

Hvordan behandler man stress? – 10 ting du kan gøre uden medicin

Oplever du at føle dig stresset og presset i din hverdag? Har du nogen gange følelsen af, at du ikke kan følge med, at dagen og alle dens opgaver løber af med dig, at du halser rundt for at nå det hele, og at du føler dig skidt tilpas, fordi det hele føles overvældende og uoverskueligt?

Hvis du kan nikke genkendende til overstående, kan du muligvis have godt af at afprøve et eller flere af nedenstående råd. Vi har nemlig samlet 10 råd til, hvad du kan gøre, hvis du vil behandle stress eller stresssymptomer uden medicin. Med få ændringer og prioriteringer i din hverdag, kan du skabe mere overskud og et lille frirum. Det handler om at tage bevidste beslutninger og gøre op med nogle af de dårlige vaner, som vi alle har i større eller mindre grad.

Vurdér altid situationens alvor

Der er mange ting, du kan gøre for at behandle stress uden medicin, men det er altid vigtigt, at du mærker efter og vurderer situationens alvor. Hvis du for alvor mærker stresssymptomer, skal du søge hjælp hos din læge. Der er meget du selv kan gøre i hverdagen, for at behandle stresssymptomer, men i nogle tilfælde kan det være nødvendigt med professionel hjælp, og det er der hverken noget forkert ved eller skamfuldt over.

1. Sortér ting fra

Skær ned på mængden af de ting, du skal i løbet af en almindelig dag eller uge. Start med at spørge dig selv, hvad der er nødvendige og vigtige ting i dit liv. For eksempel dit arbejde, din familie og dine børn eller dine nærmeste venner. Spørg derefter dig selv, hvad der er næstvigtigst. Måske finder du ud af, at du bruger en masse tid på at gøre noget, som hverken er det vigtigste eller det næstvigtigste i dit liv.

2. Spørg om hjælp

Der er ingen skam i at spørge om hjælp, og ofte kan uddelegering af små ting, være ligeså meget som den ændring der er nødvendig for, at du kan få mere ro på. Sig højt at du har for mange ting på din tallerken og spørg, om nogen har mulighed for at hjælpe.

3. Øv dig i at være tilstede i nuet

Hvis man har mange ting, man skal, kan man ofte have svært ved at være i nuet. Ofte vil man bruge en masse energi på at tænke på den næste ting, man skal, imens man er i gang med en anden. Det er generelt stressende i sig selv, men det forringer også kvaliteten, af det du gør netop nu, fordi opgaven ikke har din udelte opmærksomhed.

Mærk på dine omgivelser og brug dine sanser. Hvis du er ved at bade dit barn, så stik en albue i vandet og mærk de omgivelser, som du er en del af. Mærk vandets temperatur, fornemmelsen af vandet og oplev, hvad det er for et element og en situation, som du og dit barn er en del af. Hvis du arbejder ved computeren, så kød blødt dine hænder over tastaturet. Mærk kanter, former og overflade. Når du sanser den situation, du er i, tvinges du også til at være mere tilstede i den.

4. Planlæg

Sørg for at lægge en plan for, hvordan du skal komme igennem dagen eller en bestemt opgave. Nogle gange kan bekymringerne om, hvordan noget kan lade sig gøre være hårdere og mere stressende end selve dagen eller opgaverne i sig selv. Sørg derfor for at lægge en plan for, hvad du skal nå, hvornår du skal nå det, og hvordan du skal nå det. Når der er styr på, hvordan du kommer i mål med de ting, du skal, kan du bedre slappe af og være tilstede i nuet, fordi du ved, at der også er styr på de andre ting som ligger og venter.

Sørg for at lægge tøj frem dagen før, så din morgen starter roligt, og så du ikke skal bruge unødvendigt tid på at konkludere, at din favorittrøje er til vask. Hvis du har børn, er det også en god idé at finde tøj frem til dem, eller at bede dem om selv at gøre det, inden de går i seng. Når der er styr på, hvad morgendagen bringer, og hvordan den starter, vil det også være nemmere at falde i søvn og dermed få sovet både nok og godt.

5. Sov godt og nok

Sørg for at gå ordentlig tid i seng. Det er både sundere for din krop og din hjerne, at du får sovet nok, og når vi generelt er udhvilede, så præsterer vi også bedre i de ting, vi gør. At sove nok er også en måde at gøre klar til morgendagen.

Hvis du har svært ved at falde i søvn, fordi du oplever tankemylder, kan du tage en lille blok med i seng. Herpå kan du skrive de ting ned, du kommer i tanker om, imens du ligger på puden, så du ikke ligger og forsøger at huske på en masse ting. Ofte kan der nemlig poppe en masse tanker op, om ting vi skal huske eller ordne, som fylder en masse i hovedet og dermed forhindrer søvnen. Ryd hovedet.

Undgå også at have et kombineret sove-og arbejdsværelse/kontor, hvis det er muligt. Det er generelt en god idé at have et soveværelse, som kun er dedikeret til søvn og ikke har en masse andre funktioner. Hvis du ligger og kigger på dit arbejdsbord, når du skal sove, kan du have sværere ved at parkere de arbejdsrelaterede tanker.

Undgå også brug af fjernsyn, telefon, tablet, og computer den sidste time op til, at du skal sove. Det blålige lys fra skærmene påvirker vores hjerne på en måde, som ikke er hensigtsmæssig, og så kan du også blive udsat for inputs, som kan forstyrre tanker og søvn.

Fakta

Stress kan være med til at vores velbefindende og hvor godt vi har det bliver sat på prøve. Flere undersøgelser viser at over 250.000 danskere lider af stress. Stress kan i værste tilfælde give en helbredsmæssige problemer.

6. Meditation og vejrtrækningsøvelser

Skab et rum i løbet af dagen for, at du kan lave mindfulness eller vejrtræknings følelser. Du kan enten bruge 5 minutter af din frokostpause, starte morgenen ud med dybe vejrtrækninger, eller bruge den sidste time op til sengetid på afslapning. Med mindfulness kan du skabe et lille afbræk i hverdagen og et frirum for, at du kan være tilstede i dig selv og i nuet. Du kan også tage nogle dage ud af kalenderen og skabe et afbræk fra hverdagen med en [mindfulnessrejse](#), hvor du kan lade batterierne op og tanke ny energi.

7. Gå en tur

Naturen har en beroligende effekt på os. Hvis du oplever angst eller stres, er det en god idé at gå ud og mærke naturen. Det kan du også sagtens gøre, selvom du bor midt inde i byen. Kig på træerne. Bemærk hvordan deres grene og blade bevæger sig i vinden, eller hvordan fugl flyver

fra træ til træ. Tag en dyb indånding. Mærk om vinden føles kold på din hud, eller om solen opvarmer dig. Bemærk de små dyr og insekter, som kravler rundt omkring. Kig på en mariehønes flotte farver, eller bemærk hvordan fuglene basker med vingerne.

8. Dyrk yoga eller gå en tur

Hvis man er stresset, og der forgår mange ting oppe i hovedet, kan det være en god idé og et godt afbræk at bruge kroppen. Yoga og gåture er en let måde at stresse af på, fordi man kan gøre noget aktivt, som er sundt for både krop og sind, uden at man laver ingenting. Det kan enten være ved at dyrke yoga eller gå en tur. Du kan også tage et par dage ud af kalenderen til en [yogarejse](#) eller en [vandrerejse](#), hvis du trænger til et længere afbræk fra hverdagen og din aktive hverdag.

9. Læs en bog

Hvis man er stresset, kan det være svært at slappe af og finde roen i at lave ingenting, men det er nu engang nødvendigt, at vi som mennesker indimellem sørger for ikke at lave noget. Hvis du er stresset og oplever, at du har mange ting på to-do listen og mange opgaver på dit bord, så kan du slappe af ved at læse en god bog. På den måde vil du ikke have samme følelse af, at du ikke laver noget.

En bog er god til afstresning, fordi den er stationær. Den forandrer sig ikke. Du kan læse den i et hurtigt eller langsomt tempo. Der popper ikke pludselig notifikationer op, som du kan forholde dig til, som der gør på din telefon eller computer, og du kan leve dig ind i et univers eller en fortælling, som både kan tage dig væk fra nutiden et øjeblik, men som også kan gøre dig klogere, inspirere dig, vække lattermusklerne eller bringe andre følelser i kog.

10. Pak din telefon, computer og tablet væk

Sørg for indimellem at pakke din telefon, computer og tablet væk. Du kan starte med at fastlægge bestemte tidsintervaller på dagen, hvor du ikke bruger hverken din telefon, tablet eller computer. Det kan være en eller to timer sidst på aftenen eller om eftermiddagen. Hvis du har børn, kan det være fra I kommer hjem om eftermiddagen, og til de er puttet.

Det er vigtigt, at vi ikke hele tiden er på, men at vi til gengæld har noget tid i løbet af dagen, hvor vi selv bestemmer. Den teknologiske udvikling har ført meget godt med sig, men den har også haft den ulempe, at vi sjældent helt selv bestemmer, hvad der skal foregå. Får vi en besked, en mail eller en notifikation, har vi en tendens til at reagere på den, så snart det er muligt. Det betyder i mange tilfælde, at vores telefon bestemmer, hvornår vi bruger den og ikke omvendt.