

Er du - eller nogen du kender - stressramt? Kender til at have "hist og pist ondt"?

Hvordan hænger dette sammen, hvad sker der i kroppen,
hvordan håndteres det?

Insula - the science behind stress - den naturvidenskabelige tilgang

Kom og få en forklaring på dette og meget mere

Hvornår: Mandag d. 14. maj 2018, kl. 19.00 til 20.00

Hvor: Opus Business House, Kløvervej 75, 6100 Haderslev,
Mødelokale 2. Fri parkering på adressen.

Hvem: Pernille Thomsen, ekstern lektor, Master i
Sundhedspædagogik og fysioterapeut.

www.pernillefys.dk

Foredraget arrangeres i samarbejde med Fysioterapi – Fokus &
Helhed, Kløvervej 75, 6100 Haderslev

www.fysioterapi-fokusoghelhed.dk

Målgruppe: Alle interesserede.

Pris: Kr. 150,-. Dækker foredrag, kaffe/the.

Billetter: Købes ved henvendelse til mobilnr.: 4084 8295 (gerne
sms) eller mail til fys.fokusoghelhed@gmail.com . Begrænset antal
billetter. Først til mølle.

Indhold:

Insula - the science behind stress - den naturvidenskabelige tilgang



Dette foredrag er den korte, naturvidenskabelige tilgang til hvad der sker når kroppen gribes af stress/overbelastning og muligheder for hvordan vi håndterer det.

Stress er måske ikke det rigtige ord at bruge, da det overordnet set handler om den samlede belastning på nervesystemet.

Jeg sammenligner det ofte med det at spise buffet. Alt på buffet ser lækkert ud og smager fantastisk - men spiser du det hele får du forstoppelse og må ned og ligge..

Jeg sammenligner det også med at spille Champions league.. Alle ved at de rigtig gode og vigtige spillere ikke kan spille alle kampe, de har brug for at sidde på bænken eller sidde over - når de skal præstere maksimalt.

Alle ved at top-professionelle sportsfolk har brug for restitution - så de er deres allerbedste når det virkelig gælder.

Sådan er det også i erhvervslivet. Hvis vi skal præstere vores bedste og være helt klar - kræver det at man restituerer - holder pauser hvor vi gør os klar til næste omgang... Desværre glemmer vi det ofte - hvilket resulterer i at kroppen overbelastes - akkurat ligesom en top-atlet kommer i overtræning og derfor må restituere.

Nervesystemet reagerer akkurat som den fysiske krop ved overbelastning..

Måske er du vild med dit arbejde, har mange fritidsaktiviteter, rummer mange nye udfordringer og ønsker at være nærværende hjemme i familien.

Men hvis du skal nå alt på den bedste måde - overbelaster du systemet - ikke fordi du ikke kan, men fordi det simpelthen er for meget på en gang..



Overbelastning resulterer i hjertebanken, dårlig søvn, dårlig koncentration, fysisk udmattelse, "hist og pist" ondt og opfarehed.. Kroppen der fortæller at der er for meget tryk på kedlerne..

Nå ja... og hvorfor hedder det Insula?? Det er fordi forskning viser at det er det sted i hjernen hvor kroppens signaler møder tanker og beslutningerne.- Et område der lider under overbelastning og får dig til at tage pressede beslutninger