



[www.iMoCoaching.se](http://www.iMoCoaching.se)



## Stress dödar & skadar

*"Hon var en god moder  
underbar, hetblodig älskarinna  
förståelsefull hustru  
framgångsrik yrkeskvinna  
politisk engagerad  
med fasta tider i motionshallen  
Fönstren var nyputsade  
mattfransarna nykammade  
och det doftade gott i hela huset  
av nybakt bröd och hemlagad apelsin marmelad  
- när ambulansen stannade utanför."*

Ur **Varför växer gräset** – en av mina stora favoritböcker

*"Så inleddes en föreläsning om stress jag var på härom veckan, det är ett högt pris vi betalar för det perfekta livet. Vi måste vara rädda om oss- man kan dö av stress. Jag har slutat stressa för längesedan och firar helg med dammråttorna. All kärlek och önskan om en stressfri helg 🧡🙏."* Vardagssund, Facebook-grupp

Det perfekta livet, karriären, äktenskapet/förhållandet, de alltid lyckliga barnen, kroppen, ansiktet, håret, naglarna, hemmet. Det existerar inte, eller så har man råd med väldigt mycket hjälp. Läs Jackie Collins så ser du att även Hollywood-äktenskapen knakar så det brakar om det. Hon sålde över 500 miljoner böcker, men det kallas fortfarande för tantsnusk av Sveriges tv 2022 (förminskning av kvinnor och deras författare.) Dokumentär finns om henne på SvT Play.

Kvinnors hjärtinfarkter ökar, nu när vården kommit i kapp med att diagnosticera dem korrekt. Missbruk och beroende av allt från alkohol till insomnings-, sömn- och värktabletter samt nässprej. Hur många använder på SSRI (räddar liv, men ...) för att livet skaver och de hinner inte ta itu med det? Utmattningssyndrom – vi ska räcka till för allt och alla och har svårt att sätta gränser, säga nej etc och det utnyttjar både "Kryddor" (Instagramkontot Mansbebisar), barn, vissa föräldrar och många chefer.

ME/CFS som KAN komma från ett vanligt virus/infektion som gått på hela systemet – Post- och Långtids-Covid, MS, fibro, utmattade binjurar, hjärntrötthet OCH trauma/PTSD (KAN också ge autoimmuna sjukdomar pga adrenalin- och kortisolpåslag (misshandel och ständigt gå på äggskal/parera/INTE trigga) – främst kvinnor som får det. Inget botemedel har hittats ännu.



[www.iMoCoaching.se](http://www.iMoCoaching.se)



**Familjens projektledare säger upp sig**, Gunilla Bergensten, 2019 – en intressant bok om att sluta curla hela familjen.

Vi har hjärtinfarkter i vår familj/släkt – inte cancer. Så jag vet vad jag behöver se upp med. Och diabetes 2/övervikt/livsstilsrelaterad och alkoholism. Alltså försöker jag kunna området och äter vettigt.

**Understanding the Heart: Surprising Insights into the Evolutionary Origins of Heart Disease—and Why It Matters**, Dr Stephen Hussey, 2022

[https://www.amazon.com/Understanding-Heart-Surprising-Evolutionary-Disease-ebook/dp/B09WVT95Q9/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&coliid=I30RL2LAQK38ON&colid=2OPCCMN5UUFWX&qid=&sr=](https://www.amazon.com/Understanding-Heart-Surprising-Evolutionary-Disease-ebook/dp/B09WVT95Q9/ref=tmm_kin_swatch_0?encoding=UTF8&coliid=I30RL2LAQK38ON&colid=2OPCCMN5UUFWX&qid=&sr=)

Och jag hanterar stress sämre, tappar lättare tålamodet med människor fortare än förut och lever alltmer värderingsstyrt med rak kommunikation, tydliga gränser (som jag själv behöver följa), tar konflikter innan de växer, lär mig leva på min egen energiplan och inte i alla andras. Och blockerar människor som vill mig eller andra illa. Gått igenom en himla massa både 2015 och 2021, så någonstans är jag samtidigt ganska så sliten, trots att jag alltid tyckt att det är himla roligt med både att jobba och plugga. Försöker hitta en balans här, lyckas inte alltid, men ... har läst tillräckligt mycket för att kunna de flesta verktygen och testar mig fram bland dem.

Börja med att kontrollera vad det är som stressar dig, det finns ju ofta en del att välja på. Försök hitta åtminstone tre områden att djupdyka inom. T ex jobbet. Snäva in – vad är det på jobbet specifikt som stressar dig? Är det när chefen/kollegan är sen och ... eller du inte hinner med xxx eller Du kan snäva in frågorna varje gång / tratta ner dem som vi Coacher kallar det.

Så du till slut hittar exakt vad det är som stressat dig t ex senaste veckan. Därefter kan du börja kontrollera vad du kan göra åt detta. Kan du xxx xxx xxx? Eller? Eller?

Jobba också med din egen trygghet och känsla av inre & yttre säkerhet, inre oros känslor samt rädslor, dina/andras krav vs din ork. Ditt självvärde-förtroende-känsla-bild. Fixar du inte det själv, sök hjälp, t ex KBT, ACT, hypnos m m. Kan du säga nej utan 72 förklaringar varför? Kontrollbehov – hur högt är ditt? Mitt är ganska högt 😊 Men, vad kan du kontrollera? Och vad kan du INTE kontrollera? Hur mycket försöker du ändra på andras beteenden vs dina egna? Kan du hantera känslor och reglera dem?



[www.iMoCoaching.se](http://www.iMoCoaching.se)



**Insight Timer-appen** har både svenska och engelskspråkiga meditationer – sömn, mindfulness, trygghetstekniker – kolla upp t ex **Maria Linde**, svenska som blivit populär. Hon läkte sin egen utbrändhet och panikångest, lärde sedan ut hur hon gjorde. KAN hjälpa någon. Finns också 300 appar till, kurser, utbildningar online, stresscoacher m m. Sök/ta hjälp.

#### Några länkar för vidarestudier

<https://dininsida.se/sjalvhjalp/abc-grunder-stresshantering/>

<https://johanneshansen.com/stresshantering/>

<https://www.anahana.com/sv/mental-health/stress-management>

<https://www.humanova.com/utbildningar/kurs-i-stresshantering-online/>

**Alla dokument (detta är det 50:e) jag lagt på LinkedIn+++ finns upplagda och nedladdningsbara på mina hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument**

**Inge-Mo Haraldh - [www.imocoaching.se](http://www.imocoaching.se)**

**ICF-Associate Certified Coach, ACC;**

*Specialiserad inom:*

- **Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut, SE**
- **Certified Solution Focused BRIEF Coach, DK**
- **PQ Coach – Mental & Emotional Fitness, USA**
- **Certifierad Hälsocoach & ACT-ALP, SE**
- **Diplomerad Kost- och Näringsrådgivare, SE**
- **Certifierad handledare i *Sorgbearbetning*, SE**



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

**iMo Coaching** – min coachinggrupp på Facebook –

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>