

*Genstart din hjerne og
gå hjem med smil på
læben!*

Trivsel

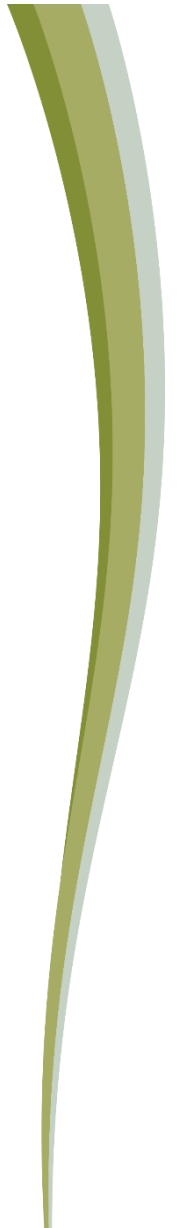
*- din egen og andres!
med eller uden sygdom!*

Pia Kjelstrøm Bruhn

Min mission er,

*- at gøre viden om stress og trivsel
håndgribeligt og forståeligt*

*- at sprede forståelse for hvordan hjernen
virker*



Vores krop - Vores hjerner

Vores krop er en stor maskine

Alle funktioner er vigtige

Hjernen det organ der forbruger mest energi

23 milliarder hjerneceller – dem du bruger styrkes

Gennemsnitlig 60.000 tanker hver dag

Det vi lyser på, får vi mere af



Stress og diabetes

Naturlig biologisk reaktion på en ubalance!

Det automatiserede energiindsamlingsystem

Der sendes ekstra power til musklerne fedt og sukker

- Blodsukker

Kroppen vil så gerne selv genskabe balance



Kvikguide til din hjerne og din energibalance

Stor del af din energi går til sygdomsregulering

Det vi har fokus på, det vokser

Din hjerne husker i billeder og skal indimellem hjælpes

Tegn på travlhed, mistrivsel og med fare for stress

Fysiske

Søvn

Basale behov sættes til side

Ustabil blodsukker

Stresshormoner nedsætter virkningen af kroppens egen insulin

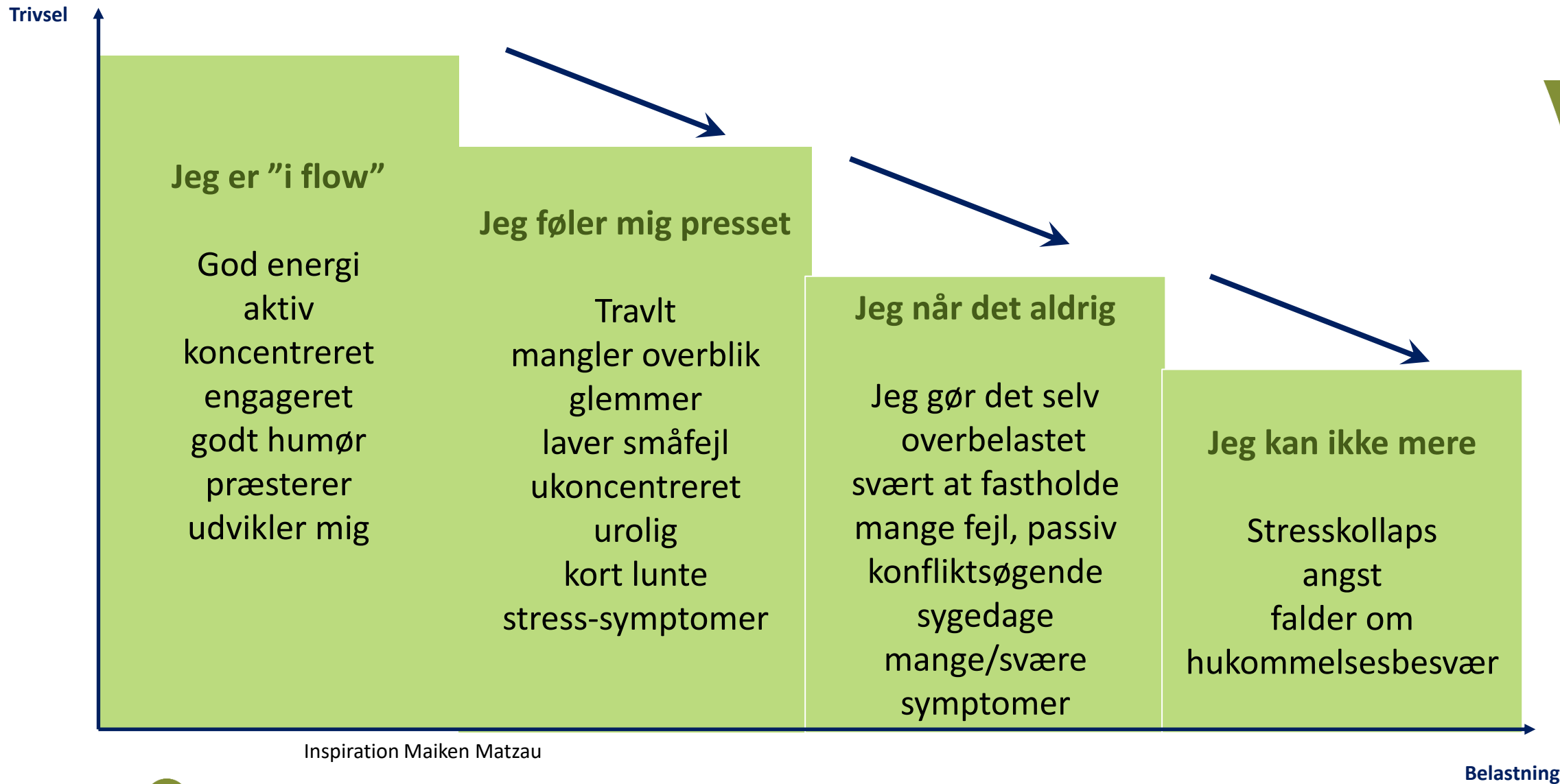
Cravings for hurtig energi

Nedsat immunforsvar

Psykiske

Forandring

Adfærd (Flugt, Frys, Kæmp)



Livsvippen

Egne krav & forventninger

Familie

Venner

Arbejdsplads

Samfundet

Fysiske tilstand

Personlige kompetencer

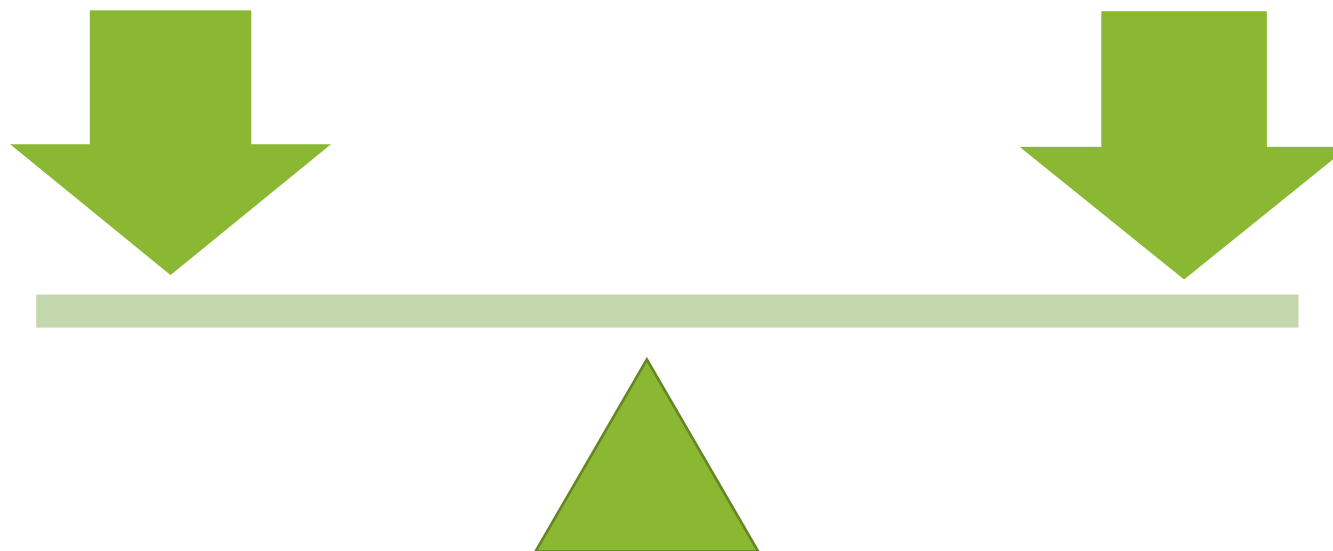
Sværhedsgrad af opgaver

Familie og socialt netværk

Indflydelse og kontrol

Godt arbejdsmiljø/privat liv

Adgang til rådgivning



Kilde: Bo Netterstrøm

Menneskelige faktorer



Akut hjælp

Distraction/bevidst styring af tanker

Spontan afslapning

Positiv selvsnak

Langsigtet strategi

Aktiv reduktion af stressorer

Social støtte

Problemløsning

Kognitive strategier & fysiske strategier



Åndedrætsøvelser

Giv hjernen ro

Søvn og hvile

Rolige gåtur

Åbenhed

Visuelle beskedkort

Sandsynlighedsregning

Skift tankebane – bekræft du er helt normal



Du og jeg bliver, hvad du tænker

Egen dialog...



Dialog

Jeg er helt normal!

Svært er godt

Jeg gør det bedste, jeg kan

Helt ok at jeg har brug for hjælp!

Jeg er elsket!

Det er sejt, at bede om hjælp

Jeg giver andre lykke endorfiner

Vil du med på en tur til Østrig?

Det gode nærvær

Sæt dig et realistisk mål – privat og arbejdsmæssigt

Fokus på det der virker

Skab produktiv stress

Ryd kalenderen indimellem

Fortæl andre med ord, hvad du vil

Vis omsorg med omtanke – sæt tid af til dig

Styrk dit sociale netværk

Opbyg gode rutiner bl.a. til at koble af og sige fra.....

Nyd en del af dagen – hver dag

Sæt tempoet ned – start med dine bevægelser

