



Sjukt stressad!

Anna Bennich

leg psykolog, leg psykoterapeut, författare



DET AUTONOMA NERVSYSTEMET

UPPVARVNING

Stresssystemet

ÅTERHÄMTNING

Återuppbyggande systemet

TV hos oss

VECKANS TV-FAMILJ heter Jahnson och är från Rönninge. Pappa Lennart är förman på Scania-Vabis i Södertälje. Margareta är hemmafru och familjen består dessutom av tolvåriga dottern Ghill och tioåriga sonen Benny. Juläktet har satt sina spår även hos Jahnsons. Pappa har måst jobba över några kvällar och Margareta, som normalt arbetar i Konsum på lördagarna, har arbetat hela den gångna veckan. Men visst har man tittat på TV... Det är pappa som för ordet här nedan.

Risk för stress när två kanaler drabbar familj

Det är illa nog med stressen på arbetsplatsen. Jag vill verkligen inte ha den med mej hem också. Den här första tiden efter TV 2-starten har det varit bra rörigt hemma ibland. Det tar tid att vänja sig vid alla nya klockslag. Men vi lär oss väl så sakta. Konflikter om vilket program vi skall ha på lär väl inte gå att alldeles undvika, men jag tror att de skall minska i och med att vi skaffar oss bättre förhandsinformation och i god tid kan prata igenom vad vi vill se. Men visst är det i stort något positivt som hänt.

Jag tror TV hos oss kommer att bli som nåt slags melodiradio. Den får stå på inne i stora rummet. Mor håller reda på tiderna medan hon håller på med sitt och ropar in mej om jag är ute och skottar snö eller grejar med bilen. Och varje kväll är det alltid något vi tittar på allihop.

Förra lördagens höjdpunkt var den engelska tipsmatchen på ef-

Kvällens temakväll i TV 1 från tidningsvärlden tyckte ingen om.

Ett sånt sammelsurium som dom där gubbarna som satt på krogen och gaggade var kanske skojigt för dom själva och deras kolleger, men vi andra hade hellre velat ha lite rejäl underhållning.

Tillbaka med hallarna. Vi behöver den där lilla pausen och



Familjen Jahnson i Rönninge berättar i dag om en vecka med TV. Här sitter frv pappa Lennart, Benny, Ghill och mamma Margareta.

programmet är lugnande. Dessutom tycker jag om de sånger som brukar spelas och sjungas. "Herkules" gillar alla, men den här gången blir det lite bekymmer på slutet eftersom Sportnytt i TV 2 kommer 19.20. Sportspegeln i TV 1 är det ständiga orosmomentet på söndagskvällarna. Benny vill så gärna se, men då programmet sänds kl 22.10 går det bara inte. Och eftersom jag skall upp kl 6 på morgnarna ser inte heller jag program efter kl 22 annat än på fredag, lördag.

Men som Benny säger, om det inte är nåt som är riktigt bra brukar jag sitta och somna i stolen redan vid halv nio-tiden. Beträffande Sportspegeln har vi ett förslag: Varför inte skicka Sportspegeln i repris på måndag vid 18-tiden... Det är ju framför allt de rörliga bilderna från matcherna man sitter och väntar på. Att man vet hur det går spelar ingen roll...

Inga nyheter

Måndag jobbar jag över, och de andra har annat att göra så det blir inte mycket tittat, egentligen bara på "Herkules".

"Helan och Halvan" är det stora slagnumret på tisdagen. Då tit-

program uppskattas av oss alla. Det är roligt att se musikerna arbeta med sina verktyg. Däremot är vi inte så entusiastiska för Sten Broman, som pratar alldeles för mycket. Och så är det för svår musik. Benny och Ghill spelar båda gitarr, men helst pop och folkmusik. Jag brukar lägga på Beethovens Femma på grammfononen ibland för att bredda deras orientering. För att inte göra mig ledsen hör de väl på. Men när de sätter på plattor själva blir det mest pop.

På onsdag lyssnar Ghill på The Rascals. Det är lite annorlunda pop om man jämför med Rolling Stones förra veckan, säger hon. "Tjejer är inte som vanliga killar" i tvåan tittade hon också på. Hon tyckte om det, "men så resonerar vi nog inte i vår klass".

"Berndt och Anita" i tvåan var det bara Margareta som följde ordentligt. Fint spel, men också svart...

Det som är opretentiöst, mjukt och vänligt tycker vi allra bäst om. Därför saknar tex Margareta ett husmorsprogram i stil med Ria Wagners, vidare vill hon ha tillbaka Lilla Journalen... och varför inte mer västern. Borde väl kunna få plats bland alla de-

Da är det mycket, mycket värre med den verklighet som visas i nyhetsprogrammen, tex eldsvådor och krigsbilder från Vietnam.

Hur kunde Krook?

"Det stora guldrånet" drabbar oss för första gången på torsdagen, det har legat väl sent förut och annat har kommit emellan. Men nu skall vi verkligen hänga på. Sánt här kan engelsmännen.

Fredag är en orolig tittarkväll. Alla vi har något i gång. Bara Benny tittar som vanligt. Men jag missar inte naturprogrammet i ettan, inte heller Karl Axel Sjöbloms Carnegiejälle. Men jag blir närmast förbannad över att två så duktiga skådespelare som Margaretha Krook och Georg Rydberg vill vara med om sånt luv som i programmet om kanalval.

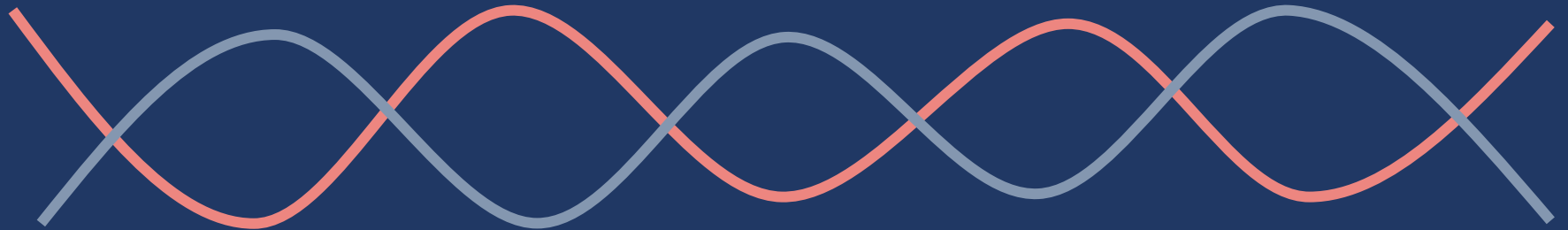
Ghill, som var ute på förkvällen, hann lagom hem för att se långfilmen. Den var för sen för mig och Margareta som skulle upp tidigt men Ghill har börjat fullvet. Hur filmen var? — Sådär, sa Ghill.

När jag tittar tillbaka på veckan som gått så verkar det som om vi i min familj i hög grad tittat på det som verkar vara lätta och

KORTVARIG STRESS

STRESSYSTEMET

ÅTERUPPBYGGGANDE
SYSTEMET



INTE NOG MED ÅTERHÄMTNING



FÖR MYCKET UPPVARVNING

Högt blodtryck
Sömnsvårigheter
Spända muskler – ont i kroppen

FÖR LITE ÅTERHÄMTNING

Matsmältningssystemet fungerar dåligt
Låga nivåer av köns- och tillväxthormon
Känslig för infektioner

VAD ÄR ÅTERHÄMTNING?

Minskning av tankar som innehåller åtgärdskrav och handlingsberedskap

Göra ingenting

Göra något annat

Fysisk aktivitet

Social samvaro

Sömn



DAGLIGA ÖVNINGAR



DAGLIGA ÖVNINGAR



BETEENDE

- » Lyssna utan att avbryta
- » Le mot busschauffören
- » Titta ut genom fönstret och försök att uppmärksamma någonting nytt
- » Gå en promenad långsamt
- » Stå i rulltrappan
- » Gör en sak i taget
- » Byt rum, ta några djupa andetag
- » Ställ dig i den längsta kön
- » Säg nej till någon/något
- » Säg till dina närmaste att du tycker om dem

AVSLAPPNINGSSÖVNINGAR





ANDNINGSÖVNING

Andas in och tänk "1"

Andas ut och tänk "slappna av"

Andas in och tänk "2"

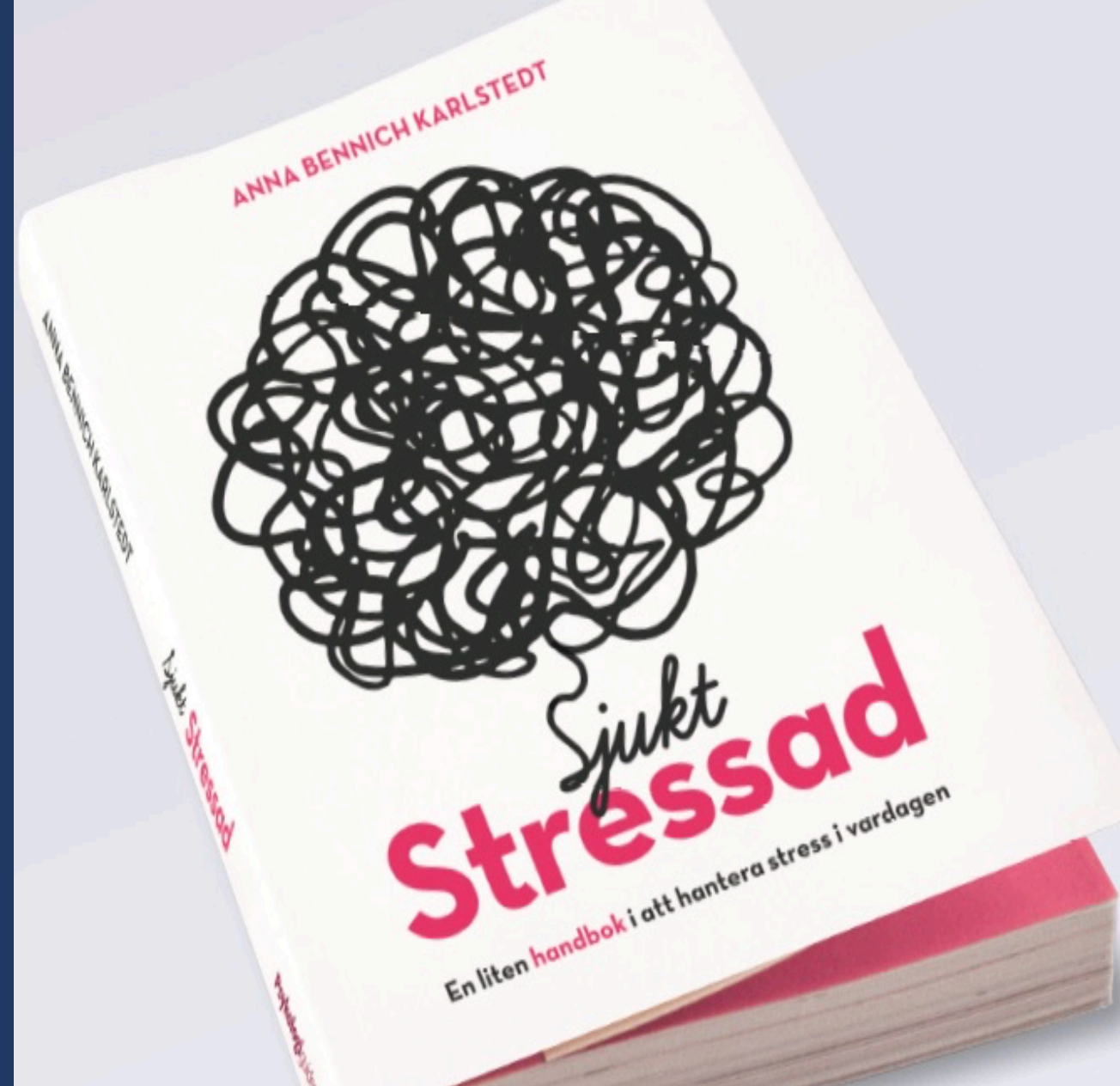
Andas ut och tänk "slappna av"

Upprepa till 5 och sedan ned till 1 igen

Andas genom näsan – Andas med buken

SJUKT STRESSAD

- » Handbok i stresshantering
- » Finns på: [Psykologiguident.se/bokbutik](https://psykologiguident.se/bokbutik)





Tack!