

Dr. Gunhild

Stressbalanse for økt livskvalitet

www.drgunhild.no
Instagram: @drgunhild



Thank you!





Dr. Gunhild

DAGENS TEMA

- Stressbalanse
- Kroppen som et vandrende apotek
- Stressregulering: akutt og forebyggende





STRESSRESPONS: NOE SOM SKJER INNE I KROPPEN VÅR TRIGGET AV YTRE FAKTORER

Forsvarsmekanisme: løpe vekk fra en fare



STRESSRESPONS: NOE SOM SKJER INNE I KROPPEN VÅR TRIGGET AV YTRE FAKTORER

Forsvarsmekanisme: løpe vekk fra en fare

VI KAN PÅVIRKE
STRESSRESPONSEN OG FÅ
BEDRE LIVSKVALITET



Stressbalanse

Det autonome
nervesystemet



Stressbalanse

Det autonome
nervesystemet

Sympatikus
="når du er på"

Parasympatikus
="rest and repair"

Pulsvariasjon



Å måle HRV gir oss en indikator på om kroppen er i balanse

Hva påvirker HRV?

- Stressnivået i kroppen:
 - Pust
 - Kosthold
 - Søvn
 - Hvile
 - Trening
 - Emosjonelt stress

Nytte: finne ut hvordan du best hviler og lader batteriene!

Vi er et vandrende apotek



Godfølelsehormoner og beroligende stoffer

- Dopamin
- Serotonin
- Oxytocin

→ Helsefremmende

Stresshormoner

- Kortison
- Adrenalin

→ Sykdomsfremkallende
over tid



FRIGJØRING AV GODE STOFFER

FRA KROPPENS APOTEK



Hvis det var en pille som ga de samme effektene som trening....



Effektene av trening:

- Frigjøring av godfølelsehormoner
 - Du føler deg bra!
 - Et mer positivt mindset
- Følelse av mestring
- Frigjøring av hjernens veksthormon: BDNF
 - Øker mental kapasitet
- Økt antall kraftstasjoner (mitokondrier) inne i cellene
 - Cellene i kroppen fungerer bedre
 - Forebygger livsstilssykdommer
- Økt stresstoleranse

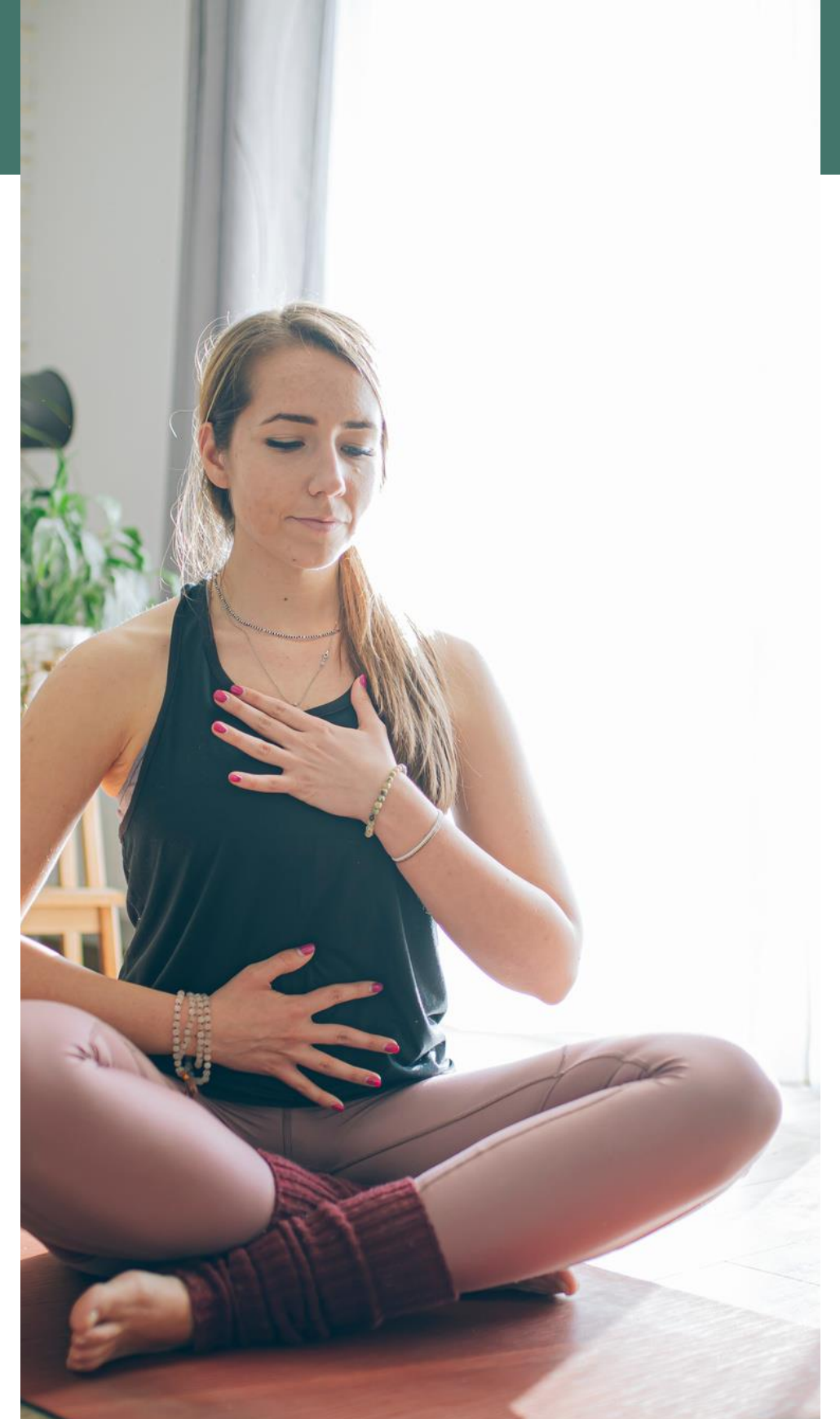
Enkle kostholdstips for å føle seg bra

- Fiber og farger for tarmfloraen
 - Dempe inflammasjon
 - “Food for mood”
- Grønne blader for bedre blodsirkulasjon (nitrogenmonoksid)
- Bevegelse etter måltid for bedre blodsukkerkontroll
- Mest mulig HEL mat



Pust er nøkkelen inn i det autonome nervesystemet

- Demper stresshormoner
- Frigjøring av “beroligende stoffer”
- Følelse av velvære





FELLESSKAP

- Frigjøring av oxytocin – “kjærlighetshormonet”
 - Helsefremmende og beroligende



TAKKNEMLIGHET

- Frigjøring av kjærlighetshormonet
- Demper stress
- Helsefremmende
- Påvirker cellenes energiomsetning!



**INGEN VET HVA
MORGENDAGEN
BRINGER**



INGEN VET HVA MORGENDAGEN BRINGER

Alt vi har er “her og nå”

Bekymringer

Sortere



Det du må gjøre
noe med

Det du ikke kan
gjøre noe med:

- La gå!



Stressregulering



Stressregulering

- Akseptere situasjonen



Stressregulering

- Akseptere situasjonen
- Tilstedeværelse



Stressregulering

- Akseptere situasjonen
- Tilstedeværelse
- Oppsøke glede, mestring og engasjement

Tilstedeværelse



Tilstedeværelse

- Bestem deg for å endre





Tilstedeværelse

- Bestem deg for å endre
- Sett en intensjon



Tilstedeværelse

- Bestem deg for å endre
- Sett en intensjon
- Bruk aktiv hvile:



Tilstedeværelse

- Bestem deg for å endre
- Sett en intensjon
- Bruk aktiv hvile:
 - Være i naturen
 - Lese bok
 - Musikk
 - Yoga
 - Pusteøvelser



Tilstedeværelse

- Bestem deg for å endre
- Sett en intensjon
- Bruk aktiv hvile:
 - Være i naturen
 - Lese bok
 - Musikk
 - Yoga
 - Pusteøvelser
- Øv på å være mer i kroppen, ikke bare i "hodet"



Situasjon:

Du får beskjed av legen om at prøvene ser dårlig ut. Det føles som om bakken forsvinner under deg. Tankene løper løpsk, og du kjenner frykt, uro og kanskje sorg



MINDFULNESSØVELSE:

**S
O
A
L**



MINDFULNESSØVELSE:

S - Stopp

O

A

L



MINDFULLNESSØVELSE:

S - Stopp

O - Observer

A

L



MINDFULLNESSØVELSE:

S - Stopp

O - Observer

A - Akseptér

L



MINDFULLNESSØVELSE:

S - Stopp

O - Observèr

A - Akseptèr

L - La gå

SOAL

S - Stopp

Stopp opp et øyeblikk. Tillat deg selv bare å være.

O - Observèr

Legg merke til hvordan det kjennes i kroppen, hva slags følelser og hvilke tanker som dukker opp

A - Akseptér

Bekreft hva du opplever. La deg selv få være i følelsene.

Akseptér at det er som det er. (Ikke det samme som å gi opp)

L - La gå!

Gi slipp på tanker som ikke er hensiktsmessige for deg i øyeblikket, gi slipp på å prøve å kontrollere. Vend tilbake til pusten og nuet. Et øyeblikk av ro midt i kaoset





Skap deg et nytt
liv med mer energi
og overskudd

GUNHILD MELLEBY: *HVORFOR ER JEG SÅ SLITEN?*



Takk for meg!

Her finner du meg:

- www.drgunhild.no
- Instagram: drgunhild
- Facebook: Dr. Gunhild

FOLLOW US ON



Instagram