

LOMMEUDGAVE
20 GODE RÅD
MOD STRESS



Tid til ro

3 RÅD MOD AKUT STRESS

1. Undgå stimulanser

Mange nyder en kop kaffe om morgenen og et glas vin om aftenen. Begge dele kan være nydelse, men er man afhængig af det ene eller andet, er det et problem. I den optimale verden ville man have fået søvn nok til at undvære kaffen om morgenen, men det er ikke altid sådan. Det kan være din stress der er årsagen

Det er vigtigt at stressramte ikke indtager stimulanser, da det er med til at forværre ens stress. Det samme gælder digitale skærme. Disse holder hjernen kørende, og det er derfor vigtigt at man ikke sidder med en telefon, tablet osv efter kl. 20.00.

Prøv hellere at erstatte disse stimulanser. Din kaffe kan erstattes af urtete og slik samt kager kan byttes ud med frugt, salat eller nødder. Din tablet om aftenen, kan byttes ud med en god bog.

2. Sluk for din telefon

Smartphones kalder hele tiden på vores opmærksomhed, telefonen tikker hele tiden ind med en mail, sms eller et opkald som man bare bliver nødt til at kigge på. Inden man får set sig om har man tjekket sin mail, sms og alle de andre apps. Det er alle disse afbrydelser og det konstante flow af ny information som stresser os, og ens hjerne kan ikke nå at få fred, så det bliver svært at fokusere på det man var i gang med.

Er man i forvejen stresset, kan telefonen være med til at gøre det værre - løsningen er at slukke telefonen når man har brug for en pause.



3 RÅD MOD AKUT STRESS

Der er mange funktioner, der kan være behjælpelige med at få en pause. Du kan ofte vælge hvilke apps du vil have notifikationer fra og her kan man med fordel slå disse notifikationer fra.

På Apples iPhones har man en mulighed for ikke at blive forstyrret når, man er gået i seng. Den såkaldte "natfunktion". Her går telefonen på lydløs, og det er først hvis den samme person ringer tre gange efter hinanden, at telefonen vil ringe med lyd for at vække dig. Prøv dog at undgå at tage telefonen med ind i soveværelset.

3. Få nok søvn

Søvn spiller en stor rolle i forhold til din sundhed, og er en yderst vigtig faktor for at undgå stress. Dit soveværelse skal være indrettet køligt, mørkt og være dit stille rum. Undgå derfor at benytte dit soveværelse som tv-rum, arbejdsrum eller noget helt tredje.

7 RÅD FOR AT UNDGÅ STRESS

1. Få hjælp og få sat gang i et behandlingsforløb

En af de vigtigste ting du kan gøre, er at søge hjælp. Hvis du kan trække dig fra de ting der stresser dig, og du samtidigt ikke lider af depression eller angst, så kan du være stressfri på 6-9 måneder. Senest efter 12 måneder kan du vende tilbage til dit job.

Dette kræver dog 2 ting af dig selv.

1. Kontakt din privatpraktiserende læge og bed om at få lavet en stresstest, der skal udelukke at du ikke har angst eller depression. Få bagefter en tilsvarende test hos en psykolog. Er psykologen enig med din læge, kan du starte et behandlingsforløb. Få startet et behandlingsforløb. Du vil højst sandsynligt blive tilbudt et forløb som består af noget stress coaching, samt værktøjer til at komme dine symptomer til livs.
2. Uanset hvad skal du søge hjælp, ellers får du aldrig den rette behandling, som i værste tilfælde kan føre til et stresskollaps, depression eller værre.

2. Lær dine stressmønstre

Det er vigtigt, at du mærker efter og lærer dine stressmønstre at kende. Du kan skrive ned, hver gang du kan mærke din stress begynder at snige sig ind. Skriv ned præcist hvad det er der stresser dig og vær gerne meget specifik.

Du vil komme til at se et stressmønster efter noget tid, og når du er begyndt at få lært dette mønster at kende, inklusiv dens symptomer, kan du begynde at arbejde og reagere på det.



7 RÅD FOR AT UNDGÅ STRESS

3. Lav et realistetjek

Det er vigtigt at du laver et realistetjek, ingen mennesker kommer igennem livet uden bump på vejen, og uforudsete ting sker. Disse ting kan du ikke altid være herre over. Det er vigtigt du får afstemt dine forventninger i forhold til virkeligheden.

Er du begyndt at få stress symptomer, så er det ikke sikkert din evne til at præstere er så høj, som den plejer at være. Det skader derfor ikke at få afstemt sit ambitionsniveau. Når man er stresset reagerer man vredt, og man kan være meget bebrejdende, når noget ikke går som det skal. Toget er måske forsinket, flyet blev aflyst eller der er måske en lang kø på motorvejen.

Dette kan betyde at vi ødelægger og angriber vores omgivelser. Vi skælder børnene ud over småting, og hakker på vores kollegaer. Hvorfor går det så vidt, spørger man måske sig selv. Der er et enkelt svar; urealistiske forventninger.



7 RÅD FOR AT UNDGÅ STRESS

4. Lav et energiregnskab

Det er super let at lave et energiregnskab. Den består af tre små lister. Plus-listen: En liste med aktiviteter og mennesker der giver dig energi, og som er med til at løfte dig. Nul-liste: En liste over aktiviteter og mennesker der hverken giver eller tager energi, men som heller ikke belaster eller løfter dig. Minus-liste: En liste over de aktiviteter og mennesker som stresser en, dræner din energi eller gør dig nervøs.

Det handler om at komme af med de ting du har på minus listen - få gjort mere ved din plus-liste og få minimeret nul-listen. Lav en liste over dagen i går. Skriv dagens aktiviteter og mennesker ned, og giv dem derefter point. Minus-aktiviteterne får -1, plus-aktiviteterne får +1 og nul-aktiviteterne får 0 point. Derefter kan du få et overblik og dagens aktiviteter og mennesker, og se hvordan dit energiregnskab ser ud. Du vil kunne se en sammenhæng mellem din dag og dit energiregnskab.

Regnskabet skal være med til at tegne et tydeligt billede for dig, og vise hvor meget en bestemt aktivitet eller person belaster eller løfter dig.



7 RÅD FOR AT UNDGÅ STRESS

5. Balance mellem familie, arbejde og fritidsliv

Du skal være bevidst om dine behov, og få kridtet banen op så du kan få balanceret tingene i livet. Der har de sidste mange år været en udvisket bane mellem arbejdsliv, fritidsliv og familieliv, tildeles på grund af teknologien. I dagens danmark kan de fleste være med fra en mobil ipad eller deres computer, man behøver ikke længere at være fysisk tilstede. Dette er både godt og skidt. Skidt i og med at grænserne er blevet udvisket med tiden, mange har behov for at få kridtet banen op igen. Det gælder om at sætte grænser og holde ved dem. De skal ikke være for overambitiøse, men sæt nogen du ved du kan overholde. Det kunne være: "ingen mobil og TV i soveværelset", "Ikke at tjekke sine mails/sms'er efter 19:00".

Det er super vigtigt at du får dækket alle seks menneskelige behov:

1. Behovet for udvikling
2. Behovet for kærlighed og samhørighed
3. Behovet for tryghed og stabilitet
4. Behovet for variation og fornyelse
5. Behovet for at være betydningsfuld og vigtig
6. Behovet for at bidrage og gøre noget for andre

Arbejdet kan ikke dække alle vores seks menneskelige behov. Det er derfor vigtigt at vi både har kærestetid, familietid, arbejdstid og alenetid. Du kan sagtens kombinere tingene, men du skal blot huske at værne om de grænser du har lavet.



7 RÅD FOR AT UNDGÅ STRESS

6. Det vigtigste først - få ro på bagsmækken

Det er vigtigt at du har dit fundament i orden, før du begynder at bygge ovenpå. De fleste personer har deres helbred og deres nærmeste familie som fundament.

Gode relationer mellem dine nærmeste og dig selv kan være med til at forebygge stress.

Du kan med fordel bygge dit fundament og hente energi i familien og selv sætte din energi i familien. Søg støtte fra familien, venner eller fra andre der betyder meget for dig.

Det er vigtigt at du har "ro på bagsmækken", ellers er man dårlig stillet fra start. Det er dette, der skal være med til at sikre at man er mentalt stærk. Find ud af hvad der virkelig betyder noget for dig, og prioritér efter det. Opbyg dit fundament af folk du har nær.



7 RÅD FOR AT UNDGÅ STRESS

7. Søg løsninger, tag tyren ved hornene.

I dagligdagen kan der opstå små konflikter, og det er disse små konflikter der kan sætte sig fast hele dagen. De kan tage kontrollen over ens følelser og tanker, hvis der ikke bliver taget hånd om det.

Det tager meget af ens energi og tid at skulle gå rundt og være sur, vred og bekymre sig, specielt når vi endelig får løst konflikten og den viste sig ikke at være så slem. Det er således vigtigt at få løst de daglige konflikter, så de ikke går én på, og man kommer i dårligt humør.

Det samme gælder tilgivelse. Tag fat i den person som har såret dig og udvis forståelse, fortæl at du forstår at vi alle har årsager til at reagerer som vi gør. Du skal ikke tilgive for en andens skyld, men tilgiv for din egen skyld.

Du skal spare på din energi, dette gør man bedst vi at komme videre, så kan vi få opbygget overskud til det der virkelig betyder noget.



8 RÅD TIL MENTAL BALANCE

1. Spis levende mad

Vi kan ikke understrege nok, hvor vigtig sund og næringsrig kost er for kroppen og psyken. De fleste mennesker har en tendens til at mærke en deprimeret følelse dagen efter de har drukket alkohol - forestil dig så, hvad usundt indtag kan gøre af skade for en stressramt person. Den usunde mad skaber nemlig ulyst, hvilket ikke er noget, som den stressramte person har brug for mere af.

Mange overvægtige mennesker der spiser usundt har besvær med at klare daglige gøremål, såsom at komme op af sofaen og sætte en vask over. Dette kan man heldigvis nemt ændre på, ved at smide de usunde madvarer ud og udrydde køleskabet for klamme forarbejdede madvarer der er kommet til.

Næste gang du er ude at handle ind, skal du fylde kurven med levende, frisk mad og gerne økologisk. Usunde madvarer du har liggende, kan du give væk eller smide ud, da det ikke længere er udgifter du mister, men nogle du havde da du købte dem - så hellere undgå at sende dem gennem dit tarmsystem.

Nogle vil måske mene, at jeg bliver lidt for ekstrem her, men jeg ved af egne erfaringer hvor svært det kan være at smide chokolade og frysepizzaer ud, da det er madspild og spild af penge - men jeg kunne sagtens bruge masser af penge på naturmedicin, fitnessabonnement og psykologbehandlinger.



8 RÅD TIL MENTAL BALANCE

2. Få frisk luft og lys

Vores fysiske og mentale tilstand har stærkt brug for lys og frisk luft, idét det rensrer lungerne, forstærker immunforsvaret og reducerer stress. Det er egentlig meget indlysende. Man har ingen undskyldning for, at det er for koldt udenfor - der findes ikke dårligt vejr, kun dårlig påklædning, som man siger. Da vi boede i Danmark, nød jeg at stå ude på min altan og kigge på udsigten af træerne, mens jeg lavede rolige, dybe vejrtrækninger. Dette var kun bedre i vinteren, når molekylerne lå tæt i luften og mine lunger føltes som om, at de blev fyldt op af sig selv. Nu bor vi på Cypern, hvor der er en del varmere og her nyder jeg at gå ned til havet, hvor jeg kan sætte mig og mærke blæsten, imens jeg tager 10-15 minutter med lukkede øjne og dybe vejrtrækninger. Det er livet! Luft og lys er vigtigt for mennesket. Hvad sker der med en blomst der ikke får lys nok? Den bliver slap og mat i farverne. Det samme sker med os og vores fysiske og mentale tilstand. Luk lys ind i dit hjem og sørg for at komme ud i solen et par timer hver dag.



Tid til ro

8 RÅD TIL MENTAL BALANCE

3. Hold pause hver time og lad pausekloven blive i tasken

Ved at holde en pause på 5-10 minutter en gang i timen, øger vi vores effektivitet i det vi gør. Ydermere reducerer det stress og dermed fejlprocenter og antal af arbejdsrelaterede ulykker.

Det er sådan set ligegyldigt hvad du arbejder indenfor - din hjerne har brug for pauser uanset, da vi ikke er lavet til at koncentrere os i timevis af gangen. Hvordan du spenderer dine pauser er også essentielt.

Mange vælger at tjekke deres mobil i pauserne, hvilket faktisk gør, at din hjerne fortsætter med at arbejde. Pausekloven (din telefon) tæller derfor ikke ind som en pause, selvom det er rart at have tankerne på noget andet. Dine pauser skal bruges på aktiviteter, der ikke kræver hjerneaktivitet.

Nogle gode råd er, at tage noget frisk luft i 5 minutter, hente en kaffe/vand i et andet rum eller at tage opvasken. Du kan sågar også gå en lille tur eller sætte dig ud og kigge på naturen.



8 RÅD TIL MENTAL BALANCE

4. Hold fri og sørg for at hverdagene og feriedagene ikke ligner hinanden.

Mit råd til dig er, at holde fri når du har fri. Mange har oplevet, at tage deres arbejdsliv med hjem, når de har fri - og dette kræves selvfølgelig også i nogle job.

Problemet er, at mange kan få følelsen af at de er plaget af arbejdslivet når de egentlig burde holde fri, hvilket resulterer i følelsen af aldrig at have fri. Din hjerne SKAL have ro indimellem.

Det vil derfor være en god idé at lægge arbejds-mails og SMS'er fra sig om aftenen, selvom opgaverne måske virker overkommelige, da de i underbevidstheden får hjernen og nervesystemet til at arbejde videre. Derudover vil jeg råde til, at bruge fritiden på noget andet end du plejer, f.eks. dyrke en hobby, bage, gå en tur i haven eller cykle en tur.

Det samme gælder når du holder ferie! Læg arbejdsopgaverne fra dig og fokuser på dine egne personlige interesser, som omhandler dig selv og eksempelvis familie. Her kan det være en god ting, at skaffe sig både en arbejdstelefon og privat telefon, så man kan tage den private med sig og lade arbejdstelefonen blive derhjemme.



8 RÅD TIL MENTAL BALANCE

5. Lad dig afkoble dagligt og sørg for at have alenetid

Gode måder at afkoble på, kan være ved at gå en tur i naturen på en hel eller halv times tid, eller hvis vejret er dårligt, at lave meditation eller yoga indenfor. Dette forebygger stress, samtidig med at hjernen har brug for en pause på minimum 30 minutter, for at kunne restituere sig.

Alenetid er også super vigtigt for at genoplade batterierne, hvis du ofte er omgivet af mennesker - hvor det omvendt er ligeså vigtigt at omgås andre, hvis du er meget alene og har et ønske om at se flere mennesker i hverdagen. Her vil du eventuelt kunne tilmelde dig yoga eller meditation hold, hvor du dyrker afkobling sammen med andre.



8 RÅD TIL MENTAL BALANCE

6. Smid negative tanker væk ved hjælp af positiv psykologi.

Negative tanker har en tendens til at være meget stærke og kan give ondt i maven. Det er klart, at man ikke bliver gladere af at fortælle sig selv hvor glad man er, men man kan finde måde hvorpå man drejer det negative til noget konstruktivt.

En smart ting at gøre, er at købe en notesbog og hver dag skrive 3 ting positive ting ned, som du har oplevet den dag. På den måde, vil du kunne åbne din notesbog op når du har negative tanker og er i skidt humør og blive mindet om de skønne ting, du har gjort og oplevet den seneste tid. De ting du har gjort, behøves ikke være kæmpe ting, men kan blot være en lang gåtur, at du fik ringet til en veninde, eller holdt filmaften med dit barn osv. Ved at du skifter tankegang og fokus, kan det hjælpe dig med at tro på at de gode ting i livet vil fortsætte fremover.

Det er selvfølgelig ikke nemt, hvis en bestemt negativ tanke forfølger dig. Her er det vigtigt at du acceptere den som en del af dig og giver slip.

At acceptere ting, som man alligevel ikke er herre over, er essentielt for dig og din mentale tilstand. Du er f.eks. ikke herre over andre menneskers liv, deres følelser eller reaktioner.



8 RÅD TIL MENTAL BALANCE

7. Være der for andre, men sæt dig selv først.

Jeg vil minde dig om, at du er nødt til at gøre noget for dig selv, for at du kan gøre noget for andre. Hvis du er en såkaldt “pleaser”, har du en tendens til at gøre en masse for andre på bekostning af dig selv. Du vil altid føle at du kan gøre mere eller at der er andre der har brug for din hjælp. Det er vigtigt, at du stopper op og bruger mere tid på dig selv og mindre tid på andre.

Hvis du derimod ikke er “pleaser”-typen og det er længe siden, at du har hjulpet en veninde/ven med at flytte, kan det give god mening at hjælpe i ny og næ. Det nedsætter dit stressniveau og fjerner fokus fra dig selv. Derudover har man så en god følelse af at hjælpe andre, i stedet for at lade det være en byrde for en selv.



8 RÅD TIL MENTAL BALANCE

8. Stop den hårde motion og dyrk i stedet blid motion, yoga eller meditation.

Hvis du vil undgå stress, er det vigtigt at du er aktiv hver dag - men hård motion kan forværre dit stressniveau og det vil jeg råde dig til at stoppe med lige nu.

Hvis du gerne vil være i god form, handler det nemlig ikke kun om kredsløb og styrke - men også om din mentale balance og smidighed.

Imens du bevæger dig ned af stress trappen, vil en god idé være at dyrke yoga eller meditation. Alle kan gøre det og det kræver ikke meget.

Disse alternativer er gode måder hvorpå du kan bevæge dig mod det stressfrie liv - og det er en god idé at fortsætte med meditationerne og yogaen 2-3 gange i ugen når du er kommet af med din stress, da dette vil have positiv indvirkning på din fysiske træning.



2 GODE RÅD TIL HVORDAN DU KAN VÆRE EKSTRA GOD VED DIG SELV

1. Dyrk dine sanselige sider

Alle mennesker har en sanselig side. De fleste af os har dog “glemt” den. Dette kan virke meget anderledes for nogle, men prøv en dag at tage dine sko og sokker af, og gå en tur i bare tæer på græsset eller ude ved stranden.

Prøv at luk øjnene imens og mærk græsset eller sandet, hvordan føles det. En mindfulness øvelse er at skrive følelsen ned, dette kan virke beroligende. Du kommer til at fokusere på nuet, og tankerne bliver ledt væk fra fremtiden og fortiden.

En anden ting du kan gøre er at få et fodbad, kropsmassage, nyde noget god mad eller noget helt andet der virker sanseligt. Det er en god øvelse at fokusere på hvordan det føles, du kan med fordel beskrive disse følelser i en lille bog.

Det er vigtigt du øver dig i at være i nuet, dette kan du gøre på alle tidspunkter f.eks. når du spiser, taler med andre, går en tur eller noget helt fjerde.



2 GODE RÅD TIL HVORDAN DU KAN VÆRE EKSTRA GOD VED DIG SELV

2. Skift ud i din omgangskreds

Det bliver måske lidt vidtgående, men for nogle er det altså nødvendigt. Det kan nemlig ske, at du oplever, at det er den samme person, der sætter gang i dit stressmønster - og i sådanne situationer, bør du overveje om det ikke er på tide, at du trækker dig. Det er nemlig meningen, at gode venner løfter dig og får dig til at føle dig tilpas.

Dette hører ikke kun til venskaber - men kan også forekomme på din arbejdsplads. Hvis du følger en knugen i maven hver gang telefonen ringer eller din chef taler til dig, så bliver du altså nødt til at gøre noget ved det.

Det kan være, at du er bange for at blive fyret, hvis du gør noget ved det - men hvis alternativet er at du bliver i et job, du ikke føler dig tilpas i, udsætter du dig selv og din krop for yderligere stressbelastninger, hvilket kan medføre til stresskollaps.

“The cost of doing nothing” er sandsynligvis dyrere og mere risikabel, end at rykke på tingene og dette hører jeg fra stort set alle mine klienter med arbejdsrelateret stress.

