



## **Stress management: (Stresshantering:) Mindfulness och avslappningstekniker**

Mindfulness och avslappningsprocesser kan hjälpa till att minska effekterna av stress på ditt sinne och din kropp.



Känner du någonsin att du är för pressad, har för många problem att lösa, för lite tid och för många människor som dömer dina ansträngningar längs vägen?

Stress är en naturlig del av livet, och hur vi väljer att hantera den är avgörande för vårt välbefinnande. Kroniska eller extrema stressnivåer kan negativt påverka fysisk och psykisk hälsa. Hjärt- och kärlsystemet, endokrina systemet, andningsorganen, reproduktionssystemet, mag-tarmsystemet, nervsystemet och muskelsystemet kan påverkas

Mindfulness och avslappningstekniker ger sätt att omdirigera dina tankar tillbaka mot nuet och låter dig uppleva det på ett icke-dömande sätt.

Det finns många fördelar med att införliva mindfulness och avslappningstekniker i ditt liv. Ur en känslomässig och fysisk synvinkel kan de hjälpa till att bekämpa depression, ångest och andra psykiska symtom. De kan också hjälpa dig att trivas bättre med dig själv, ta bättre hand om dig själv och höja ditt humör. Mindfulness och avslappningstekniker kan också låta dig vara mer kreativ och omtänksam i ditt arbete.



## Praktisera mindfulness

Det finns inget definitivt sätt att praktisera mindfulness. Det finns många tekniker för att låta sinnet ansluta till nuet i ett tillstånd av "fokuserad avslappning".

- **Hitta en bekväm plats och sitt tyst.** Fokusera på hur det känns att andas in och ut. Slappna av i sinnet och avfärda andra tankar. Om ditt sinne börjar vandra, döm inte dig själv. Omdirigera försiktigt dina tankar tillbaka till träningen. Ett tyst upprepat ord eller "mantra" kan hjälpa.
- **Var närvarande.** Var uppmärksam på din kropp och dina sinnen. Om det är något du känner eller något du luktar eller hör, låt det hända och passera utan att döma det. Detsamma gäller dina känslor. Identifiera och namnge dem när du upplever dem och låt dem återigen hända och passera utan att döma.
  - Träna på att vara närvarande i dina relationer, på jobbet och för dig själv. Skjut undan tankar om din att göra-lista, framtida händelser och saker i det förflutna. Försök att hålla dina tankar kring här-och-nu.
  - När du upplever drifter eller begär, notera hur din kropp känns i just det ögonblicket. Ta sedan en mer definitiv hållning istället för att vagt hoppas att begäret ska gå över; ta en mer definitiv hållning; detta sug kommer att gå över!

Att utöva mindfulness kanske inte verkar särskilt avslappnande till en början, men med tiden kan det utöka din självmedvetenhet, din acceptans för ett större antal upplevelser och din förmåga att vara i fred med dig själv.



## Typer av avslappningstekniker

Avslappningstekniker är avsiktliga metoder som används för att producera kroppens naturliga avslappningssvar. Dessa färdigheter kan sänka andning och hjärtfrekvens, sänka blodtrycket, minska huvudvärk, kronisk smärta och sömnlöshet, förbättra matsmältningen och till och med öka självförtroendet.

Dessa aktiviteter är verktyg som kan förbättra vår hälsa och vår övergripande livskvalitet om vi avsätter tid för att utöva dem.

- **Autogen avslappning** – Att vara uppmärksam på din kropp är ett bra sätt att minska stress. Människor som utövar denna form av avslappning fokuserar på fridfulla bilder eller ord samtidigt som de fördjupar sig i sin andning, sina hjärtslag och sina fysiska förnimmelser.
- **Progressiv muskelavslappning** – Med denna teknik spänner du långsamt och individuella muskler och slappnar sedan av. Börja med fötterna och arbeta upp till huvudet. Denna praxis lär dig medvetenhet om muskelspänningar när du är stressad.
- **Biofeedback** – Det finns elektroniska enheter du kan använda för att mäta fysiska reaktioner på stress. Med omedelbar feedback kan du notera vilka övningar som är mest avslappnande.
- **Guidade bilder** – Börja med att ersätta negativa bilder med positiva, fridfulla. Till exempel kan du tänka dig en dag på stranden eller koppla av i en hängmatta i skuggan.
- **Musik** – Tro det eller ej – att lyssna på musik kan sänka både pulsen och blodtrycket. Fokusera på musiken och sjung högt om möjligt.
- **Skratt** – Att titta på din favoritkomedi eller träffa en rolig vän kan vara precis vad du behöver. Skratt sänker nivåerna av kortisol, kroppens stresshormon, och främjar hjärnkemikalier som kallas endorfiner och gör dig på bättre humör.
- **Visualisering** – Forma mentala bilder av en lugnande plats eller situation och använd din fantasi för att uppleva ögonblickets ljud, dofter och känsla.
- **Tacksamhet** – Det finns mycket som talar för att närma sig livet med en positiv inställning och ett gott perspektiv. Att fokusera på (eller till och med skriva ner) saker vi är tacksamma för, kan ha en transformerande effekt på hela vårt synsätt.



## Hur man börjar

Överväg att ladda ner en app eller söka efter guidade övningar online.

Olika övningar fungerar för olika människor, så fortsätt försök tills du hittar en teknik som fungerar bäst för dig.

Mindfulness och avslappningstekniker är billiga och kan utföras nästan var som helst. Oavsett var du befinner dig på stressspektrumet, från att känna dig överväldigad till att hantera din stress väl, kan dessa aktiviteter förbättra din övergripande känsla av välbefinnande.



## Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.

# Optum

**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.** Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller mediciner. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC