

# Stress & Søvn

Alex Haurand og Mikael Rasmussen · 2026

# Stress og tidens paradox

Hvorfor har vi det som vi har det?

Vi lever i et af de rigeste samfund i den tid i menneskets historie, hvor der er mest overflod

Ikke alene er vi rigest, men vi er også blandt de mest lige samfund i verden

Vi er et af verdens lykkeligste folk - OG vi er også blandt dem i verden, der bruger mest antidepressiv medicin

Vi har utrolig mange muligheder, men også FOMO især på SOME

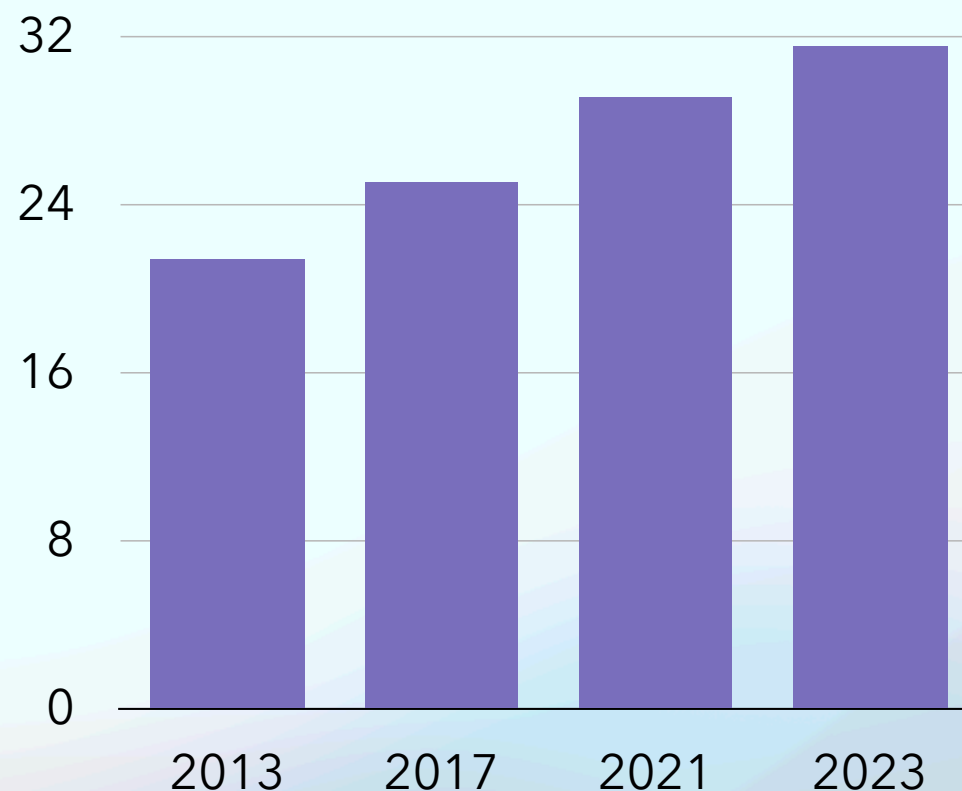
Korte arbejdsuge, lang ferie, barselsrettigheder og fleksibilitet, men også høje krav og højt tempo og høj kompleksitet.

# Stress og tidens paradox

Hvorfor har vi det som vi har det?

Andelen af beskæftigede, der scorer så højt på PSS-10, at de kategoriseres som "højt stressede".

Nationale Sundhedsprofil (fx 2013, 2017, 2021)  
og NFA's supplerende undersøgelser (2023)



# Alex Haurand

Født 1964

- Uddannet sygeplejerske (Psykiatri)
- Yoga og Meditation (Mindfulness)
- Stressvejlederen (Dansk Metal)
- [alexhaurand.dk](http://alexhaurand.dk)





# Stress

## Program

- Stress
- Oplevelsen af verden
- Sindsro



# Stress og mennesket

Stress - en forsvarsmekanisme

- Korttidsstress



# Stress og mennesket

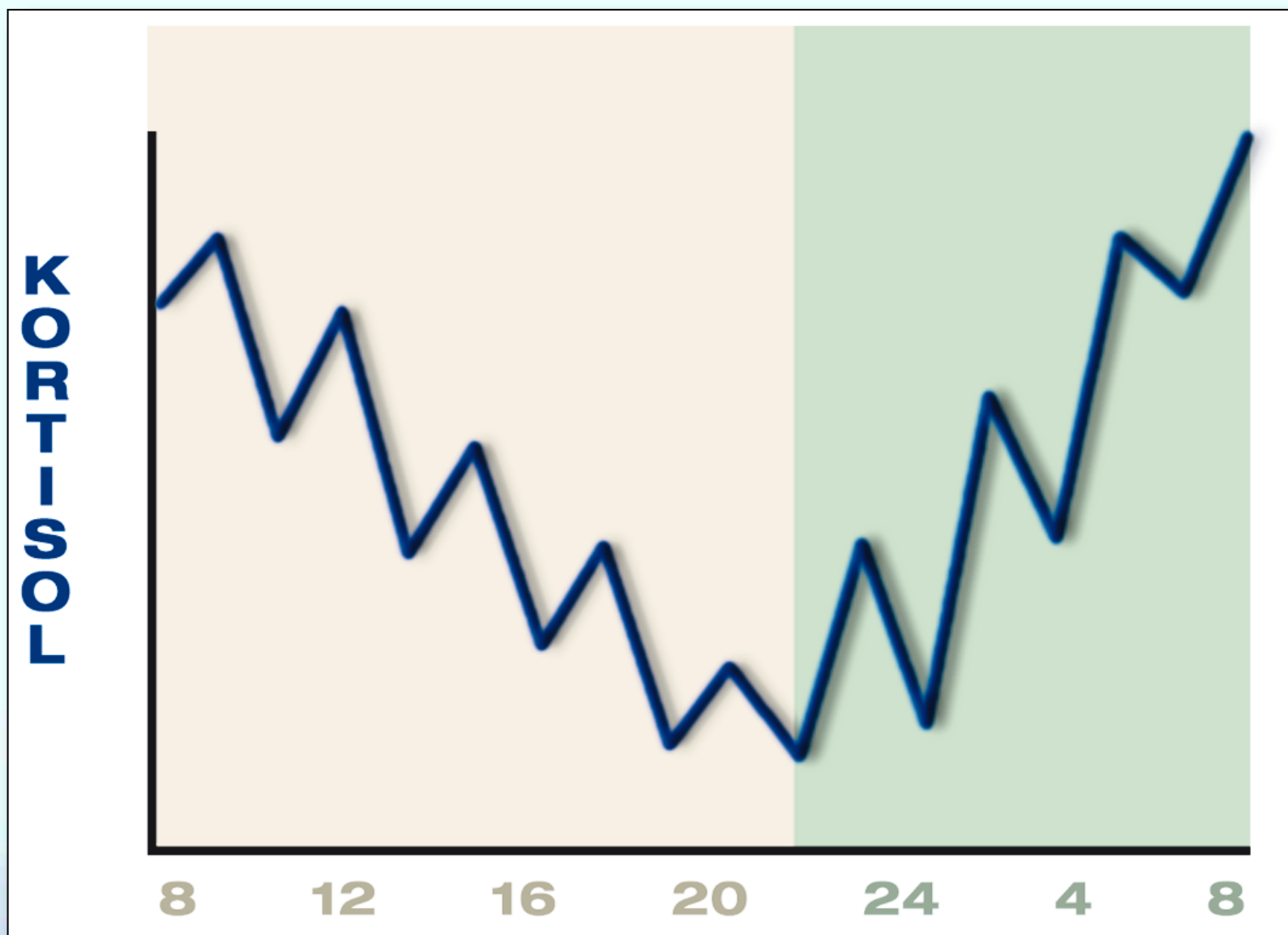
Stress - en forsvarsmekanisme

- Langtidstress



# Stress og mennesket

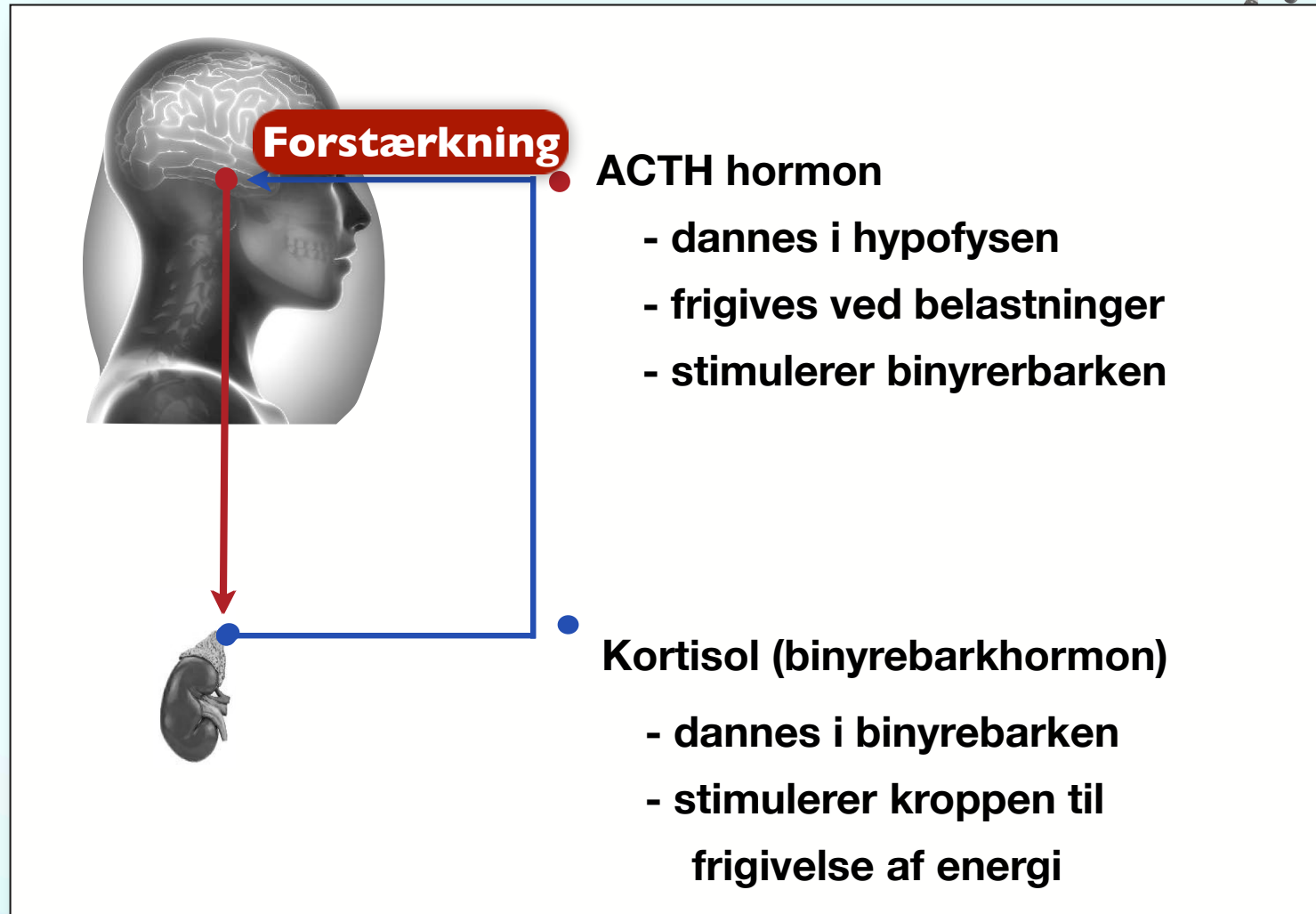
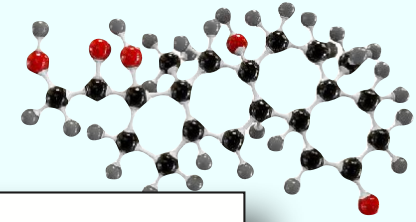
Langtidsstress og kortisol





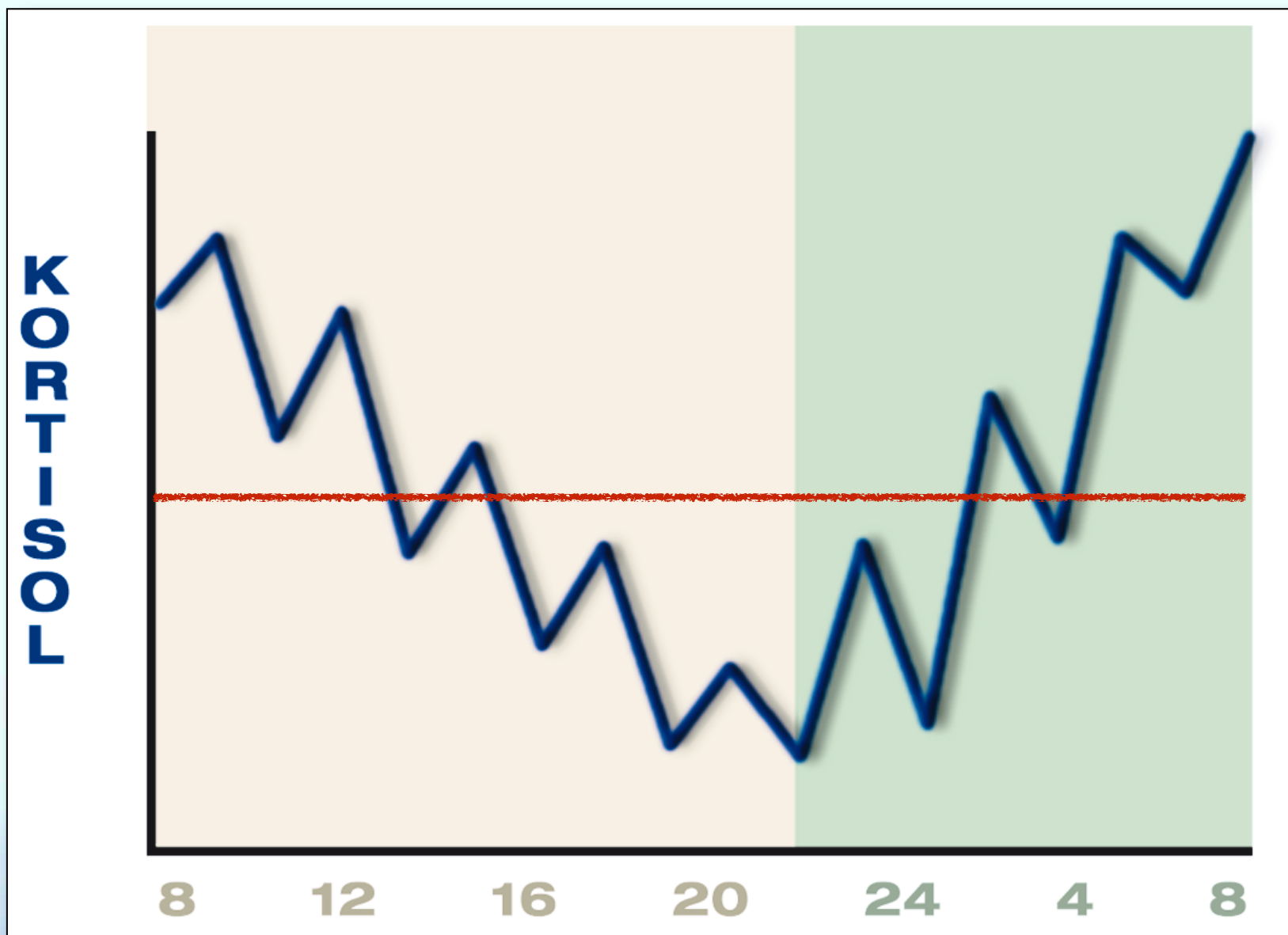
# Stress og mennesket

## Langtidsstress og kortisol



# Stress og mennesket

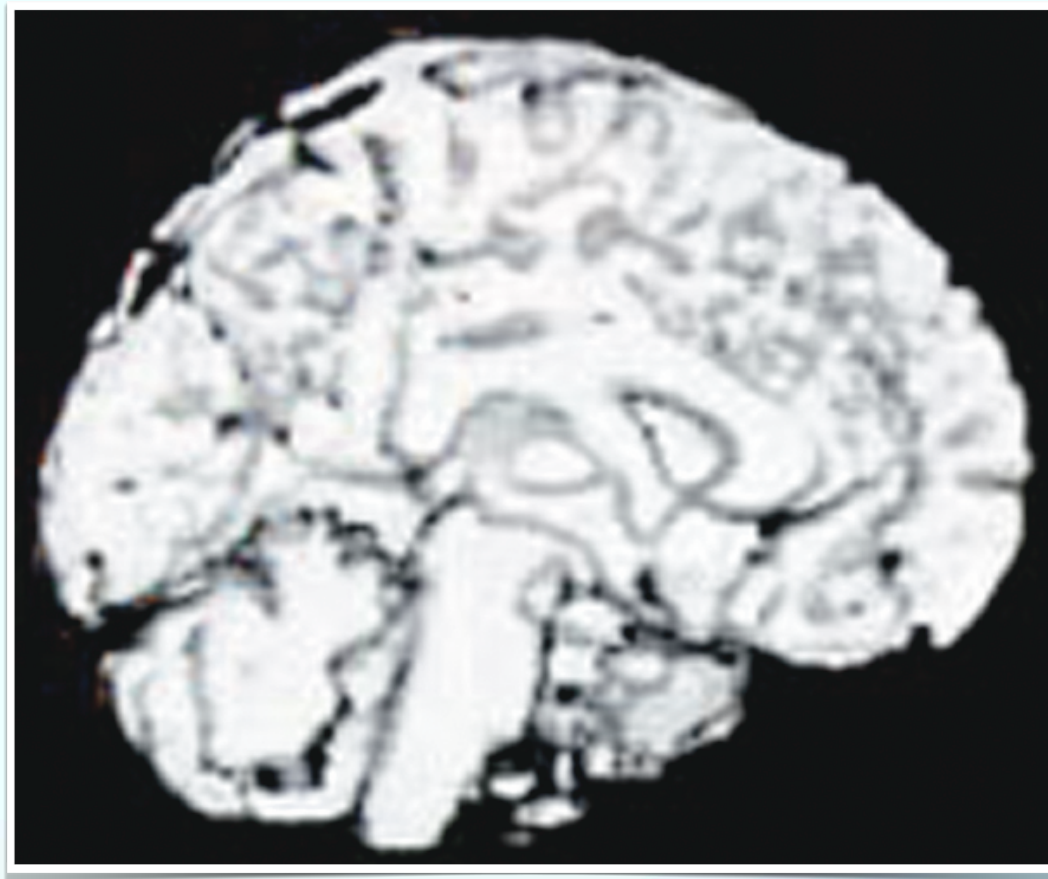
## Kronisk stresstilstand





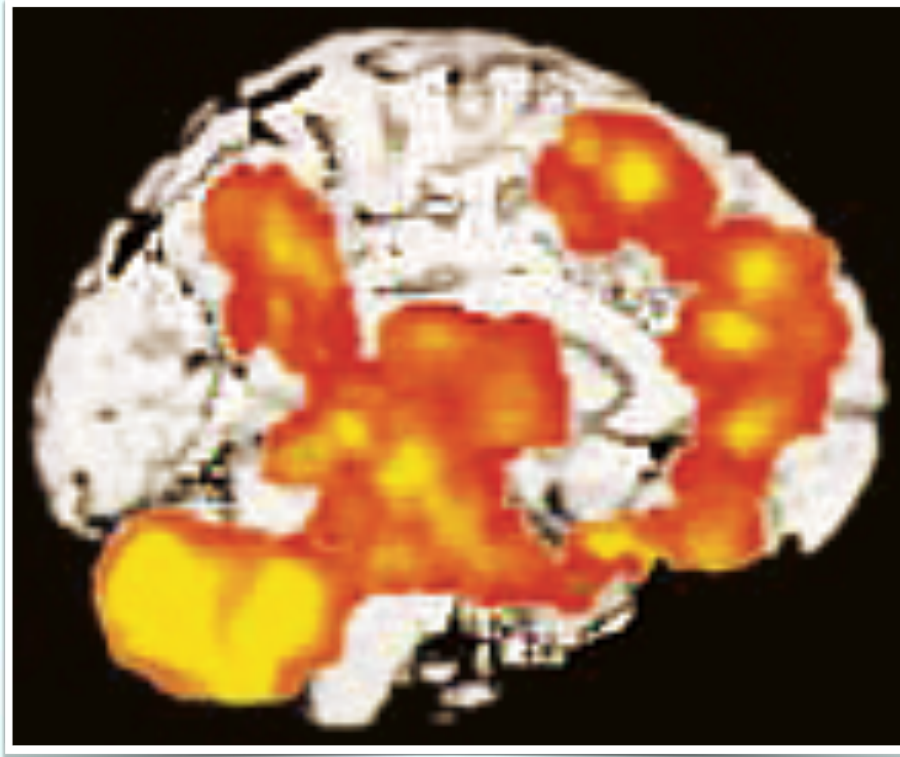
# Hvordan får jeg mit nervesystem i ro

Afspænding

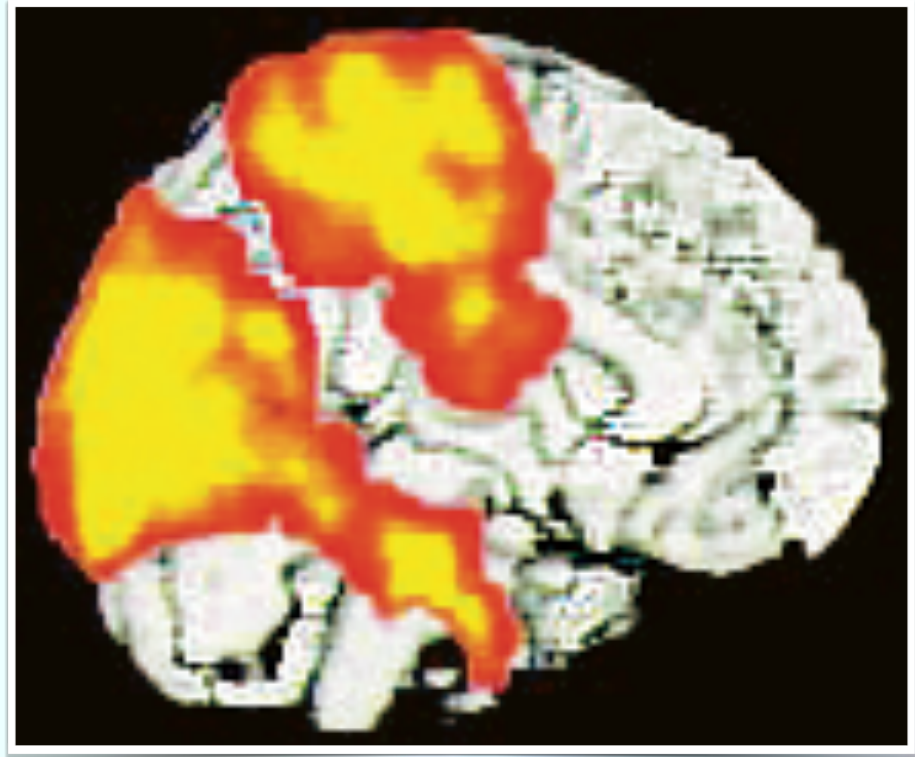


# Hvordan får jeg mit nervesystem i ro

Afspænding



Hvile

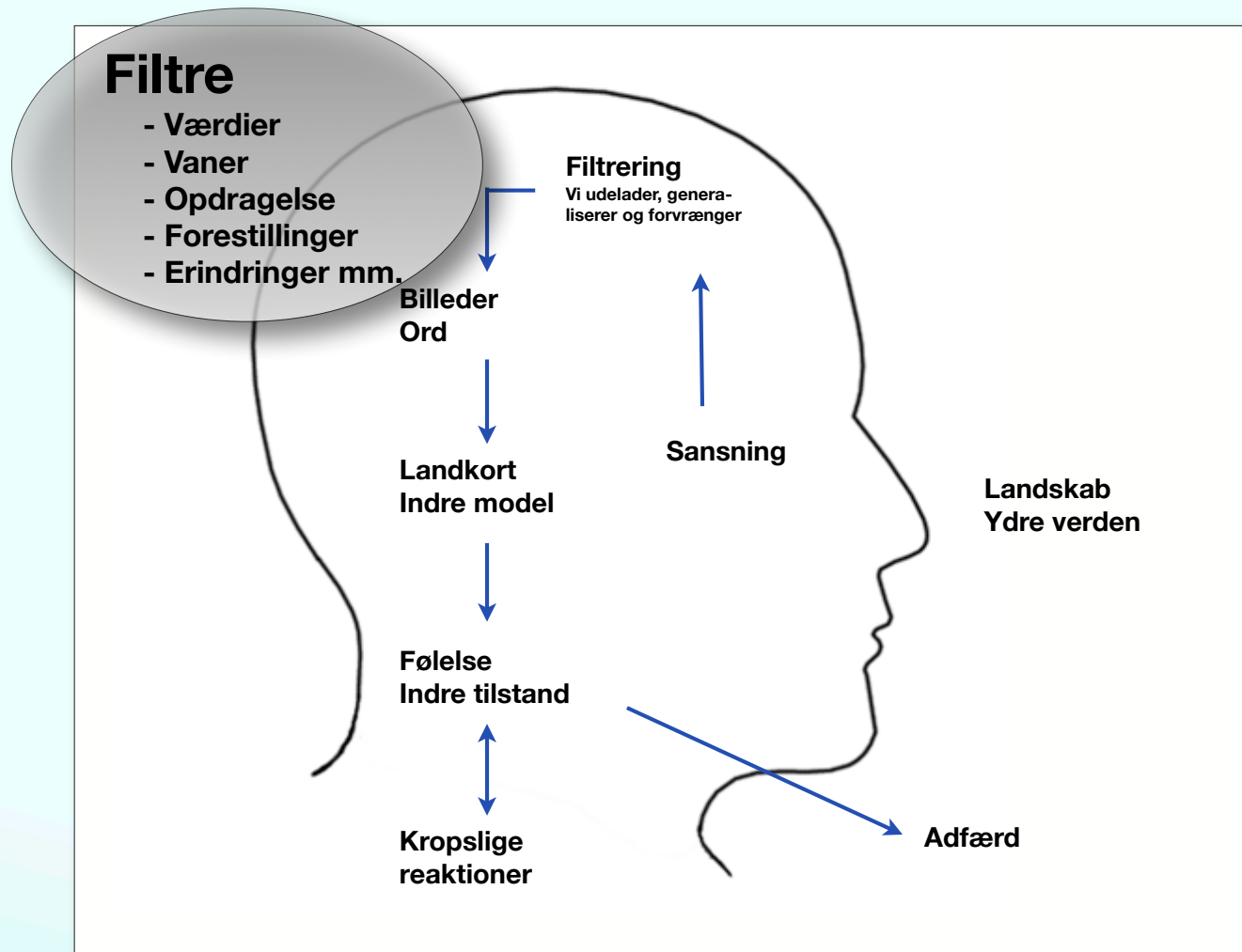


Afspænding

# Oplevelsen af verden

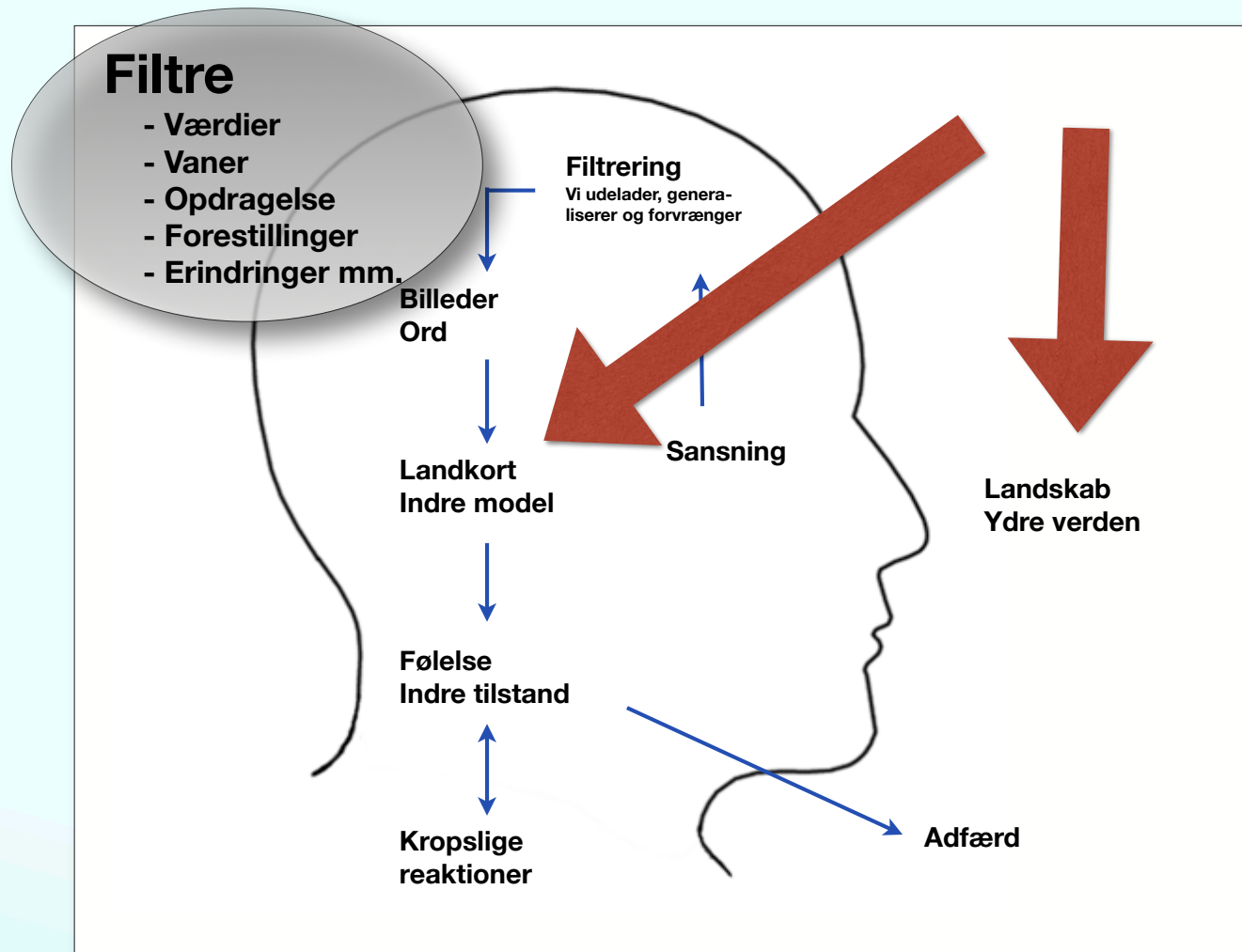


# Oplevelsen af verden





# Hvor opstår din stress?





# Vejen til et frit liv

Lad være med at fokusere på det du ikke kan ændre.

Vælger du alligevel at fokusere på det der ligger udenfor din kontrol, vil du opleve magtesløshed, og du bliver et offer for egen uformåen.

Fokuser på det du kan ændre, og du mestrer din skæbne.

Inspireret af Epiktet



# Belastninger

Nogle er vilkår - nogle skaber du selv...

- Fjern fokus fra det du ikke har kontrol over
- Lad dig ikke smitte af andres utilfredshed med livet
- Reflekter over om du selv er kilden til stress

# Sindsro

- evnen “at berolige sig selv”

- Afspænding 25 min/dag i 14 dage - [https://alexhaurand.dk/find dig ikke i stress](https://alexhaurand.dk/find_dig_ikke_i_stress)
- Derefter 12 min/dag i en længere periode - <https://alexhaurand.dk/downloads>
- Endelig - hjernepause ved behov max. 20 min

