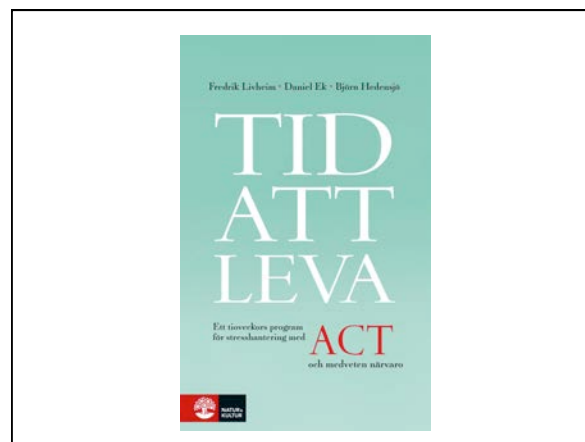




Kunskapskväll om att förebygga stress, hantera utmattning och att komma tillbaka.

Fredrik Livheim

Leg. psykolog, medicine doktor, peer-reviewed ACT-trainer, forsknings- & innehållsstrateg www.29k.org, utbildare via www.livskompass.se forskare vid Karolinska Institutet, Centrum för social hållbarhet



LIVSKOMPASS

Att hjälpa många samtidigt – tre vägar

Utbildning av ACT gruppledare



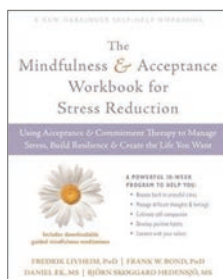
Gratis självhjälp via appar & internet



Självhjälp via bok



The Mindfulness and Acceptance Workbook for Stress Reduction: Using ACT to Manage Stress, Build Resilience, and Create the Life You Want



av: Fredrik Livheim

Frank Bond

Daniel Ek

Björn Hedensjö

45

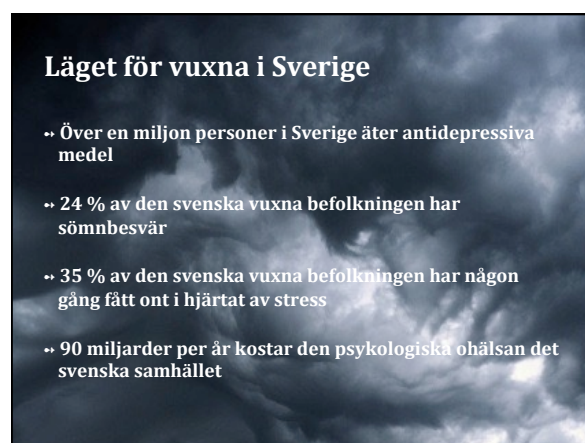
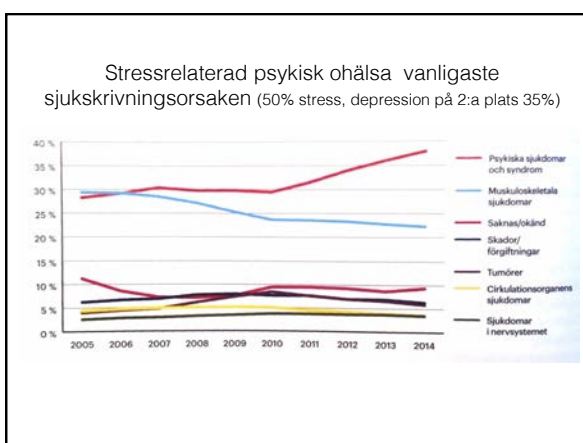
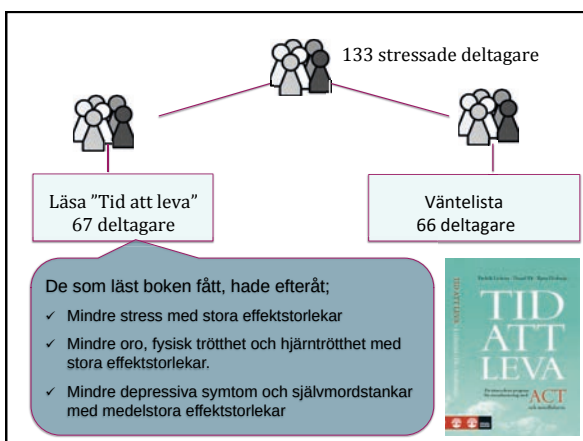
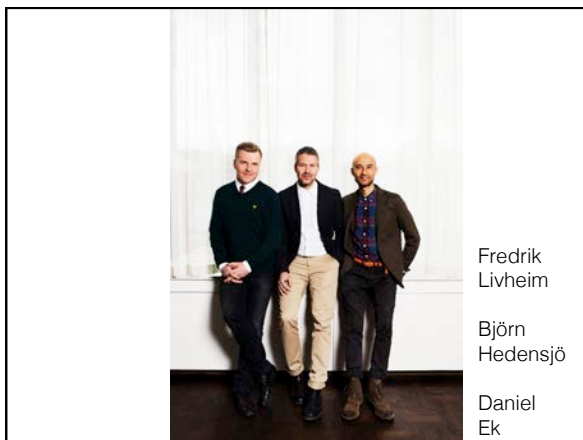


Lena Forssén

Ingrid Ericson

Sanna Wallin





VAD STRESSAR OSS?

Tidsbrist	Hög arbetsbelastning
Komplicerade arbetsuppgifter	Omorganisering på arbetsplatsen
Mobbning/utfrysning på arbetsplatsen	Konflikter i relationer
Separationer	Dödsfall
Sjukdom- egen eller i familjen	Familjemedlem som far illa
Flytt (livsförändring)	Psykiska problem
Kroppsliga problem	Många saker inom flera områden i livet
Liten möjlighet att påverka sin situation	Jobbintervju
i kombination med höga krav	Få barn (livsförändring)
Ekonomiska bekymmer	Oförutsägbara händelser
Nytt arbete (livsförändring)	Deadlines

Ur "Tid att leva", Natur & Kultur 2017

Vad är effektivt mot stress?

1. **Förändra**, eller ta bort saker som stressar oss
2. **Acceptans**, att förändra sitt förhållningssätt till stress
3. **Återhämtning**, inklusive sömn
4. **Motion**
5. **Medveten närvaro**, bl a närvaro och förhållningssätt

LIVSKÖMPASS

PROBLEMLÖSNING: ATT FÖRÄNDRA DET SOM INTE FUNGERAR



Vad stressar oss människor?

- Saker eller situationer som är **nya**
- Saker eller situationer som är **oförutsägbara**
- Saker eller situationer som vi **inte kan påverka**

(Mason, 1968)

LIVSKÖMPASS

10

Vad stressar oss människor?

- en övning



LIVSKÖMPASS

12



Vad är stress?

Stone age, Russ Harris

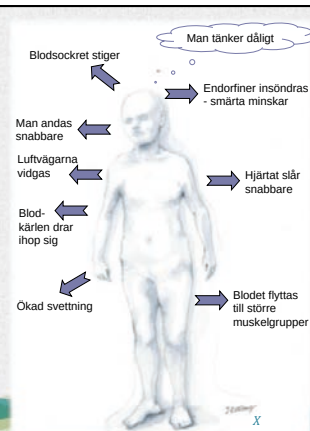


LIVSKOMPASS

13

Stressreaktionen

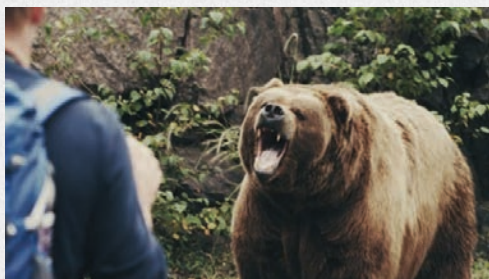
- "Släss-eller-fly reaktionen" (fight or flight)
- Handlar om effektiv omfördelning av resurser
- Fyller en funktion för överlevnad



LIVSKOMPASS

X

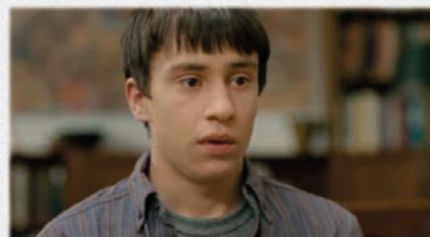
Frysresponsen



LIVSKOMPASS

X

Hur tänkandet kan dra igång stressreaktionen – film



Ur filmen "It's Kind of a Funny Story"

LIVSKOMPASS

X

Hur vet du att du är stressad?

Kroppen, fysiska tecken

- Slömsproblem
- Huvudvärk
- Diet i svaren
- Hjärtklappning
- Spänningar i kroppen
- Värk och smärta
- Torr i munnen
- Impotens/inget sexint
- Tröt, överkänslighetsreak
- Darrig, fumlig

LIVSKOMPASS

Humör

- Ångest, oro
- Skuld, skam
- Känslomässigt utmattad
- Ledsen
- Irritation, ibaka
- Utmattningssymtom
- Gråtattacker
- Avsaknad av känslor

LIVSKOMPASS

Tänkande

- Virrig
- Överklighetskänslor
- Svårt att släppa tankar, på t ex jobb
- Svårt att prioritera
- Koncentrationssvårigheter
- Glömska
- "Tunnelseende", ser inte möjligheter

LIVSKOMPASS

Saker vi gör

- Äter mycket mer eller mycket mindre
- Äter för snabbt
- Dövar sig med alkohol eller droger
- Går omkring planlöst
- Gör saker två gånger
- Kontrollerar, blir pedant
- Slutar lyssna
- Grälar, svar
- Effektiviserar saker

LIVSKOMPASS

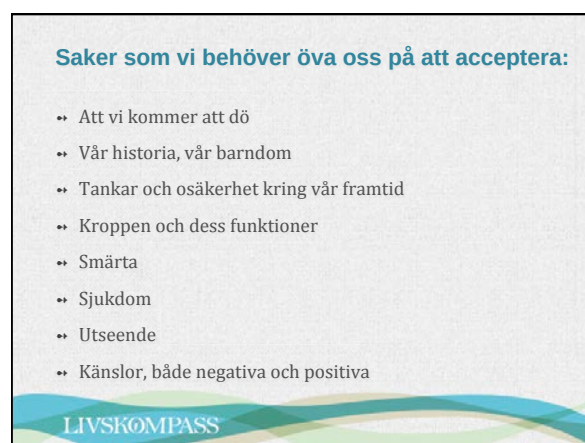
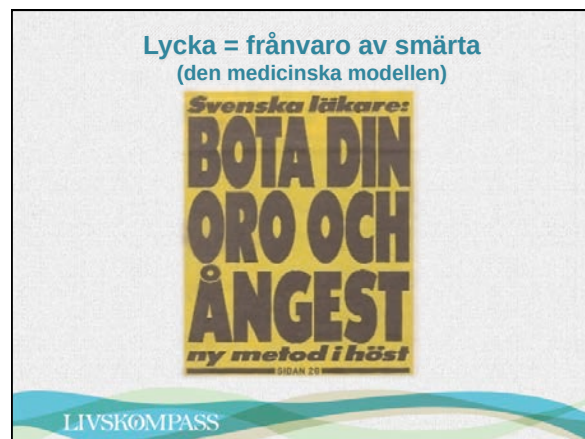
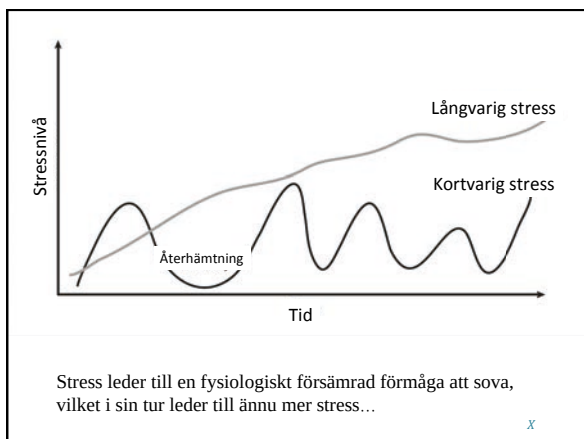
Problemet med stress är inte stressen!

- Problem med stress beror på brist på återhämtning och om man inte går ner i varv.
- Lösningen på stressproblematik är i princip alltid att göra MER! Men mer av saker som ger just dig återhämtning.
- Stress är bara farlig om den är långvarig.
- Tänk att du kör 110 km/h på 2:ans växel länge ...



LIVSKOMPASS

16



Saker som vi behöver öva oss på att acceptera:

- Andra människor
- Att vi måste välja och agera
- Kriser
- Vardagen
- Trötthet
- Sexuell läggning
- Acceptera att det ibland är svårt att acceptera

LIVSKOMPASS

Mål och mening i vår färd...



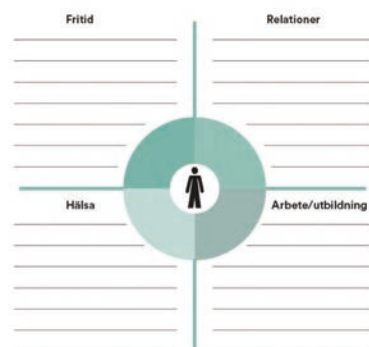
LIVSKOMPASS

Veckans tanke

"Om du inte vet vart du ska,
spelar det ingen roll vilken väg du tar."

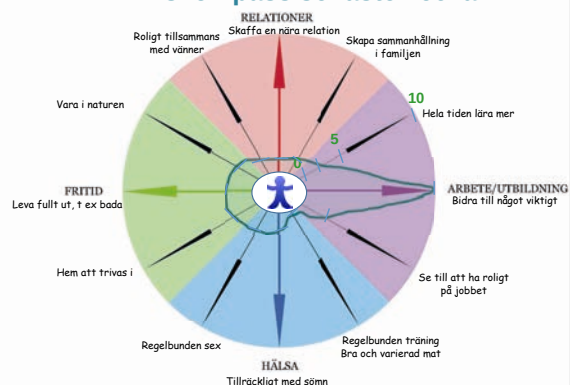
- Alice i Underlandet, Lewis Carroll, 1865

LIVSKOMPASS



Livskompass att skriva ut finns på livskompass.se

Din Livskompass senaste veckan

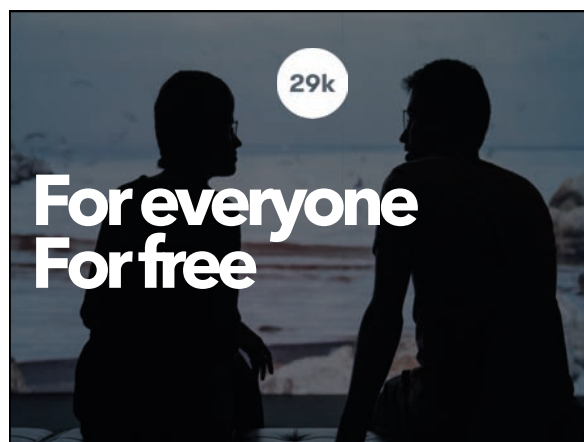
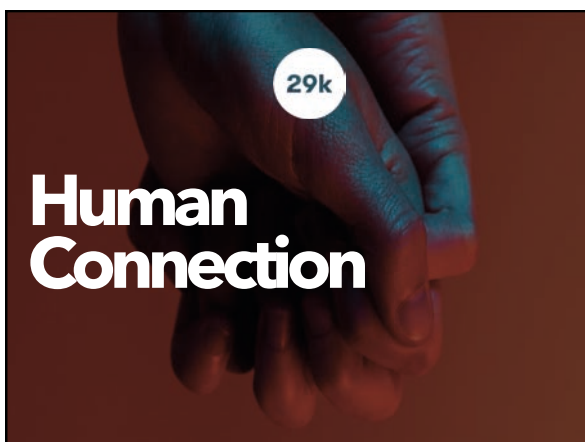
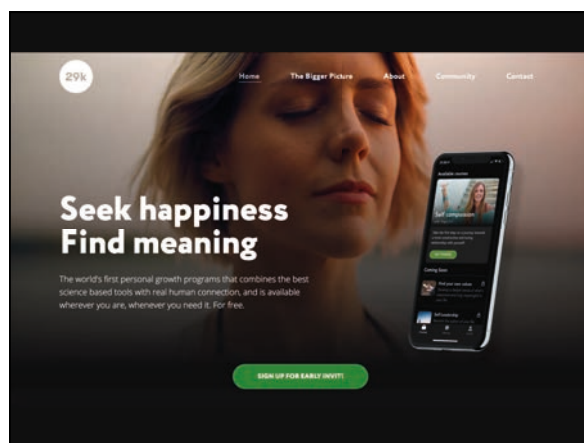


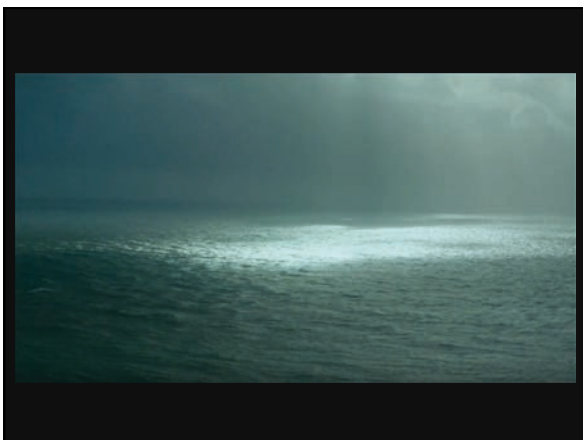
Hur har ditt liv sett ut den senaste veckan?

Väg in både

kvantitet
(mängd)
&
kvalitet
(hur vitalt/starkt/
livskraftigt?)

LIVSKOMPASS





THE EXPERIENCE

Key feature
The Human Connection

Live video sharing

- Structured and self-facilitated
- Deepens the lessons together

Everyday support and practice

- Social support in chatroom
- Daily practices & tools through chatbot

make every day count.

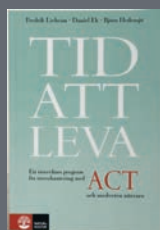
b) The future, 29k, a global initiative

www.actorganisation.co

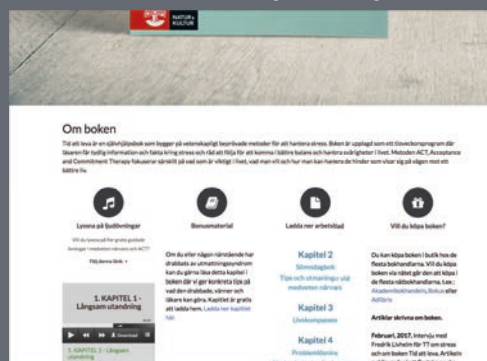


Tid att leva (innehåll)

1. Vad är stress
2. Återhämtning, motion, medveten närvaro & sömn
3. Mina värden i livet
4. Problemlösning
5. Acceptans
6. Hantera svåra tankar och känslor
7. Bättre relationer
8. Medveten närvaro i vardagen
9. Self-compassion
10. Min plan



www.tidattleva.se (gratis övningar & material)



Tack!

Fredrik Livheim

Fredrik Livheim
leg. psykolog, medicine doktor
Telefon: 070 – 694 03 64
E-post: livheim@gmail.com

www.livskompass.se



LIVSKOMPASS