

**Tisdag—3 morgonvarv på slingan. Några  
lätta snöflingor i luften. Inte mycket mot  
vad man fått längre norrut.  
Förövrigt en bra dag med patienter, Bailine  
och en föreläsning.  
Lite strul vid föreläsningen. Min dator  
skickade randiga bilder genom projektorn.  
Fattade ingenting! Så jag fick improvisera.  
Men det gick riktigt bra! Så nu vet jag att  
jag klarar mig jättebra utan PowerPoint!**



# ÅTERHÄMTNING

AVSLAPPNING



AVKOPPLING

PAUS

Dagens tema på föreläsningen var Stress. Detta är några av bilderna som dom inte fick se.

Physio**ch**raft

# STANNA UPP!



## Kroppens svar på stress

### Kortvarig stress



\*Uppmärksamheten skärps, synen fokuseras, ämnesomsättningen skruvas upp, man svettas.

•Musklerna spänns så att man blir redo för kamp eller flykt.



\*Stresshormonerna kortisol, adrenalin och noradrenalin utsöndras till blodet.



\*Blodtycket stiger och man får hjärklappning.

\* Socker och fett strömmar ut i blodet för att ge energi.

Physio**ch**raft