

## Om afstresning – fokus på kroppen

Krop og psyke hænger sammen, så du kan ikke lære at leve uden stress uden at fokusere og ændre på både det fysiske og psykiske element. I dette afsnit sætter jeg fokus på værktøjer til at håndtere den kropslige stress. Værktøjer til at håndtere den psykiske stress kan du læse i næste artikel.

**Kroppen er som et mobiltelefonbatteri.** Stort set alle mennesker kender til, hvor irriterende det er, at mobiltelefonen løber tør for strøm midt i en samtale. For at undgå dette, kan man for eksempel vælge at lade sit batteri op, når man har brugt det lidt, og så finder man aldrig finde ud af, at det kan løbe tør for strøm, og det er jo godt. Hvis man vælger at lade batteriet blive helt fladt, skal det lades op, før man kan bruge det igen. Hvis vi så ikke lader det op i lang nok tid, vil det hurtigt løbe tør for strøm igen, og så kan det ikke fungere. Kroppen fungerer på samme måde. Det gælder om at lade kroppen op, når vi har brugt energi og helst ikke lade den løbe helt tør for energi, for så tager det meget længere tid, inden vi igen er fuldt opladede.

**Søvn er den vigtigste og bedste måde at genoplade kroppens batteri.** Det er under søvnen hver eneste nat, at alt i kroppen gendannes, og den samler ny energi. Det er derfor vigtigt, at du hver nat får rigeligt med søvn, man kan ikke spare sammen i weekenden og så sove mindre i hverdage. Derudover kan batteriet genoplades ved at gøre ting, som man føler, man får energi af. Nogle får energi ved at være sammen med mennesker, mens andre mister energi ved at være sammen med mennesker. Andre får energi af at læse en god bog, gå i biografen, høre musik, se tv eller nyde en gang massage eller anden selvforkælelse. Du må finde ud af (eller prøve at huske), hvordan du bedst opsparer ny energi til at klare hverdagens udfordringer. Hvis det er svært for dig at finde ud af, kan det være, at nogle af dine pårørende kan hjælpe dig. De har sikkert lagt mærke til, hvornår du strålede af energi, samt hvad du gjorde for at komme til at stråle.

**Afstresning af krop og hjerne består af 2 forskellige metoder.** Den ene metode er **afkobling**, som for eksempel kan være løbeture, fisketure, havearbejde, se film eller at lege. Her er det det sympatiske nervesystem (for forklaring se forrige artikel om stress) der arbejder. Det betyder, at hvis du har alvorlig stress, skal du i en periode gøre disse ting i mindre grad, da de ellers vil stresser dig endnu mere, fordi det sympatiske nervesystem producerer stresshormonet kortisol under afkobling, og dette har du i forvejen for meget af.

Den anden metode er **afspænding**, som for eksempel er hvile, kropsafspænding, meditation, yoga og åndedrætsøvelser. Her er det det parasympatiske nervesystem, der arbejder og er med til at skabe balance og ro i kroppen. Afspændingen skal du især lægge vægt på, når du er stresset, men det er også vigtigt som stresshåndteringsværktøj efter, du er blevet rask, og endvidere kan det virke stressforebyggende for dem, der ikke er ramt af stress.

For nogle mennesker vil det være svært at gå lige fra arbejde/en stresset situation til afspændingsdelen, og derfor er det en god idé af koble af, før du begynder afspændingen. Du kan for eksempel løbe en tur efter arbejde og derefter meditere, eller du kan gå på havearbejde, inden du laver åndedrætsøvelser. Det er bare vigtigt at huske, at for at virke afstressende, skal du enten koble af først for derefter at spænde af, eller springe direkte til afspændingen. Hvis du tager afkoblingen efter afspændingen, vil det ikke have en afstressende effekt.

**Det er vigtigt for mig** at påpege, at når man er meget stresset eller er blevet syg af stress, er det **ikke** godt at dyrke motion, idet der frigives en masse stresshormoner under motion, som den stressede i forvejen har for mange af, og derved kroppen vil have endnu sværere ved at nedbryde de skadelige hormoner. Motion er rigtig godt som forebyggelse mod stress, samt som opbyggende af krop og sind, når kroppen har fået nedbrudt de stresshormoner, der er lagret i kroppen under den langvarige stress.

## Afkobling

**Motion** er en god måde at afstresse både krop og hjerne. Oplever du stress kan det være svært for dig at finde tid og energi til at dyrke motion. Men motion er livsnødvendig. Kroppen får gennem motion øget sit iltoptag (hvis du trækker vejret ordentligt), derudover er motion med til at gendanne hjernens forbindelser og øge blodtilstrømningen til hjernen. En ekstra fordel er, at motion øger frigivelsen af lykkehormoner i hjernen, så du føler dig gladere og mere energifyldt efter fysisk udfoldelse.

Det kan være svært at tage sig sammen til at komme ud af døren og dyrke motion. Du kan enten lave aftaler med andre om, at I skal dyrke motion sammen, eller I kan lave en aftale om, hvornår du skal dyrke motion, og så ringer de bagefter og hører, om det lykkes dig. Det lyder måske ikke så rart

at skulle holdes i ørerne, men det kan være din mulighed for at dyrke motion og blive hurtigere frisk.

I begyndelsen af stresstilstanden skal du nøjes med at gå en lille tur hver dag for at få frisk luft samt lys, og efterhånden kan du øge mængden og intensiteten. Hvis du ikke har dyrket motion længe, er det meget vigtigt at begynde med korte ture, da du ikke skal overbelaste kroppen og få skader. Det er vigtigt, at du lytter til din krop; har du meget ondt efter motionen i går, skal du måske tage en kortere tur eller undgå motionen på denne dag, så du ikke kører dig selv endnu mere ned. Og husk **altid** at efterfølge motionen med afspændingsdelen.

**Havearbejde og naturen modvirker stress.** Naturen har en ufattelig evne til at helbrede krop og sind, tænk bare på en grøn eng, solskin og en let brise eller bølgenes skvulpen mod stranden. Bevæg dig ud i naturen og nyd dens goder. Træk livet ind og udånd din stress og dine dårlige vaner. En tur i haven med havearbejde kan også få en helbredende effekt; du får motion, frisk luft (forhåbentlig solskin), og derudover kan det virke befriende at passe nogle planter, se dem gro og ikke mindst se resultater, som for eksempel når man tager mælkebøtter op, de forsvinder med det samme. Planterne kræver ikke meget af dig, og det kan være meget befriende, når du er stresset og ikke har noget tilbage at give til andre mennesker. Du kan lade dit batteri op ved at se, at også en lille indsats i form af at fjerne 3 mælkebøtter gør en forskel.

## Afspænding

### *Vejrtrækningens betydning*

Mange mennesker tror fejlagtigt, at vejrtrækningen sker automatisk i kroppen, og at mennesket helt naturligt er god til at trække vejret. Men en del mennesker glemmer at trække vejret, når de har travlt, eller også trækker de ikke vejret særlig dybt. Ved den overfladiske vejrtrækning, er det kun den øverste del af brystkassen der udvider sig, og dermed får kroppen ikke mulighed for at gøre nytte af den ilt, den indånder. En del mennesker holder op med at trække vejret i kort tid, hvis de bliver udsat for noget ubehageligt eller når de skal koncentrere sig.

De dybe vejrtrækninger er med til at give kroppen og hjernen den ro, som den behøver til hverdag. Især når du oplever stress, er det vigtigt at få kroppen og hjernen til at komme ud af det

alarmberedskab, som de er i. Når du er stresset, har du igennem noget tid lært kroppen og hjernen, at der er fare på færde, fordi du kun har trukket vejret med den øverste del af brystkassen. Prøv bevidst at trække vejret kun med den øverste del af brystkassen. Hvordan føles det? – føler du, at du bliver kvalt eller bliver du stakåndet? – får du øget blodtryk? Det er kroppen, der tror, at der er fare på færde, og den skal finde ud af, om den skal kæmpe, stivne eller stikke af. Prøv i stedet at trække vejret langsomt og dybt – helt ned i maven. Det kan være, at du også i begyndelsen får en kvælende fornemmelse her, da din krop på grund af stress ikke er vant til dette, og musklerne derfor ikke kan udvide sig, men det kommer med øvelsen. Lad være at presse vejtrækningen, men lav ind imellem et par hurtige overfladiske, hvis det hjælper mod kvælningsfølelsen. Hvordan føles dette? – kan du mærke at kroppen slapper af, når du trækker vejret dybt og langsomt?

Du kan opleve rastløshed eller kedsomhed, når du begynder at lave vejtrækningsøvelser, nogle synes, de bliver mere stressede af det, fordi de ikke har tid og ro til det. Men det oplever du netop, fordi din krop kører i for højt gear, og det er først, når du har lært den at slappe af, at det bliver rigtig rart at lave vejtrækningsøvelser – og så kan du sikkert ikke undvære dem.

### Vejtrækningsøvelser

Helt grundlæggende for alle vejtrækninger gælder, at indåndingen skal ske gennem næsen, da næsens filter rengør indåndingsluften. Udåndingen skal ske gennem munden. Læberne skal være let samlede, så der kommer en lille smule luft ud af gangen, men vejtrækningerne må endelig ikke forceres eller møde for meget modstand af læberne. Lad mavemusklerne langsomt tømme kroppen for luft.

Den dybe vejtrækning sker, når man trækker vejret helt ned i maven. Man skal glemme alle skønhedsidealene om, at trække maven ind, da dette vil forhindre, at der er plads til luften fra den gode, dybe vejtrækning. Prøv at lægge en hånd på maven og se, hvordan den bevæger sig under ind- og udånding. Ryggen kan og skal også udvide sig og dermed skabe mere plads til luften, når du trækker vejret dybt.

Denne vejtrækningsøvelse er god at lave **mindst 2 gange om dagen**; når du vågner, og når du ligger i din seng og skal falde i søvn. Vejtrækningen skal være dyb - helt ned i maven, musklerne skal udvides og skabe plads til luften. Træk vejret ind gennem næsen, mens du langsomt tæller til 6 inde i hovedet. Hold vejret, mens du tæller til 3. Pust vejret langsomt ud gennem munden, mens du

tæller til 6. Hold vejret, mens du tæller til 3. Og så begynder du forfra 5-10 omgange. Mærk under hele øvelsen hvordan maven arbejder og udvider sig ved indånding, og hvordan den arbejder og trækker sig sammen ved udåndingen. Stadig uden at spænde i maven. Maven skal udvide sig, så du selv kan se en ølmave eller en graviditetsmave – eller en god middag, hvor du spiste for meget.

**Om morgenen** er det derudover godt at sætte sig op, tage en dyb indånding, mens du åbner armene ud. Dette giver både krop og hjerne en forståelse af, at du er parat til at tage imod verden. Forsiden af kroppen er ofte spændt på mennesker, der har for travlt og prøver at holde sammen på det hele, derfor skal man strække de muskler, så kroppen ved, at man er klar til at møde og erobre verden. Du kan også strække forsidents muskler ved at løfte armen op og presse den mod en væg med siden til. Husk at trække vejret imens.

**Hele dagen** igennem er det en god idé at gå med ”åben brystkasse”, det vil sige at løfte brystkassen op og trække skuldrene let tilbage. På den måde fortæller kroppen hjernen, at den er parat til at gå dagen i møde med alle de udfordringer, som du møder. Prøv at trække skuldrene frem og sænke brystkassen, hovedet sænkes automatisk. Hvordan føles dette? – er du klar til at gå ud i verden? – føler du dig glad? Prøv så at løfte brystkassen op og trække skuldrene let tilbage og ned (løft hovedet, hvis ikke det sker automatisk). Hvordan føles dette? – føler du dig klar til at møde verden? – føler du dig gladere? Måske føler du dig mere sårbar, hvis du er i en alvorlig stresstilstand og måske endda er angst og/eller depressiv. Men en bevidsthed om at opretholde denne holdning, vil give dig, hjernen og kroppen mere overskud og glæde.

Det kan være en god idé at foretage vejrtrækningsøvelserne i løbet af dagen. Du kan for eksempel øve dig i at trække vejret dybt, mens du venter i indkøbskøen, eller mens du kører i bil eller på cykel. De er også rigtig gode at lave, hvis der bliver travlhed på arbejde, i hjemmet, eller hvis du stresser dig selv ved at tænke på alt det, du skal nå. Ved at lave øvelserne, vil din krop og hjerne falde til ro, og vejrtrækningen og den medfølgende ro vil hjælpe din krop og hjerne, så de bedre kan klare de udfordringer, som du vil møde i din hverdag. De er gode for alle mennesker, og hvis de gøres regelmæssigt, kan det være, de er med til at holde stressen væk og give dig mere overskud i hverdagen. Derudover vil regelmæssig brug i pressede situationer lære kroppen, at det er sådan den skal arbejde, og derved vil den efterhånden selv lave de ekstra dybe vejrtrækninger, når den får ekstra behov for det.

Hvis du går og sukker, skal du være opmærksom på, om kroppen fortæller dig, at du har for travlt eller har brug for ekstra ilt efter en hård opgave.

Hvis du kan lide at **synge**, kunne det være en god idé at begynde i et kor, hvor vejrtrækningsøvelser bliver prioriteret højt. Her lærer du at trække vejret ordentligt, det giver for de fleste mennesker glæde at synge i et fællesskab, og gode oplevelser skal man især samle på, når man oplever stress.

**Meditation** kan for nogen også være en god metode til at lære at trække vejret dybt og roligt. Jeg vil foreslå, at man begynder på et hold, så læreren kan se, om man trækker vejret helt ned i maven. Det kan godt være svært at finde ud af for en stresset, der har lært sig ikke at lytte til kroppen. Senere kan man udmærket anvende diverse meditationsbøger, lydbøger og dvd'er, og med tiden lærer man at meditere uden brug af hjælpemidler. Du skal ikke give op, hvis du i begyndelsen af din stress-behandling ikke kan lære at meditere. Stress kan desværre gøre, at det ikke er muligt at meditere. Men med tiden vil du blive i stand til det.

### Andre tips og tricks

**Pauser** er noget af det vigtigste i hverdagen, og vi er alle blevet dårligere til at holde dem. Vi synes ikke, at vi har tid, eller det bliver ikke accepteret på arbejdspladsen, fordi man så ikke er effektiv. Men undersøgelser viser, at hvis vi holder pauser, bliver vi bedre til at koncentrere os og være effektive bagefter. Faktisk kan de fleste nå mere på den samme eller kortere tid, når de holder jævnlige pauser. Pauser bruges til at få hjernen og kroppen i hvile, så de kan lades op og igen være aktive og kreative. Det er vigtigt at holde en frokostpause, hvor man giver sig tid til at spise sin mad og slappe af. På arbejdet kan frokostpausen være med til, at andre ser, om man udviser tegn på stress, og man kan se, om de andre udviser tegn på stress eller sygdom. Hvis ikke man slapper ordentlig af ved at skulle snakke med kollegerne, kan det være en god idé at gå en tur, når man har spist. Frisk luft og forhåbentlig solskin giver fornyet energi til krop og hjerne. Især folk, der sidder i åbne kontorlandskaber kan have brug for at gå en tur og hvile ørerne i frokostpausen.

Derudover er det en god idé at holde små pauser i løbet af dagen, så du lige får rørt kroppen og klaret hjernen. Det kan være en gåtur ned ad gangen eller et par øvelser, der modvirker ømhed i nakke og skuldre, hvis du sidder meget foran computeren. Rygere får naturligt de små pauser, men jeg vil ikke råde dig til at blive ryger, eller fortsætte med at ryge, du skal bare tage pauser ligesom

dem. Der findes nogle arbejdspladser, hvor medarbejderne holder frugtpauser i stedet for rygepauser.

Forfatteren, videnskabsmanden og filosofen Goethe mente, at det er gennem pauser, at kreativitet opstår. Han fortalte i et interview, at han én gang om dagen gik op på sit loftsrum for at holde en pause fra skrivninger og foredrag, og det var tit her, de store tanker opstod. Han blev efterfølgende spurgt om, hvad han gjorde de dage, han havde meget travlt. ”Der holder jeg mindst to pauser på loftet”. Dette viser, at når vi har aller mest travlt er det endnu vigtigere at holde pauser, fordi kroppen og hjernen kører på højtryk og får svært ved at arbejde.

Jeg lægger mig nogle gange ned og trækker vejret dybt, så kan blodet strømme frit og de spændte muskler og hjernen lige får lov til at slappe af, og jeg bliver derved i stand til at koncentrere mig igen.

**Sund mad** er altid godt for kroppen, men især når man er i en stresstilstand, bliver det ekstra vigtigt at have sunde spisevaner. Det er vigtigt at begrænse indtaget af kaffe, the, cola, sukker og alkohol, da disse kan virke opkvikkende og dermed sløre vores fornemmelse for kroppens signaler og tilstand. Dette gælder også for diverse smertestilende piller, men de kan for nogen være nødvendige i en periode, for at få kroppen til at slappe af. Tal med din læge om dette. Sund mad er grønsager, fjerkræ, fisk, rødt kød (i begrænsede mængder) og fiberholdige kornprodukter. Det kan være svært at lægge sin kost om, mens man har stress. Det kræver en masse energi at omlægge kosten, men måske kan dine omgivelser hjælpe dig med at lave god, varieret, sund kost, ellers kan du tage kostomlægning op igen, når du er blevet rask og har overskud til at gennemføre den. Kosten er også vigtigt for at holde stressen væk på længere sigt.

Sund og nærende kost har ingen virkning, hvis ikke kroppen forstår at udnytte den. Kroppens 2 nervesystemer tager sig af opgaverne i kroppen og har dermed indvirkning på optaget af næringsstofferne i kroppen. Når alarmberedskabet under stress, det sympatiske nervesystem, er i gang, kan kroppens organer ikke fungere, der er ikke ro og plads til, at fordøjelsen kan fungere, og derfor optager kroppen ikke den gode mad, man indtager. Man skal ikke tro, at bare man lever sundt, så er kroppen også sund. Det er i ligevægtstilstanden/normaltilstanden, når det

parasympatiske nervesystem arbejder, som blev aktiveret af den dybe vejrtrækning, at det bliver muligt at optage næringsstofferne i maden.

Det er samtidig vigtigt at sige, at man ikke skal være hellig og aldrig nyde et godt glas vin eller et stykke god chokolade, da det også er vigtigt at have en god livskvalitet, for at være glad for sit liv. Men hold igen så længe, du har stresssymptomer og skal lære din krops signaler at kende.

**Musik** kan også virke beroligende og afstressende for de fleste mennesker. Det kan være forskelligt, hvilken slags musik der virker. Klassisk musik kan både virke afstressende og opildnende alt efter, hvilken komponist, der har skrevet det. Måske ved du, hvad du kan lide. Det kan også være, at din yndlingsmusik virker afstressende, hvad enten det er pop, rock, hip hop eller R'n'B. Det skal bare give dig en god, rolig stemning. Du kan for eksempel anvende et stykke musik, der minder dig om gode oplevelser, der huskes af krop og hjerne, men det kan også være musik, der har en rytme, der beroliger dit sind. Du kan også med held sætte noget dansemusik på, så får du både dyrket motion og får hjernen til at slappe af.

Er du klar over, hvad der gør dig glad og hvad der får dig til at grine? **Humor** kan være med til at få kroppen og hjernen til at slappe af. Når du griner, bliver der frigivet en del lykkehormoner i hjernen, og dette er med til at gøre dig endnu gladere og stærkere i forhold til at klare dig igennem din stresstilstand. Køb din yndlingsserie på dvd eller lån den på biblioteket eller af en ven. Gå på Youtube.com og se sjove klip. Få dine sjove, gode venner på besøg/eller besøg dem, så I kan grine sammen. Du kan også se en sjov film i biografen eller på tv. Selvom du har det svært i en periode, vil der stadig være noget at grine af. Vi kan lære en del af, hvordan børn takler svære følelser; de går ind og ud af dem. De kan være kedede af det ene øjeblik, mens de det næste spiller fjolet eller hopper rundt i vandpytter og griner. Samvær med børn kan også give den stressede (og os alle sammen) et afbræk fra den svære hverdag, det kan være et dejligt pusterum at være sammen med venners børn eller ens børnebørn. Ens egne børn kan også give én glæde, men det kan samtidig være svært, hvis man er i en stresset periode, hvor bølgerne kan gå højt derhjemme, og det er svært at slappe af, når man også skal være tåge del i deres udfordringer, problemer og skænderier.



Hvis du har en stressrelateret depression kan det være meget svært at more sig over noget (for de fleste kan det slet ikke lade sig gøre i den første tid). Men det er vigtigt at holde sig for øje, at du helt automatisk får nemmere ved at grine, når du ikke længere er så deprimeret.