

"Positiv" och "negativ" stress?

"Negativ" stress

- Både kognitiv och fysiologisk stress kan vara "negativ"
- Det jag upplever som fel, dåligt, något jag inte vill ha är definitivt dåligt för kropp och hjärna
- Oro för stressens effekter gör den farligare
- Långdragen friktion och konflikter med andra är synnerligen skadligt

"Positiv" stress

- Roligt, utmanande och spännande, om än för mycket just nu
- I linje med mina kärnvärden, ger upplevelse av mening, glädje, 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 ändå