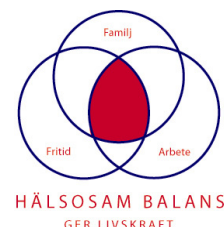


# Individ & Omgivning skyddsfaktorer mot stress & ohälsa



I rapportern "Salutogen miljöterapi i teori och praktik" (Cederblad 1996) redovisas faktorer som fungerar som ett skydd mot stress och ohälsa. Tio faktorer gäller *Individen* och sju faktorer gäller *Omgivningen*.

## Individ faktorer

### *God social kapacitet*

Det betyder att en människa har ett vänligt, lugnt och öppet sätt och har en beredskap till samarbete och kommunikation.

Den sociala kapaciteten utvecklas ur det tidiga samspelet med föräldrar och påverkas sedan under hela livet genom olika erfarenheter och kontakter med andra människor.

### *Positivt självförtroende*

Ett positivt självförtroende innebär att vara öppen, ansvarskännande och ha tilltro till att svårigheter kan övervinnas. Ett gott självförtroende har stor betydelse för hur man kan hantera stress i olika sammanhang.

### *Självständighet*

En stressmildrande egenskap är att inte vara beroende av andra människor utan kunna möta världen på egna villkor.

### *Framgångsrik coping*

Coping betyder "sätt att klara det". Det beskriver på vilket sätt en människa kan lösa kriser och problem av olika slag. Stresståliga människor använder ofta flera olika strategier för att handskas med sin stress.

### *Intelligens och kreativitet*

Många studier visar att intelligens och kreativitet är goda egenskaper när det gäller att hantera stress.

---

**HÄLSOSAM BALANS**

Carina Svensson

070/527 81 53

[www.halsosambalans.se](http://www.halsosambalans.se)

[svenssoncarina@hotmail.com](mailto:svenssoncarina@hotmail.com)

[carina@halsosambalans.se](mailto:carina@halsosambalans.se)

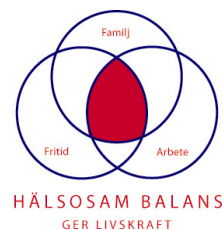
Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.

# Individ & Omgivning skyddsfaktorer mot stress & ohälsa



## *Utveckling av speciella intressen och hobbyer*

En människa med hobbyer och intressen har ofta ett förhöjt självförtroende. Om man dessutom är speciellt skicklig inom ett område kan det ge en tillfredsställelse som tjänar som tröst när livet känns svårt.

## *Inre kontroll*

Med inre kontroll menas att man har en upplevelse av att själv kunna påverka och styra utvecklingen av sitt liv.

## *Impulskontroll*

Känslan av att kunna hindra en impuls och välja ett annat sätt att reagera påverkar synen på den egna förmågan. Det är en styrka att känna att jag själv kan välja hur jag vill agera.

## *Hög aktivitet och energi*

Att en människa är alert och framåt upplevs ofta som någonting positivt. Om hon eller han kan använda energin till någonting bra och viktigt ökar det den hälsobefrämjande effekten.

## *Optimism och framtidstro*

Människor som har en positiv framtidstro utvecklar ofta en bättre självkänsla och känner sig därför också lyckligare.

## **Omgivningsfaktorer** (obs, Vissa faktorer utgår redan från det lilla barnet)

### *Att kunna hjälpa andra.*

En människa som har förmågan att hjälpa andra utvecklar ofta en känsla av egenvärde, tillit och självständighet. Det gör att man mår bra och känner sig värdefull.

### *En betydelsefull person*

Om barnet inte kan ty sig till sina föräldrar är det viktigt att det finns andra personer som är betydelsefulla för barnet. Det är också viktigt för ett barn att kunna identifiera sig med någon annan vuxen.

---

**HÄLSOSAM BALANS**

Carina Svensson

070/527 81 53

[www.halsosambalans.se](http://www.halsosambalans.se)

[svenssoncarina@hotmail.com](mailto:svenssoncarina@hotmail.com)

[carina@halsosambalans.se](mailto:carina@halsosambalans.se)

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.

# Individ & Omgivning skyddsfaktorer mot stress & ohälsa



## *Tillitsfull och intim relation*

En tillitsfull och intim relation med åtminstone den ena av föräldrarna är en stark skyddsfaktor.

## *Klart definierade gränser inom familjen*

Det ökar tryggheten hos barnet att veta hur strukturen i familjen ser ut.

## *Positiv förälder - barn relation*

En öppen och tillitsfull kommunikation under barnets första år har stor betydelse. När det gäller äldre barn och ungdomar är det viktigt med en öppen och begriplig kommunikation.

## *Klara regler i hemmet*

Klara regler och gränser i familjen har en skyddande effekt. Barnet behöver då inte känna osäkerhet inför vad som gäller i olika situationer.

## *Delade värderingar*

Att dela värderingar med andra, även den äldre generationen och att upprätthålla traditioner ger ett skydd mot stress och ohälsa.

\* För övrigt anser man att HUMOR är en mycket viktig ingrediens i det salutogena förhållningssättet.

Källa: Om barn och stress