

"Positiv" och "negativ" stress?

"Negativ" stress

- Upplevelse av **bristande kontroll**, oförmåga att hantera kraven.
- Det jag **upplever som fel**, dåligt, något jag inte vill ha är definitivt dåligt för kropp och hjärna.
- **Långdragna konflikter och osämja** är synnerligen skadligt.
- Både **kognitiv och fysiologisk stress** kan vara "negativ".
- **Oro för stressens effekter** gör den farligare.

"Positiv" stress

- **Roligt, utmanande och spännande**, om än för mycket just nu.
- **I linje med mina kärnvärden**, ger upplevelse av mening, glädje, att göra något gott för andra.
- Om jag ser till att **sova bra och återhämta mig regelbundet**, och om jag inte själv är orolig för att bli sjuk av stressen tål jag vanligen en hel del.
- Men om jag försummar biologiska behov - sömn, hjärnvila, kost, avspänning - kan jag bli sjuk.