

FAKTA-ARK: Mestring av stress

For å få en bedre oversikt over egen sårbarhet i forhold til nye episoder, kan det være nyttig å se på hva som tidligere har bidratt til å utløse hypo/mani, depresjon hos deg. Slike utløsende årsaker kalles risikofaktorer, for liknende situasjoner i fremtiden kan innebære en risiko for en ny episode.

Eksempler på risikofaktorer kan være:

- Alt som forstyrrer søvn
- Belastende livshendelser (skilsmisse, fødsel, ulykker, tap av nære personer)
- Forstyrrelser i daglige rutiner (ferie, høytider)

Negativt stress kan være en potensiell risikofaktor, og som mulig utløsende årsak for nye episoder. Vi skal se nærmere på hvordan vi kan kartlegge kilder til stress, hvordan man reagerer på stress og hvordan man kan mestre stress. For å kunne mestre stress, må du først få en oversikt over hva som stresser deg og hvordan stress virker på kroppen. Deretter kan du velge den mest hensiktsmessige strategien for deg. Det er ulike måter å forholde seg til stress på, og du velger avhenger av hva som er kilden til stress og hva du foretrekker.

Kartlegging av stress omhandler:

- Oversikt over belastende livshendelser som tidligere har utløst episoder
- Oversikt over kilder til stress i dagliglivet
- Oversikt over psykologiske og fysiologiske reaksjoner på stress (tanker, følelser, atferd, kroppslige reaksjoner/sykdom)

