



# Känner du dig stressad?

Stanna upp ett slag och läs det här!

**Mycket att göra på jobbet?**

**Behöver barnen nya gymnastikskor?**

**Börjar förhållandet att knaka i fogarna?**

**Ja, stressen kryper på oss när vi minst anar det.**

Att vi blir stressade är kanske inte så konstigt. Vi ställer ofta väldigt höga krav på oss själva

men vår förmåga räcker inte riktigt till. Inom arbetslivet är det mycket nedskärningar och den anställda förväntas många gånger göra dubbelt så mycket på samma tid som förut.

Tiden räcker helt enkelt inte till.

Gunnar Gudmunsson, rektor på Rättviksskolan, håller med om att många är väldigt stressade, särskilt inom skolan.

– Det har väl inte brutit ut helt, men många är på gränsen, säger han.

Ungefär 95 procent av de som besöker primärvården med huvudvärk, mag- eller sömnproblem är direktrelaterade till för hög stressnivå.

– Men det finns sätt att bekämpa stressen. Med avslappningsövningar och fysisk aktivitet kommer man långt, men det är också viktigt att lära sig se vart ifrån stressen kommer för att kunna göra sig av med den.

Det menar Eva Johansson från Mora, som är avslappningslärare och diplomerad mental tränare.

Enligt Eva tar vi oss inte tid att känna efter hur vi mår och det är viktigt att man en liten stund varje dag jobbar med sig själv. Hon säger också att vi måste lära känna vår kropp och känna skillnaden mellan avslappnade och spända muskler.

Evas tips: Omprioritera tiden och ta åtminstone 15 minuter varje dag för att göra avslappningsövningar. Hitta en lugn och ostörd plats, dra ur telefonjack och sätt gärna upp en "Stör ej"-skylt.

Se till att den fysiska kroppen är avslappnad. Det är viktigt att göra avslappningen till en rutin.

Man försätts i ett lättare transistillstånd under avslappningsövningar. Hjärnvågsfrekvensen sjunker till samma nivå som när man går och lägger sig för att sova på kvällen. Övningar av det här slaget är väldigt effektiva. 15 minuters avslappning motsvarar två timmars sömn.

**” Om du vill börja ett nytt liv i morgon. Börja redan i dag.**

(känt ordspråk).

**Avslappning löser** såväl fysiska och psykiska spänningar.

- hudtemperaturen ökar
- blodtrycket blir jämnare
- hjärtverksamheten och blodcirkulationen förbättras
- kroppens tillverkning av de egna endorfinerna som dämpar oro och höjer smärtröskeln, ökar. De psykiska effekterna av avslappning är
- förmågan till självanalys, självinsikt
- minskat behov av nikotin, alkohol och mediciner
- lugnare sömn
- ökad självkontroll och självpåverkan i stressade situationer.

Ankki Maxe, Rättvik hälso pedagog och studiecirkelledare,



**Hälso pedagog. Ankki Maxe, Rättvik. Ankki föreslår fysisk aktivitet som hjälp mot stressen.**

menar också att vi måste hjälpa dagens barn att bli fysiskt aktiva. Likväl som avslappning ger även motion och rörelse ökad tillverkning av endorfiner.

För vuxna rekommenderar Ankki, utöver avslappningsövningar, dagliga promenader om 30 minuter, där pulsen ska överstiga 110 slag per minut.

Ankki driver Comax Tränings- och hälsocenter i Rättvik och där stöter hon på många stressade människor. Även hon själv kan stressa upp sig ibland.

– Med make, barn, hemmet och eget företag är det kanske inte så konstigt att man går upp i varv ibland, säger hon.

Ankki tror mycket på fysisk aktivitet när man är stressad.

KARIN NYLANDER

## TORKAR DIN GRANSKOOG?

**Vi har just nu stort behov av grantimmer, samtidigt som granen torkar i skogen.**

(Se artikel i FK och MT den 7/5 med Roland Eriksson, Skogsvårdsstyrelsen).

**RING OSS!**

**- Utan kostnad går vi över dina skiften och ger ett åtgärdsförslag.**

- Jan Andersson  
0250-220 59, 010-676 32 01

- Sven-Erik Enström  
0250-139 25, 010-676 32 02

- Anders Skogs  
0250-183 09, 010-676 32 04

Vir pratum dalska!



SILJANSSÅGENS SKOGS AB

### ● FAKTA/Tecken

Fysiska tecken på stress:  
magproblem/huvudvärk/  
sömnsvårigheter  
rastlöshet  
nedstämdhet  
infektioner  
koncentrationssvårigheter  
högt blodtryck

### ● FAKTA/Tips

Evas tips för att öka vår förmåga:  
Förbättra vår fysiska och psykiska motståndskraft.  
Rätt kostvanor, sömn, regelbunden motion och avslappningsövningar.  
Mental träning/stimulans: till exempel lösa korsord.  
Social stimulans: umgås med människor du tycker om, som gör dig glad.

### Matsedel vecka 21

● RÄTTVIK. Gymnasieskolan.  
Tisdag: Blodpudding, potatisbullar, lingon. Onsdag: Tonfiskgröta, potatis. Torsdag: Spagetti, köttfärssås. Fredag: Kyckling, ris, säs.

Grundskolan. Tisdag: Järpe, säs, potatis. Onsdag: Lasagne. Torsdag: Panerad kalkonschnitzel, kokt potatis, rosépepparsås. Fredag: Soppa, mjukt bröd, pålägg. Springkällan. Måndag: Lax, holdonaisesås, potatis. Tisdag: Falu-

korv, stuvad vitkål, potatis. Onsdag: Pytt i panna, rödbetor. Torsdag: Soppa, pannkaka. Fredag: Kokt fisk, äggsås, potatis. Lördag: Ugnsbakat kalkonbröst, rosépepparsås, potatis. Söndag: Biff Stroganoff, ris/potatis.