

## ÅTERHÄMTNING

För att långsiktigt kunna hantera återkommande stressorer krävs att vi ger kroppen möjlighet att kompensera uppvarvning med återhämtning. Återhämtning kan fås på många olika sätt varav sömn är det allra viktigaste. Andra sätt vi kan återhämta oss på kan exempelvis vara genom lugnare form av fysisk aktivitet, umgås med en vän eller vad som helst som ger just dig nöje och ny energi. Ofta är det sådant vi finner roligt och intressant som prioriteras bort när *“måsten och borden”* kommer i vägen. Ta en stund och fundera på vad som är återhämtande för dig. Om det är svårt att komma på vad som ger dig energi, fundera på vad du tidigare tyckt om att göra. Finns det något som du inte fått tid till på senaste tiden? Fysisk aktivitet är en viktig form av återhämtning som kan hjälpa oss att må bättre både psykiskt och fysiskt, detta innebär dock inte att du behöver köra ett hårt löppass. Tvärtom kan det vara mycket mer hjälpsamt att genomföra ett kortare och/eller lugnare träningspass t.ex. en lugn promenad.

Återhämtning en nödvändig funktion för att kunna hantera återkommande stress och därför är det viktigt att vi planerar in nedvarvande aktiviteter på samma sätt som vi planerar in sådant som klickar igång stresssystemet. Detta innebär antagligen att du behöver minska på några av de saker som ökar din stress. Att endast lägga till återhämtning som *“ännu en sak att göra”* blir sällan hjälpsamt. Att förändra dina prioriteringar på det här sättet kan upplevas svårt och jobbigt i början men är en nödvändig förändring för att du ska fungera och må bra i längden. På nästa sida har du möjlighet att planera och utvärdera din återhämtning i syfte att underlätta ditt förändringsarbete.

Vissa personer som börjar fundera på vad som är återhämtande aktiviteter för dem inser att de redan gör en massa saker som de tycker om och vanligtvis mår bra av men ändå känner sig stressade. Detta beror ofta på att vi agerar utifrån vår *“autopilot”*, vi behöver kanske inte anstränga oss så mycket för att umgås med vännerna eller för att jogga vilket innebär att kroppen utför *“uppgiften”* automatiskt medan du är någon annanstans i huvudet, kanske på morgondagens föräldramöte eller förra veckans tentaskrivning. Genom att inte vara riktigt närvarande i din återhämtande aktivitet minskar sannolikheten att du känner dig återhämtad när du går därifrån. Om du känner igen dig i det här bör du i första hand öva på att vara där och då i din återhämtande aktivitet, detta kan du öva på genom exempelvis medveten närvaro.

På nästa sida hittar du ett formulär där du har möjlighet att planera in och utvärdera återhämtande aktiviteter. Se om du kan planera in minst tre återhämtande aktiviteter i veckan. Ett tips är att skriva in aktiviteterna i din kalender och markera dessa med en valfri färg, allt som markerats med just den färgen ska prioriteras och får inte av- eller ombokas. På så sätt påminner du dig själv om vikten av din återhämtning.

## REGISTRERA DIN ÅTERHÄMTNING

<b>Återhämtande aktivitet</b> Vad ska jag göra?	<b>När?</b> Tid/dag	<b>Var?</b>	<b>Genomfört?</b> Ja/nej	<b>Utvärdering</b> Hur gick det? Hur kändes det efteråt?
<i>Exempel:                      Ringa mamma och prata i lugn och ro.</i>	<i>Ikväll</i>	<i>Sitta i soffan</i>	<i>Ja</i>	<i>Det var skönt att ta mig tid att prata med mamma, mådde bra efteråt, svårt att sitta still. Ville göra annat under tiden.</i>