

Mentala kunskapsområdet – MKO

Vi kan inte tämja eller träna bort stressreaktioner, men ALLA kan genom utbildning, reflektion och träning bli bättre på att hantera reaktionerna.

Stresskonen

Vedertagen kunskap är att människan kan påverka förutsättningarna för fall i konen genom träning, erfarenhet, bearbetning, mental förberedelse och stresshantering m.m.

En människa som är så stressad att denne fallit långt ned i konen har ett reflexmässigt beteende. Det är här av avgörande vikt att det som ska fungera är väl inövat och bygger grovmotorik och mental förberedelse.

Längst ned i stresskonen råder total hänsynslöshet (kamp och flykt) som präglas av panik. Här kan människans urkraft visa sig.

Akut stresshantering

Utveckla din förmåga att snabbt få kontakt med dina stressreaktioner i vardagen. Denna förmåga kan underlätta för dig att i akut stressande lägen ha en stressreaktion som en "motor" för att börja hantera stresspåslaget.

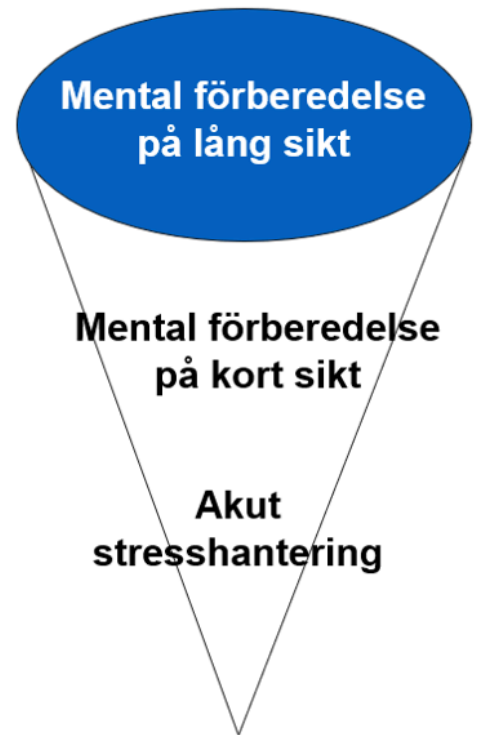
Den naturliga ordningen i den akuta stresshanteringen blir att först säga "STOP", därefter ta ett djupt andetag och lägga fokus på inre kontroll. Därefter kommer tänka, orientera och planera.

Jobba därefter hela tiden framåt i tankarna med lösningsfokus och positiva bilder.

Hur förbereder vi oss på lång sikt för att hantera vår egna stress?

- Fysisk träning
- Teoretisk kunskap
- Praktisk kunskap
- Erfarenhet
- Reflektion
- Tillämpad färdighetsträning

God fysisk form gör att vår puls kommer att vara lägre och vi är mer uthålliga och orkar agera under längre tid. Vi hamnar inte så långt ner i stresskonen och vi kan ta mer adekvata beslut.



Ju mer träning och kunskap vi har i detta desto större kommer vår erfarenhetsbank att vara och det kan verka lugnande istället för stressframkallande.

Känner man igen sig i scenariot eller händelsen kommer det skapa en viss trygghets känsla och reducerar stress. Man behöver inte lägga lika mycket tid och mentalkraft på att tänka kring får vi, kan vi, ska vi?

Hur förbereder vi oss på kort sikt för att hantera våra egna stress?

Förbered dig mentalt på vad som kan hända under arbetspasset:

- Tänk igenom troliga situationer och hur man bäst löser dem.
- Kolla igenom din utrustning så att allt fungerar.

Samtala med kollegan i början av arbetspasset, stäm av följande:

- Din och kollegans dagsform?
- Vad tror din kollega kan hända?

Kontrollerad andning kan vara avgörande för att sänka pulsen, minska stressresponserna och kunna hantera situationen:

- Andas in genom näsan
- Håll i 3 sek
- Andas ut genom munnen
- Håll i 3 sek

Om möjligt, stanna upp innan en situation och gör följande:

- Andas (sänk pulsen)
- Skapa omgivningskontroll
- Besluta med kollegan vem som gör vad

Utbildningsmaterial

 [4 Mentala kunskapsområdet webb.pdf](#)