

## NYCKELBEGREPP - STRESS OCH KRISER

<b>Stressbegreppet</b>	
<b>Coping</b>	
<b>Positiv Stress</b>	
<b>Negativ stress</b>	
<b>Adrenalin</b>	
<b>Noradrenalin</b>	
<b>Kortisol</b>	

<b>Stressorer</b>	
<b>Psykosomatiska symtom</b>	
<b>Alarmfas, motståndsfas och utmattningsfas</b>	
<b>Utbrändhet (utmattningsdepression)</b>	

NYCKELBEGREPP – kriser

<b>Traumatiska kriser</b>	
<b>Trauma</b>	
<b>Utvecklingskriser</b>	
<b>Posttraumatisk stressyndrom</b>	
<b>Chockfas</b>	
<b>Reaktionsfas</b>	
<b>Bearbetningsfas</b>	
<b>Nyorienteringsfas (framtid i lärobok)</b>	

--	--

## ***Hur kan man hjälpa någon i kris***

### **Nästa lektion:**

Läs genom artikeln ”att hjälpa någon i kris” samt läroboken s 223- 225. Vad ska du tänka på när du ska stödja och hjälpa någon som är i en kris eller känner stark sorg. Er uppgift är att göra en ”lathund” på max en sida som sammanfattar det viktigaste på 1 A4-sida om vad man behöver veta om kriser och krishantering.

