



Övning: Lär dig att känna igen de tecken som anger din vakenhetsnivå

Mål

Du lär du dig att känna igen tecken på underaktivitet och överaktivitet, och hur de märks i kroppen.

Anvisning

Läs den medföljande texten och fundera på om något i texten gäller din situation.

Hur märks underaktivitet och överaktivitet i kroppen?

Skillnaden mellan ett bra tillstånd och överaktivitet som drivs av stresshormoner kan vara hårfin, men den är fortfarande helt identifierbar.

Att gå över till överaktivitet kan vara som att komma till en brant uppförsbacke när du kör bil, så att du måste öka varvtalet och byta till en lägre växel. Du börjar fokusera på prestation i det du gör, och du gallrar bort alla krusiduller för att du överhuvudtaget ska klara av ditt arbete.

Du börjar känna av tecken på stress i din kropp. Regleringen av kroppstemperaturen förändras, du kan frysa och svettas samtidigt. Din tillvaro kan vara bräcklig och ha smalnats av ända till tunnelseende.

Om man går på högvarv återspeglas det också i känslolivet. Entusiasmen förvandlas till ångest och irritation. Toleransen är noll, och andra människor verkar mest vara i vägen. Kontrollen av ens egna handlingar försvagas, uppmärksamheten söker efter ett mål, och om den inte hittar det uppstår ångest.

Ibland söker ångesten sitt mål till exempel i form av rädsla för sjukdom eller katastrofer. Ibland uppstår panikattacker utan att man vet någon direkt anledning till dem.

När du blir ännu tröttare kan du gå över till underaktivitet. Då åstadkommer du inget fastän du försöker. Kroppen kan inte längre producera mer stresshormoner, eller så kan den inte dra nytta av dem. Hjärnan orkar inte arbeta och man känner sig kraftlös, ointresserad, oföretagsam och tom. Man är sömning. Uppmärksamheten försämras, vilket ökar risken för skador och olyckor.

