

Gode råd om
hvordan man
kommer **af**
med stress





Hvad er stress egentlig?

Den gode stress bevirker, at du bliver mere effektiv, er mere opmærksom, husker bedre og kan have flere bolde i luften.

Den langvarige påvirkning af stress gør det modsatte, du er mindre effektiv – eller langsom, du er ikke opmærksom – kommer til at lave fejl, du glemmer, og du kan på ingen måde have flere bolde i luften. Du kan få søvnproblemer, spiseproblemer, er mere sårbar og har kort lunte, bliver lettere syg – dit immunforsvar virker ikke, som det skal. Kroniske sygdomme forværres, du bliver mindre social og kan risikere at få fysiske sygdomme som åreforkalkning, at besvime og det, der er værre.

Vi kan alle få stress, hvis omstændighederne er til det, og stress er en tilstand – men en tilstand, som du kan komme ud af igen, men det kræver, at du handler på tilstanden, ellers forværres den som regel.

Først skal du erkende, at du har et problem, at du ikke har det godt og ikke kan gøre det, du gerne vil, og som du plejer at gøre. Din familie, venner og veninder samt arbejdskolleger og chefen har sikkert bemærket, at du er forandret, men de ved ikke hvorfor, og som regel vil du være den sidste, der opdager det. Når du erkender, at du har stress, kan du gøre noget ved det.

Det andet er, at det er et must, at du er villig til at gøre en indsats. Det

kræver, at du er målrettet og holder dine mål, hvis du vil gøre noget godt for dig selv og blive dig selv igen. Det kræver som regel tid og energi – tid og energi, som du egentlig ikke synes, du har, men det er nødvendigt for dig.

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du har stress, kan lægen måle stresshormon-niveauet i dit blod, din urin eller dit spyt.

Hvor skal jeg begynde – hvad skal jeg gøre?

Det er et spørgsmål, jeg ofte bliver stillet, og vi vil alle gerne have et svar, som man kan følge og dermed få det godt igen. Der er nogle generelle ting, som jeg vil anbefale, at du gør, og når det er sagt, så er vi mennesker jo meget forskellige, og



heldigvis for det, selvom det kan være besværligt en gang imellem 😊 Det betyder også, at der er forskellige ting, som man hver især skal arbejde med, og derfor er det meget forskelligt, hvor man skal begynde. De fleste skal dog på et eller andet tidspunkt arbejde med at finde deres værdier her i livet - altså finde ud af, hvad der er vigtigt for dem og arbejde med at sige fra og til – altså sætte grænser for sig selv.

Hvad kan du så gøre lige nu, som vil hjælpe dig lige med det samme - næsten!

De ting, jeg vil foreslå dig at begynde med nu, skal hjælpe dig med at blive bygget op igen, så dit stresshormon-niveau falder, og du får den energi, du har brug for, og dermed er du på vej til at blive dig selv igen.

Motion

En halv times motion hver dag er godt for dig, og det må meget gerne være i naturen. Motion er med til at nedbringe de stresshormoner, som ophober sig i kroppen, og motion frigiver energi, godt humør samt øger dit mentale overskud.



Spis sundt

Når du er stresset, tager du måske oftere end normalt noget sødt, sodavand eller andet, som du synes, du mangler, eller skal trøste dig med. Når du er stresset, får du automatisk trang til sukker – som jo så kan sætte sig til nogle ekstra kilo – og det er bestemt ikke det, man har brug for 😞

Spis sundt, det er vigtigt, for når du er stresset, udsætter du kroppen for en stor fysisk belastning - så kroppen har brug for den energi, som du får med de sunde madvarer.

Spis 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider for at holde energi og blodsukker i et flow, så du ikke bliver lækkersulten. Spis mange grøntsager, frugt med måde og drik vand.



Husk pauser

Pausen giver øget energi, fordi kroppen og hjernen får mulighed for at hvile. Uden pauser bliver du træt og ukoncentreret. Det er godt at flytte fokus – og det er vigtigt at give sig tid til en pause.

Gode sovevaner

Du har brug for din energi - og har derfor brug for en god søvn hver nat - men det er sikkert ikke altid muligt. Bliver du træt i løbet af dagen, er det o.k. at tage en lur, men det må ikke gå ud over din nattesøvn, så må du justere din lur eller prøve at springe den over og slappe af på anden vis.

Når du dyrker motion i løbet af dagen, sover du som regel bedre.

Hvis du har svært ved at falde i søvn, er det en god ide at gøre kroppen parat til at skulle sove. Det gør du ved at have faste rutiner og ved bl.a. at undgå motion, kaffe, sodavand og søde sager i timerne før du skal sove.

Nogle skal også undgå fjernsyn eller computer-spil og lignende, minimum en time inden man skal sove.

Hvis du fortsat har svært ved at sove, kan du prøve at ligge med lukkede øjne – selvfølgelig 😊

Tænk på en god ferieoplevelse du har haft – der er sikkert mange, men vælg en bestemt oplevelse og tænk på den i detaljer – hvad gjorde du? Du kan for eksempel vælge, da du skulle pakke til ferien, hvilket tøj valgte du? Var der nogen lyde – måske hørte du noget god musik? Var der nogle dufte forbundet med at pakke? Og hvilke følelser var du optaget af? Inden du har pakket helt færdig og er kommet på ferie – sover du. Hvis ikke, må du tænke på endnu et eksempel 😊



Gør noget godt for dig selv

Der er flere ting, som du kan gøre, det er kun fantasien, der sætter grænsen, sammen med pengepungen 😊

Vær sammen med andre og få dig et godt grin. Det frigiver hormoner og er med til at nedsætte mængden af stresshormoner i kroppen. Lyt til noget god musik og syng med.

Nogle af tingene skal du gøre hver dag. Andre kan du nøjes med at gøre måske en gang om ugen, alt efter hvor stressramt du er. Hvis du er meget stresset, kan du måske kun være sammen med andre en gang om ugen, og det er fint.

Hvis du har mulighed for at få massage eller boblebad, er det en god ide – men det er ikke et must.

Du skal selvfølgelig også huske at holde helt fri en dag om ugen – en dag hvor du kan gøre lige præcis det, du vil 😊 Tidligere var søndag den dag, alle holdt fri, men i dag har meget ændret sig.



Slap mentalt af

Så længe du har en stresset hjerneaktivitet, kan din hjerne ikke komme sig. Tankerne dukker op hvor som helst, også når du faktisk skulle have fri. Det kan tage tid at lære, men som med så meget andet, er det muligt. Der er flere måder at gøre det på.

En er meditation, og du kan købe en cd, som du kan bruge som guide. Bobby Zachariae har udgivet en bog med tilhørende cd. Ellers er der "Stress af" cd'erne, som kan købes på apoteket eller hos boghandleren.

En anden måde til at slippe af med tanker er at skrive alt det, du tænker, ned, når du ikke har flere tanker i hovedet, er du færdig.

En tredje måde er at spille noget musik, som du kan lide. Læg dig ned eller sæt dig godt til rette - gerne med lukkede øjne, for at slappe af. Kommer der en uvedkommende tanke, skal du skubbe den væk. Nyd musikken fuldt ud og ret opmærksomheden mod lige det, du er i lige nu.



Andre råd

Overvej hvilke udsendelser du ser i tv, eller hvad og hvilke ting du læser. Det kan være væsentligt for dig kun at beskæftige dig med det, som er underholdende og giver dig glæde.

Det er vigtigt at holde fast i en hverdag, og det er også vigtigt at lytte til dine signaler – det er signalerne, du har overhørt, og derfor har du det, som du har det nu, og sådan vil du helt sikkert ikke have det.

Jeg håber, at du får glæde af denne pjece, og jeg vil ønske dig god arbejdslyst og håber, du har mulighed for at benytte dig af de råd, som giver mening for dig lige nu.

Du er velkommen til at kontakte mig på telefon 61 30 88 04 eller pr. mail **ke@kirstnelmer.dk** eller besøge min hjemmeside: **www. kirstnelmer.dk**

De bedste ønsker - pas på dig og dit liv
Kirsten Elmer



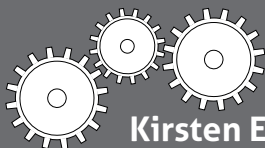


Lidt om mig

Jeg er uddannet socialformidler, coach, supervisor og er RAB registreret NLP psykoterapeut.

Jeg har beskæftiget mig med menneskers personlige udvikling i mange år og har erfaring i at have individuelle samtaler og gruppeforløb med mennesker, der gerne vil have det optimale udbytte af deres ressourcer og muligheder.

Mine spidskompetencer er:
Supervision, coaching, psykoterapi, kurser i stress og stresshåndtering samt individuel stresshåndtering.



Kirsten Elmer

Du kan se mere på
www.kirstenelmer.dk

