Arbetsblad – Modul 2: Nervsystemet och stress

Det här arbetsbladet hjälper dig att utforska hur ditt nervsystem reagerar under dagen. Syftet är att börja lägga märke till kroppens signaler och se hur stress och lugn påverkar din återhämtning och din sömn.

Del 1 – Ditt nervsystem just nu

Hur brukar din kropp reagera när du känner dig stressad?

_____

_____

_____

Vilka av dessa signaler känner du igen hos dig själv?

- ☐ Spända axlar eller nacke
- ☐ Snabb andning
- ☐ Svårt att varva ner
- ☐ Tankar som går snabbt
- ☐ Svårt att somna
- ☐ Vaknar under natten

Finns det något annat du brukar känna i kroppen?

_____

_____

FENIXHÄLSAN

Del 2 – Din stress under dagen

När under dagen upplever du oftast mest stress?

_____

_____

_____

Finns det vissa situationer som gör att kroppen går upp i tempo?

_____

_____

Hur länge brukar stresskänslan stanna kvar i kroppen?

_____

FENIXHÄLSAN

Del 3 – När kroppen känner lugn

Finns det situationer där du märker att kroppen börjar slappna av?

_____

_____

Vilka av dessa hjälper dig att känna mer lugn?

- ☐ En promenad
- ☐ Att vara i naturen
- ☐ Musik eller stillhet
- ☐ Samtal med någon du känner dig trygg med
- ☐ Rörelse eller träning
- ☐ Att vara ensam en stund

Finns det något annat som hjälper dig att känna mer lugn?

_____

FENIXHÄLSAN

Del 4 – Dina pauser i vardagen

Hur ofta brukar du ta pauser under en vanlig dag?

- ☐ Nästan aldrig
- ☐ Någon gång ibland
- ☐ Flera korta pauser
- ☐ Jag försöker planera in pauser

Vad händer i kroppen när du inte får paus på länge?

_____

_____

Vad skulle kunna hjälpa dig att ta små pauser under dagen?

_____

FENIXHÄLSAN

Nervsystemsspårning – 7 dagar

Dag	Hur kändes kroppen under dagen?	Hur stressad kände du dig?	Hur lugn kände du dig på kvällen?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Anteckningar – 7 dagar

Dag	Anteckningar (stress, pauser, rörelse, kvällsvanor etc.)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

FENIXHÄLSAN