

## **PRESS OCH STRESS – definiera och diskutera**

Vad innebär *press* och *stress* för dig? I vilka sammanhang hör du om det?

Vad eller vem pressar? Vilka stressar? Kan vi minska stress och press? Hur då?

- Ta en fråga i taget. Det här är stora frågor och det finns mycket att tycka och tänka kring.
- Börja enskilt. Tänk till själv en stund och förbered dig för diskussion.
- Skriv ner dina tankar som stöd för minnet på det sätt som passar.
- Fortsätt sedan med diskussion i par eller smågrupper och avsluta i helgrupp.

### **1 Vad innebär de här orden för dig?**

Beskriv vad som menas med

- krav
- förväntning
- att ha bråttom
- att ha mycket att göra
- att känna sig stressad
- att vara en prestationsprins eller prestationsprinsessa
- att 'gå in i väggen'
- att återhämta sig

### **2 Det finns grader av stress och press.**

Beskriv skillnaden mellan:

- positiv stress och negativ stress
- att veta hur mycket man har att göra och att inte veta hur mycket man har att göra
- höga krav/förväntningar och prestationsångest
- hur barn, ungdomar och vuxna utsätts för stress



**3 Negativ stress är när man blir ångestfylld och mår dåligt av stressen.** Det finns många olika slags tecken på att man är stressad på ett negativt sätt. Kan du känna av negativ stress? Hur då? När då?

- Jag sover dåligt eller känner mig trött fast jag har sovit.
- Jag får ofta huvudvärk eller ont i magen.
- Jag spänner mig och blir stel, får ont i nacken eller axlarna.
- Jag blir yr eller får hjärtklappning
- Jag känner mig deppig och har inte lust att göra saker som jag i vanliga fall tycker om att göra.
- Jag känner mig likgiltig eller ointresserad av det som händer runt omkring.
- Jag blir lätt irriterad och arg.
- Jag har svårt att koncentrera mig och glömmer bort saker.
- Jag känner mig rastlös och har svårt att ta det lugnt.

**4 När och var kan du känna stress och press? När och var upplever du lugn och återhämtning?** Välj variant eller avsluta meningarna så att påståendet stämmer in på dig.

- Jag känner mig ofta/sällan/aldrig stressad.
- Min stressigaste period under dygnet är morgonen/dagen/eftermiddagen/kvällen/natten.
- Det som stressar mig mest hemma är...
- Det som stressar mig mest under dagarna är...
- Det som stressar mig mest på fritiden är...
- Jag ser ofta/sällan/aldrig till att återhämta mig.
- En plats där jag känner mig lugn och varvar ner är...
- Några tillfällen då jag väljer bort mobilen är...

**5 Hur kan vi tillsammans dämpa pressen och stressen i skolan och på arbetsplatsen?**

- Vad kan vi göra om vi märker att någon i vår närhet stressar och pressar sig på tok för mycket?
- Vad är barn och ungdomars ansvar när det gäller stress och hur mycket man pressar sig? Vad är vuxenvärldens ansvar?
- Vad skulle du vilja att dina klasskamrater/arbetskamrater gjorde om de tyckte du pressade dig själv för mycket? Vad skulle du inte vilja att de gjorde?
- Går det att göra något på skolan/arbetsplatsen för att dämpa eller till och med förebygga stress innan det uppstår? Går det att få in återhämtning i vardagen? Hur skulle det kunna se ut?

