

Muntligt

Tid: ca 30 minuter
Inga hjälpmedel

Namn:

Födelsedatum:

Testdatum:

Hur hanterar man stress?

1. Förberedelse (10 min) + Test (15 min)

Välj ett av korten och läs det som står på kortet noga så att du kan återberätta det du läst till för din partner. Fundera på *vad* eller *vem* som orsakar stressen i situationen, *var* och *när* stressen sker och hur den synliggörs i situationen. Finns det något sätt att hantera/minska stressen? Hur? Motivera ditt svar.

Fundera även på vilka faktorer som leder till att du eller människor runt omkring dig känner stress. Nedan har du exempel på olika faktorer som kan orsaka stress:

- Mycket att göra på jobbet
- Sömnproblem
- Oljud
- Prov
- Arbetsintervju
- Relationer
- Problem du försökt lösa men inte kunnat
- Egna exempel

Hur reagerar din kropp på stressen du upplever i denna situation/dessa situationer? Vad gör du för att hantera stressen? Nedan har du några exempel på hur människor hanterar stress:

- Prata med någon i familjen/en vän
- Dricka/Röka
- Träna på gymmet
- Spela TV-spel
- Skriva dagbok
- Lyssna på musik
- Egna exempel

Elevkort

Elevkort #1

En tonåring, Filip, besökte läkaren på grund av sin depression. Under två månaders tid hade han ofta missat lektioner i skolan och bad därför läkaren att skriva ut ett antidepressivt läkemedel.

Läkaren ställde honom några frågor om hans livssituation och kunde snabbt konstatera att Filips depression berodde på att hans föräldrar nyligen skilt sig.

Filips föräldrar vände sig ofta till honom för att diskutera sina egna problem och Filip visste inte hur han skulle hantera detta. Han ville inte blanda i sig för att inte riskera att någon av föräldrarna skulle börja ogilla honom.

Efter samtalet med läkaren förstod Filip att depressionen orsakades av konflikten mellan hans föräldrar men samtidigt löstes inte problemet av samtalet. För tillfället funderar Filip på att flytta till en ny stad men undrar om det verkligen är ett bra alternativ. Borde han berätta hur han mår för sina föräldrar istället? Finns det något/några annat alternativ som skulle kunna lösa hans problem?

Elevkort #2

Stella jobbar som fastighetsmäklare på en byrå och anser att arbetsplatsen är bra.

Det är lätt att fokusera på jobbet och kollegorna är hjälpsamma. Jobbet är dock ganska krävande på grund av att de anställda får betalt för hur många fastigheter de lyckas sälja. Detta gör att Stella oftast känner sig ledsen, ångestfylld och deprimerad.

Hon röker, dricker och äter mycket för att hantera situationen och detta gör Stellas mamma väldigt orolig.

För några månader sen varslade chefen några av Stellas kollegor och detta gjorde att Stella fick ännu mer ångest. Chefen uppmanade sina anställda att jobba hårdare och fler timmar för att få behålla sina jobb. Detta ledde till att kollegorna inte längre hjälpte varandra, vilket gjorde att arbetsplatsen blev stressig.

Hur ska Stella hantera denna jobbiga situation?

Elevkort #3

Mina föräldrar har alltid haft höga förväntningar på mig och jag har känt att de varit alldeles för höga. Som ung hade jag ett stort intresse för djur och drömde om att äga en farm eller jobba på ett zoo, men mina föräldrar gjorde det väldigt tydligt att om jag hade ett intresse för djur så skulle jag bli veterinär.

På grund av dessa höga krav var jag tvungen att kämpa dubbelt så hårt som mina vänner för att få bra betyg och att läsa kurser jag avskydde, exempelvis matematik. Några månader innan jag berättade för mina föräldrar vad min dröm var gick det utmärkt i skolan, men efter det att jag hade berättat började skolan bli kämpig och många nätter blev sömnlösa. Jag hann knappt med att lämna in inlämningsuppgifter och läxor i tid i vissa ämnen. När jag väl skulle ha mitt första prov i matematik sov jag inte natten innan eftersom jag var nervös och hade prestationsångest. Veckan efter provet fick jag betyget som var ett E. Jag var så stolt över mig själv och beslutade mig därför för att berätta det för mina föräldrar. Som ni säkert förstår blev de varken glada eller nöjda, de fick mig istället att känna mig så misslyckad. Hur kunde mamma och pappa inte förstå att jag studerat hårt? Jag grät hela natten eftersom jag insåg att jag aldrig skulle nå upp till deras förväntningar - jag skulle aldrig bli det de förväntade sig. Jag tycker inte att mina föräldrar har behandlat mig rättvist. Vad tycker du?

Elevkort #4

Min lillebror, Mohammed, vet att jag är intresserad av Luna men valde ändå att bjuda ut henne och detta ledde till att vi bråkade med varandra.

Mohammed har slutat prata med mig och detta har lett till att alla våra gemensamma vänner inte heller gör det. Under skollunchen sitter jag själv i matsalen och när Mohammed och våra vänner går förbi hälsar de inte på mig. Denna situation är väldigt jobbig och gör att jag gråter mig till sömns varje kväll.

Nu har det gått tre dagar och jag har bara legat i sängen och inte gått till skolan. Jag har missat flera prov och kommer aldrig hinna med att komplettera allt. Mitt liv är kaos just nu. Vad ska jag göra?