

SLIP AF MED STRESS

Virker det, som om at du kigger på uret oftere end andre? Når nogen bruger lang tid på at komme til sagen, har du så lyst til at skynde på dem? Er du ofte den, som bliver først færdig under måltider? Når du går på gaden, bliver du så ofte frustreret, hvis du ikke kan komme forbi andre? Vil du blive irriteret, hvis du sætter dig ned i en time uden at foretage dig noget? Går du ud af restauranter eller butikker, hvis du ser blot en kort kø? Hvis du sidder fast i langsom trafik, bliver du så mere irriteret end de andre chauffører?

Blev du ligefrem stresset, blot af at løbe igennem de syv punkter?

Stress af med kost, motion og mindfulness

MOTION: Lyt til kroppen - og gå en tur

I perioder med stort pres og en stigende stressfølelse, er det vigtigt at lytte til kroppens signaler. Føler du dig træt og udmattet, er nøgleordet hvile, men det er ikke nødvendigvis det samme som total inaktivitet. Frisk luft og bevægelse er sundt for både krop og sind, men du skal vælge velkendte og rolige aktiviteter. Fx en gåtur, cykeltur eller svømmetur, havearbejde eller afspændingsyoga. Det er også helt fint at løbe en tur, hvis det vel at mærke er noget, du plejer at gøre, og har det godt med. Nye udfordrende sportsgrene eller ambitioner om at blive hurtigere og mere udholdende, skal gemmes, til stressfølelsen er helt væk. Lige nu skal motion udspringe af lyst og ikke være et projekt. Hvis det er noget, du skal tage dig sammen til, bliver det endnu et krav, der bidrager til stressfølelsen.

I stedet for at tvinge dig afsted til træningscentret eller løbeklubben er det langt bedre at få motionen ind i dagligdagen. Tag trappen fremfor elevator, brug cykel og ben til transport, hop med børnene på trampolinen eller i et sjippetov. Gør det, du magter. Fem minutters bevægelse er bedre end ingen bevægelse. Ved total udmattelse er det fuldstændig ok at tage en dag på sofaen med film, bøger eller ingenting. Drop dårlig samvittighed. Ved at lytte til kroppens behov – i dette tilfælde hvile, gør du det helt rigtige for dig selv, og det skal ikke gøres til noget negativt i dine tanker.

Gode råd mod stress

Tag ud på landet. Forskning viser at omkring 30 minutter i grønne og stille omgivelser, kan få dig til at føle dig mere afslappet.

Det lyder banalt, men hvis vi tænker over det er det indlysende. Frisk luft og lys er grundlæggende for vores fysiske og mentale tilstand. Vi har alle hørt om vinterdepression og selvmordsrater, der stiger om vinteren nord for polarcirklen. Frisk luft rensner lungerne, styrker immunsystemet og reducerer stress - og så er det godt for fordøjelsen, hjertet og blodtrykket. Da vi boede hjemme i Danmark, elskede jeg at stå oppe på min altan og kigge ind i træerne og lave rolige, dybe vejrtrækninger. Især om vinteren, når molekylerne lå tæt i luften og det føltes som om at lungerne nærmest blev fyldt op af sig selv. Der hvor vi bor nu, er der noget varmere, så jeg går i stedet ned til havet for at mærke blæsten. Så tager jeg mig 10-15 minutter med lukkede øjne og nogle dybe og rolige vejrtrækninger. Ummm, det er dejligt. Lys er lige så vigtig som luft. Tag

SLIP AF MED STRESS

bare en blomst, der ikke får lys nok. Måske går den ikke ud, men den bliver slap og mat i farverne. Luk lys ind i dit hjem og sørg for at du kommer ud i solen - gerne et par timer hver dag.

Lyt til beroligende musik. At lytte til Vivaldis 'De fire årstider', en afslapnings-CD, eller naturlyde, kan hjælpe til med at sænke blodtrykket.

Lav afslapningsøvelser. Begynd med tæerne og arbejd dig op efter, og spænd musklerne langsomt for derefter at slappe af, i hele kroppen.

Brug tid sammen med dine venner. At være sammen med dem, du kan lide, hjælper med at distrahere fra ængstelige tanker, og kan give bedre humør.

Hjælp andre. Forskning viser at selv små venlige handlinger, som at give penge til et godt formål, hjælper på humøret og reducerer stress.

Hvis du i forvejen har tendens til at gøre en masse for andre på bekostning af dig selv, skal du ikke fare ud og hjælpe en hel masse mennesker. Udfordringen for mange såkaldte 'pleasere' er, at de aldrig bliver færdige med at hjælpe andre og dermed brænder ud. Der er altid lidt mere man kan gøre, eller en anden, der har brug for hjælpen. Hvis du er 'pleaser'-typen (jeg kan i øvrigt ikke fordrage dét ord, men det beskriver så fint hvad jeg taler om) vil jeg gerne minde dig om, at du er nødt til først at gøre noget for dig selv, for at du kan gøre noget for andre. Så for dig, er tiden måske inde til at du skal bruge mere tid på dig selv og mindre på andre.

Men hvis ikke er en 'pleaser'-type og det er ved at længe siden, at du eksempelvis har hjulpet et vennepar med at flytte, så giver det utrolig god mening at gøre nogle små gode gerninger i ny og næ. Det nedsætter ens stressniveau, på den måde at fjerne fokus fra sig selv.

Acceptér det, som du ikke kan ændre. Der er ikke nogen grund til at dvæle ved fortiden, eller tænke på det, som ikke kan ændres. Fokusér i stedet på, hvordan du kan skabe en bedre fremtid. Ingen mennesker kommer gennem livet uden bump på vejen og ingen mennesker kommer gennem dagen, uden uforudsete ting der bare sker. Lav et realismetjek og prøv at få afstemt dine forventninger til virkeligheden. Alt for tit har jeg set mennesker i toget hidse sig op over eksempelvis en forsinkelse. Hvis mødet er så vigtigt, eller du skal nå en flyforbindelse, så spring på toget en time tidligere og forær dig selv en ekstra times alenetid.

Det samme gælder hvis du har dårligt knæ. Så skal du selvfølgelig ikke cykle til Paris, heller ikke selvom du har lovet dine ti bedste venner det. Du må tage med på turen som sportsdirektør, der sidder i bilen og sørger for at rytterne får noget at spise.

I det hele taget, så skader det aldrig at få afstemt sit ambitionsniveau med ens evner og vilje til at præstere i forhold til den aktuelle situation - og hvis din aktuelle situation lige nu er, at du er begyndt at få flere symptomer på stress, så er din evne til at præstere væsentlig mindre, end den plejer at være. Desværre opdager de fleste det bare først, når filmen er knækket.

SLIP AF MED STRESS

Mange stressede mennesker reagerer vredt og bebrejdende, når noget går galt. Når vi mister overskudet til at sige pyt og i stedet begynder at angribe vores omgivelser, ødelægger vi vores omgivelser. Vores børn bliver kede af at få skæld ud over småting og vores kollegaer får slået skår i arbejdsglæden. Stressede kunder, der skælder ud kan også være et problem. Tænk over hvor mange gange en togfører hos DSB skal finde sig i at blive skældt ud på, af stressede kunder i løbet af en arbejdsdag.

Smil mere. Tag ikke livet så alvorligt, og bliv bedre til at håndtere stressende situationer ved at se det morsomme i det der sker.

Brug lavendel. Forskning viser at de fleste mennesker synes, duften af lavendel er særlig afslappende, og at den også hjælper dem til at få en god nats søvn.

Træn kroppen. Træning øger produktionen af endorfiner, som får dig til at føle dig bedre tilpas og blive mere afslappet.

Kig på himmelen. Er det godt vejr, så læg dig på græsset, se op på den klare himmel, og lad positive tanker og billeder drive igennem dit hoved.

Ånd ind og ud gennem næse og mund

Dybe og rolige åndedrag er guld værd i stressede situationer. Hvis du ånder ind gennem næsen og ud gennem munden, kan det hjælpe dig med at sænke pulsen, det vil fylde kroppen med ro.

Fokuser på din mave, der bevæger sig op og ned, og dit åndedrag. Ved at fokusere udelukkende på din krop og dit åndedrag, vil du få dit fokus tilbage igen.

Forestil dig at du svæver på en sky

Når du så at sige guider din fantasi, en form for meditation, så slipper du dine hverdagsbekymringer og ikke mindst den stress, der fylder dig.

Forestil dig at du sidder et roligt sted, en sky eller en dal, og ser på alle de ting, der stresser dig flyve forbi. Lidt efter lidt vil de forsvinde fra din bevidsthed.

Slap af i musklerne

Kroppen svarer som regel på stress ved at spænde i musklerne. Det kan forårsage smerte og ubehag. Tag derfor et minut, hvor du spænder og derefter løsner alle musklerne i din krop.

Det vil hurtigt få musklerne til at slappe af, og de vil ikke blive anspændte så hurtigt igen.

Undgå stimulanser

Rigtig mange mennesker nyder at starte dagen med en kop kaffe, for ligesom at få startet motoren op. Når dagen er omme hører jeg tit om mennesker, der godt kan lide at tage et glas vin efter aftensmaden 'at falde ned på'. Begge dele kan være ren nydelse, men hvis man er blevet afhængig af sin morgenkaffe eller rødvinen efter maden, er det noget skidt. I den idéelle verden

SLIP AF MED STRESS

har vi sovet så godt og tilstrækkelig længe, at vi ikke har brug for morgenkaffen og når vi nærmer os sengetid falder vi automatisk i søvn. Måske er det ved at være så længe siden, at du har prøvet at leve sådan. Din stress kan være årsagen. Når vi er stressede kan vores nervesystem ikke koble fra. Det er derfor vi ikke kan sove om aftenen, eller for den sags skyld om natten. Først når klokken bliver henad de 4-5 stykker om morgenen falder vi i søvn af bare udmattelse og så er der ikke længe til vækkeuret ringer.

Det er vigtigt at stressramte ikke udsætter sig selv for stimulanser. Kaffe, sukker, tobak, alkohol, cola mv. er med til at holde nervesystemet kørende og forværrer ens stress. Men også lyset fra computeren eller fjernsynet, kan være med til at holde nervesystemet kørende og få hjernen til at tro at der stadig er dagslys. Derfor anbefaler jeg at man helt dropper alle former for stimulanser i en periode og ikke sidder foran computeren eller fjernsynet efter kl. 20.00.

Kaffe kan erstattes med urtete, tobak kan erstattes af en gåtur, slik og kager kan erstattes af frugt eller en lille salat, som mellemmåltid - og om aftenen kan man med fordel gå meget tidlig i seng og ligge og hygge sig med en bog eller en kryds og tværs et par timer, indtil man falder i søvn.

Sluk mobilen

Problemet med smartphones er, at de konstant påkalder sig brugerens opmærksomhed og frister en til at lave overspringshandlinger. De fleste kender det med at man får en SMS og telefonen huler i lommen. Straks tager man telefonen op af lommen og læser beskeden. Bagefter ser man tilfældigt at der ligger to ulæste e-mails og en notifikation om at der er kommet en såkaldt 'breaking' nyhed. Inden man får set sig om, har man både fået læst den SMS, som det hele startede med og fået læst de tre andre ligegyldige SMS'er, som man ikke har fået slettet. Man har også fået læst og måske endda besvaret de to nye e-mails og skimmet sin indbakke (for jeg ved ikke hvilken gang) og åbnet nyheds-app'en for at se om den dér 'breaking' nyhed var noget vigtig. Inden man er kommet tilbage til det man egentlig var i gang med har man måske endda fået læst nogle beslægtede nyheder.

Alle disse mange informationer og afbrydelser stresser os og gør det svært for vores hjerne at fokusere på det, som vi oprindeligt var i gang med. Er vi stressede i forvejen, kan smartphones gøre vores stress meget værre. Løsningen på problemet er at slukke mobilen helt, når du har brug for en pause. F.eks. under meditation, når der er gæster, når du sidder i møde etc. Man kan også vælge at sætte telefonen på lydløs og lade den ligge i tasken eller i bilen.

Du har måske opdraget dine omgivelser til at forvente, at du konstant er online og svarer med det samme. Nu er tiden inde til at de skal opdrages til det modsatte. Før i tiden var det normalt at folk ikke var hjemme til at tage telefonen, så måtte man ringe igen senere. Det fungerede fint dengang, hvorfor skulle det ikke fungere i dag? Du kan indtale en telefonbesked, hvor du gør opmærksom på at du er i gang med noget andet og derfor ikke kan tage telefonen. Fortæl evt. at

SLIP AF MED STRESS

man ikke kan lægge besked hos dig (så slipper du nemlig for at bruge ressourcer på at lytte dem af), men at du ringer tilbage senere på dagen eller i morgen.

De fleste smartphones giver i øvrigt brugeren mulighed for at slå notifikationer fra, nogle smartphones tillader endda at man selv kan vælge præcis hvilke applikationer, der skal have notifikationer slået til og fra. Man kan også indstille sin ringetone til at være meget lav og blid i lyden. En af de nye funktioner, som jeg synes er rigtig smart er 'natfunktionen' på Apples iPhone. Den giver dig mulighed for at angive hvornår du almindeligvis er gået i seng, f.eks. kl. 22.00-07.00, så hopper telefonen automatisk på lydløs i dette tidsrum, men hvis den samme ringer op tre gange efter hinanden vil telefonen ringe og vække dig. Hvis jeg skal bestemme, så hører mobiltelefonen overhovedet ikke hjemme i soveværelset, men hvis du er glad for at have den ved din side, er 'natfunktionen' måske noget for dig.

Hvis du er meget dårlig, kan det være en fordel at slukke mobilen helt over en længere periode, fremfor at sætte den på lydløs. I gamle dage 'trak man stikket ud'. Det er der ikke så mange der gør længere, for når man slukker mobilen i dag, slukker man jo både for avisen, banken og postkassen. Men det menneskelige behov for ro, er det samme.

Alt det her med mobilen, er relativt nemt og hurtigt at sætte i gang og det er noget man mærker effekten af med det samme. Derfor er dette mit andet gode råd.

Få rigeligt med søvn

Søvn er ligesom kost og motion af afgørende betydning for vores sundhed og en vigtig faktor for at undgå stress. Efterhånden som du har fået implementeret mine råd i din dagligdag, vil du stille og rolig begynde at opleve at du nogle gange faktisk godt kan falde i søvn.

Det er vigtigt at du indretter dit soveværelse, så det føles rart og det er vigtigt at soveværelset er dit 'helle'. Det er ikke optimalt, hvis soveværelset også er et TV rum, arbejdsværelse, systue eller noget helt fjerde. Rummet skal være enkelt indrettet, du skal ligge godt i din seng, der skal være køligt og mørkt. En fane i loftet kan hjælpe med at få rummet til at føles køligt om sommeren og et par gode mørklægningsrullgardiner, der slutter helt tæt kan gøre underværker.

Lav et energiregnskab

Det er en god idé at lave et energiregnskab. Det er superlet. Man laver tre små lister i sin lille bog; En plus-liste med aktiviteter og mennesker, der løfter en og giver en energi, en nul-liste over aktiviteter og mennesker, der hverken giver eller tager energi og som hverken belaster eller løfter en, samt en minus-liste over aktiviteter og mennesker, der stresser en, gør en nervøs eller bare dræner en for energi.

Når listerne er lavet, er resten sådan set meget lige til. Nu handler det om at få elimineret minus-aktiviteterne, få gjort noget mere ud af plus-aktiviteterne og få minimeret nul-aktiviteterne (for de kræver trods alt lidt energi og tager ressourcer fra plus-aktiviteterne).

En sjov lille øvelse er at prøve at lave et energiregnskab. Tag eksempelvis dagen i går. Skriv dagens aktiviteter ned og giv dem point. Minus-aktiviteterne får -1 point, plus-aktiviteterne får +1 point

SLIP AF MED STRESS

og nul-aktiviteterne får 0 point. Hvis du har mærket nogle større påvirkninger, kan du evt. udvide skalaen, så den starter ved -2 eller -3 og kører helt op til +2 eller +3. Når du har lavet energiregnskabet nogle gange, vil du kunne se en sammenhæng mellem hvor god eller dårlig din dag har været og hvordan dit energiregnskab ser ud for den pågældende dag.

Øvensen her med energiregnskabet har til formål at gøre det meget tydeligt for dig, hvor meget en bestemt aktivitet belaster eller løfter dig, så du ikke navigerer rundt i blinde. Det virkede fantastisk godt for mig og efter et par uger med daglige energiregnskaber, blev jeg så god til at indrette mit liv og passe på mig selv, at jeg ikke længere behøvede at lave øvensen. I dag ligger energiregnskabet på rygraden og når jeg har en dårlig dag, kan det som regel også ses i mit energiregnskab.

Ret hurtigt får man en god fornemmelse for, hvilke aktiviteter man skal undgå og hvilke man skal prøve at få flere af.

Balance mellem arbejde, familie og fritidsliv

De seneste 10 år har budt på et opbrud af grænsen mellem arbejdsliv, familieliv og fritidsliv. Ikke mindst på grund af internettets og mobiltelefonernes udbredelse. Vi behøver ikke længere sidde på et kontor, for at være med. I dag kan vi være med fra vores mobiltelefoner eller iPads. Vi kan sågar deltage i telefonmøder, selvom vi sidder i en flyvemaskine på vej over atlanten. Det er alt sammen meget godt, men fordi grænsen mellem arbejdsliv, familieliv og fritidsliv er blevet udvisket er tiden for manges vedkommende inde til atter at få kridtet banen op.

Det handler helt enkelt om at sætte grænser og værne om dem. Lav nogle gode leveregler, som ikke er for overambitiøse. Nogen der holder i virkeligheden. Det kunne eksempelvis være 'Ingen internet eller TV i soveværelset', 'Ingen arbejde efter kl. 20.00', 'Legepause sammen med børnene, den første time efter at man kommer hjem'. Det er min erfaring, at hvis reglerne ikke er for ekstreme eller krævende, så kommer det til at fungere bedre og holde længere. Afstem reglerne med din ægtefælle, dine børn hvis de er store nok og evt. også din chef og kolleger, så alle kender reglerne, ved de findes og at de skal respekteres - og gør det så!

Det er vigtigt at vi får dækket alle seks menneskelige behov:

- Behovet for tryghed og stabilitet
- Behovet for variation og fornyelse
- Behovet for at være betydningsfuld og vigtig
- Behovet for kærlighed og samhørighed
- Behovet for udvikling
- Behovet for at bidrage og gøre noget for andre

Hvis vi bare render rundt i et arbejdsmæssigt hamsterhjul, er der risiko for at vi over tid kommer til at savne følelsen af virkelig at være betydningsfuld. Mange mennesker får dette behov dækket gennem deres arbejde, men det er min erfaring at den betydningsfuldhed, man kan føle gennem sit arbejde ikke er lige så stærk, som den man kan føle fra sit barn eller den man elsker. Det er derfor vigtigt at vi ikke går og bilder os ind at eksempelvis arbejdet dækker alle vores seks menneskelige behov. Man kan helt sikkert føle en stærk samhørighed hos sine kolleger og få dækket noget af sit behov for kærlighed og samhørighed gennem sit arbejdsliv, men det er i familielivet at jeg oplever at mine klienter virkelig får noget for pengene på den konto. Og desværre lider familielivet ofte i kampen mod arbejds- og fritidslivet.

SLIP AF MED STRESS

Når først tingene begynder at gå skævt, har de med pludselig at vælte hele læsset. Når familielivet har det trængt, går det ud over kærligheden og yderste konsekvens kan være skilsmisse. Alle der har været igennem en skilsmisse ved hvad det koster af negativ energi og bekymringer. Jeg har nødt mange, der har taget deres familie eller deres helbred for givet og bare kørt deruda i hamsterhjulet, indtil de fik et stresskollaps eller blev skilt.

Det er vigtigt at vi sørger for at vi både har alenetid, kærestetid og familietid. Alenetid kan sagtens være arbejdstid og kærestetid kan sagtens være fritidstid. Tingene må gerne kombineres, så længe at der værnes om de grænser, der er blevet trukket op.

Hvis man eksempelvis kører lastbil og sidder alene en hel dag, så er behovet for alenetid sandsynligvis dækket ind efter fyraften. Så kan det være at ens fritidsinteresse skal være noget socialt hvor man får sig rørt, eksempelvis fodbold. Hvis man sidder stille ved kassen i et supermarked en hel dag og taler med mange mennesker, så kan det være at man skal bruge fritiden på at være lidt alene og få sig rørt, eksempelvis med løbetræning eller cykelture ude i naturen. Er du til gengæld meget fysisk aktiv på dit arbejde, det kan være at du arbejder som håndværker, soldat eller falckredder, så har du nok mere brug for at spille kort eller læse en bog i din fritid.

Start med at være bevidst omkring dine behov, kridt banen op og få balanceret tingene i livet.

Få ro på bagsmækken - det vigtigste først

Styrk dit fundament, inden du begynder at bygge ovenpå. Måske har du allerede fået bygget en masse oven på et skrøbeligt fundament, så må du få stivet hele konstruktionen af og rette din energi på at få repareret fundamentet, for nu at blive i den metafor.

De fleste mennesker har deres eget helbred og deres nærmeste familie, som fundament. Gode relationer mellem dig og de mennesker du elsker forebygger stress. Du kan derfor med fordel hente din energi i familien, lægge din energi i familien og få din støtte fra familien. Det kan også være at du har en god ven eller veninde, eller et andet socialt netværk, der betyder meget for dig.

Der skal med andre ord være 'ro på bagsmækken'. Ellers bliver det ikke en god køretur. Det hele starter med at du finder ud af hvad der virkelig betyder noget for dig og bagefter prioriterer efter det.

Tag tyren ved hornene og søg løsninger

Små daglige konfrontationer og konflikter har det med at 'sætte sig' og overtage kontrollen med ens tanker og følelser, hvis de ikke bliver løst. Det kræver en enorm energi at skulle gå rundt og bekymre sig, være bitter, vred, spille forsmået osv. og ofte når vi får konflikten løst, viser det sig at det alligevel ikke var så slemt. Derfor er det mit råd, at du er opmærksom på at få løst de daglige konflikter, efterhånden som de opstår. Store som små.

SLIP AF MED STRESS

Der findes vel næppe noget mere befriende end at ringe til en god ven og fortælle, at det man har fortrudt det man fik sagt. Som regel bliver man mødt med glæde og taknemmelighed og næsten hver gang slipper man af med noget der nager. Det samme gælder tilgivelse. Vi kan ikke bruge hele vores liv på at gå rundt og vente på en undskyldning, der aldrig kommer. I stedet kan der ligge en stærk forløsning i at tage fat i den person, der har såret en og fortælle at du forstår og at vi alle har vores årsager til at reagere som vi gør. Vi tilgiver jo ikke for den andens skyld, men for vores egen.

Det handler om at komme videre og spare på energien, så vi opbygger overskud til det, der virkelig betyder noget i livet.

Hold pause hver time og lad pausekloven blive i tasken

Det er lige meget om du er studerende, lastbilchauffør eller kontorassistent. Din hjerne har brug for pauser og arbejder bedst, hvis den får en kort pause ca. en gang i timen. Vi er ikke skabt til at sidde koncentreret i timevis. Hvis du sidder meget ned, kan du rejse dig og strække dig, gå med rygterne ud i den friske luft i fem minutter, hente et glas vand i et andet rum eller tømme opvaskemaskinen ude i køkkenet. Hvis du er lastbilchauffør, kan du holde ind på en rasteplads med et grønt område og sætte dig et roligt sted og nyde den friske luft og den smukke natur.

Det er vigtigt at du ikke fylder dine pauser op med nye aktiviteter, der kræver hjerneaktivitet. Så lad mobiltelefonen blive i tasken. Rigtig mange mennesker tjekker lige mobilen i deres pause, men din mobiltelefon er ikke andet end en pauseklovn, der blot sørger for at hjernen fortsætter med at arbejde. Det tæller ikke med som en pause, heller ikke selvom det føles rart med afveksling.

Vi ved at en lille pause (bare 5-10 minutter) en gang i timen, rent faktisk øger vores effektivitet. Tænk sig, at ud over at det reducerer stress, så gør det os faktisk også mere effektive, ligesom det reducerer vores fejlprocenter og reducerer antallet af arbejdsulykker.

Hold fri, hold ferie og sørg for at hverdage og feriedage ikke ligner hinanden

De seneste år har mange oplevet at arbejdsliv og fritidsliv flyder mere og mere sammen. Hjemmearbejdspladser, bærbare computere, firmabetalte mobiltelefoner etc. har gjort at arbejdet for manges vedkommende har sneget sig ind i privat- og fritidslivet. På godt og ondt. Mange føler sig mere frie, mens andre måske i det ubevidste er plaget af at de på en eller anden måde aldrig holder fri.

Det er vigtigt for vores nervesystem at det kan holde fri og koble helt fra hver dag. Derfor kan en jævn strøm af arbejds-mails og SMS'er om aftenen være stressfremkaldende også selvom det er spændende opgaver. Din hjerne SKAL have ro ind i mellem. Opgaverne virker måske harmløse, men i underbevidstheden arbejder hjernen og nervesystemet videre.

SLIP AF MED STRESS

Når du holder fri, skal du holde helt fri og lave noget helt andet, end du plejer. F.eks. gå i haven, tage på fisketur eller dyrke en anden hobby. Det samme gælder, når du holder ferie. Sæt ferieresvar på telefoner og e-mails. Giv den nærmeste familie en telefonliste over de hoteller, som du skal bo på under ferien og lad så ellers alle apparaterne blive hjemme. Før i tiden fungerede det fint at ringe hjem fra en telefonboks eller hotellets telefon, når man var i udlandet. Tro mig, det fungerer også fint i dag. Og hvis det er liv og død om at gøre, så skal de nok få fat i dig, dem derhjemme.

Hvis du ikke kan undvære din mobiltelefon, eller synes at det er lidt for hard core, at tage på ferie uden mobil, så få anskaffet dig en ekstra telefon, så den private telefon og arbejdstelefonen ikke er samme apparat. Tag så din private telefon med i tasken og hold den slukket indtil du er hjemme igen. Så har du den i det mindste med :-)

Giv dig selv daglig total afkobling og alenetid

Total afkobling i længere tid, f.eks. en gåtur i naturen en halv eller hel time, kan være med til at forebygge stress. Hvis vejret er fårligt eller du ikke lige orker at skulle udenfor, kan en halv times meditation eller yoga være mindst lige så godt. Det er vigtigt at hjernen får en længere pause på minimum 30 minutter, hvor den kan restituere fuldstændig.

Hvis du er meget alene, kan du overveje at tage gåturen sammen med en god ven og evt. tilmelde dig et yogahold eller meditationshold. Er du altid omgivet af mennesker, kan det være en god idé at reservere et dagligt frirum på 30 minutter, hvor du helt alene kan dyrke lidt blidt yoga eller meditation. Sæt tid af til dig selv. Alenetid og stilletid er ofte blevet glemt og klemmt i et hektisk ugeprogram. I det hele taget er det godt for psyken at man også beskæftiger sig med noget der lader batterierne op og giver positiv energi.

Negative tanker kan også godt være positiv psykologi

Der tales meget om positiv tankegang og positiv psykologi og det er virkelig emner, der kan skille vandene. En ting er da også sikkert, man bliver ikke glad af at gå rundt og fortælle sig selv hvor glad man er. Man får heller ikke færre problemer ved at kalde dem for udfordringer. Men jeg er alligevel tilhænger af positiv psykologi som værktøj. Det skal bare bruges rigtigt. Noget af det stærkeste man kan gøre i den forbindelse er, at bruge negative tanker konstruktivt. De negative tanker, har det nemlig med at være meget stærke. Hvis du eksempelvis bliver stresset over at dit barn græder meget, kan du prøve at visualisere at de en dag ringer fra børnehaven eller skolen for at fortælle at dit barn er blevet dræbt i en trafikulykke. Pludselig kan man få en ustyrlig lyst til at trøste sit barn, kramme det og møde det dér hvor det er.

Nogle mennesker er meget støjfølsomme eller sansestærke. For dem vil det sandsynligvis ikke virke at visualisere det negative, men for de fleste virker det meget effektivt. Køb dig evt. en lille notesbog og skriv hver dag tre positive ting ned, som du har oplevet i løbet af dagen. Når dit sind vender sin mørke side til, kan du altid åbne din notesbog og se alle de skønne og dejlige ting, der er sket i løbet af den seneste tid. Dette skift i dit fokus, kan hjælpe dig med at tro på, at de gode ting i livet vil fortsætte med at komme fremover.

SLIP AF MED STRESS

Hvis den samme negative tanke fortsætter med at forfølge dig, så acceptér den som en del af dig og giv slip på den. Øv dig i at acceptere de ting, som du alligevel ikke er herre over. Du er ikke herre over andre menneskers liv, eller andre menneskers følelser og reaktioner. Du er ikke herre over sygdom, heller ikke din egen. Vær bevidst om, at du ikke er ansvarlig for de ting der sker omkring dig og at de som regel ikke har noget med dig at gøre.

Grin stress ud af kroppen

Det lyder måske fjollet, men den er god nok: Et godt grin hjælper mod stress. Forskere kan simpelthen måle, at latter sænker antallet af stresshormoner i din krop. Og ikke nok med det. Oveni får du et skud endorfiner. Endorfiner kaldes også for kroppens eget lykkestof, fordi de får dig til at føle dig glad og godt tilpas.

What's not to like?

Lær dig selv bedre at kende – og stop stress i opløbet

Jo bedre du kender din krops signaler, desto lettere kan du fange stress i opløbet.

Stress viser sig på mange måder. Nogle får svært ved at falde i søvn og koncentrere sig. Andre lukker sig inde i sig selv og bliver vrede, irritable eller kede af det.

Hvordan reagerer du, når du begynder at føle dig stresset? Brug lidt tid på at tænke efter, så du bliver mere opmærksom på din krops alarmsignaler.

Snak med nogen om, hvordan du har det

At gå alene med tunge følelser og tanker kan være super stressende. Øv dig derfor til at dele dine problemer med andre. I starten føles det måske svært. Men jo flere gange, du gør det, desto lettere bliver det.

Ægte venner har brug for hinanden – derfor *bruger de hinanden!* Det er ikke et tegn på svaghed at bede om hjælp. Faktisk viser du tillid ved at åbne dig. Måske tør din ven eller veninde så til gengæld næste gang betro sig til dig og fortælle om sine egne hemmeligheder og problemer.

Tænk over, hvad du vil tale med din ven om

Start med at forberede dig lidt. Tænk over, hvad du har brug for at tale med din ven om: Er der noget bestemt, som lige præcis han eller hun kan hjælpe dig med? Eller er det en mere generel snak om, hvordan du har det?

Lav en aftale

Lav en aftale med din ven om, at I skal snakke sammen. Måske kan du hive fat i ham eller hende i løbet af dagen, eller skrive i en besked, at du har brug for en snak.

Har du lyst, kan du allerede der kort fortælle, hvad du gerne vil tale om. Så ved din ven, hvad det drejer sig om og kan forberede sig lidt.

SLIP AF MED STRESS

Find et godt og trygt sted at snakke sammen

Du har sikkert ikke lyst til at tale et sted, hvor andre kan lytte med. Prøv at finde et sted, hvor I ikke bliver forstyrret, og hvor I kan være alene.

En mulighed er også at gå en tur. Nogle gange er det lettere at slappe af, når man bevæger sig. Det får snakken til at flyde lidt lettere. Overvej, hvad der vil være bedst for dig.

Fortæl, hvordan du har det med at skulle tale om dit problem

Det er svært at tale om sine problemer. Måske er du vred, bange eller ked af det. Måske frygter du at komme til at græde. Fortæl ærligt, at du er lidt nervøs for at fortælle om dit problem, og at du har brug for et råd. Det viser, at du virkelig stoler på din ven, og du kan også sige det ligeud: *'Jeg siger det til dig, fordi jeg stoler på dig ...'*

Sig tydeligt, hvis snakken skal blive mellem jer

Nogle gange har du ikke lyst til at dele dine problemer og hemmeligheder med hele verden. Har du det sådan, så sig det direkte til din ven. Fortæl, at du stoler på, at han eller hun ikke siger det, I snakker om, videre til andre. Gør det klart, at du ikke har lyst til, at andre skal vide det – medmindre du selv siger til.