

Stresshåndteringsværktøjer – fokus på psyken

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 psykiske stress. Værktøjer til at håndtere den fysiske stress kan du læse i forrige artikel.

Bed andre om at se, om du udviser signaler på stress og få dem til at stoppe dig. Det kan være meget svært for en stresset at finde ud af, om han/hun har det godt, da én, der er stresset har lært sig ikke at lytte til kroppens signaler. Det kan være nemmere for omgivelserne at fornemme, når hverdagen går for stærkt, og den stressede ikke passer på sig selv. Det vil være en stor hjælp for den stressede, hvis omgivelserne er opmærksomme på, om du udviser nogle af de tegn, som bliver beskrevet som stresssymptomer. De skal sige det til dig, og hjælpe dig med at stoppe op og tage nogle af dine opgaver fra dig. De kan ikke stole på, at du selv kan lave om på tingene eller se, at du får det værre.

Det vil også være godt for dig, hvis du, efter at du er tilbage med fuld energi, får dine kolleger/din chef og din familie til at holde øje med dig, så du ikke bliver stresset igen. Men du skal lave aftaler med dem om, at de skal handle i den situation. Det kan være svært at blande sig i, hvordan et andet menneske lever sit liv, men hvis du selv har bedt dem om at blande sig på forhånd, så bliver det nemmere for dem at gøre det, hvis det bliver relevant.

Prioritering af tid. Det er en god idé at lave en struktur på din dag, så du ved, hvad du skal lave den enkelte dag. Du kan enten lave strukturen for næste dag, når du går hjem fra arbejde, eller når du møder ind på arbejde om morgenen. Du kan også lave struktur for din hverdag derhjemme. Hvis du ikke er i arbejde, kan du også lave en struktur for, hvad du skal lave den pågældende dag. Begynd i det helt små og planlæg, hvornår på dagen, du skal gå en tur, og byg mere på din dagsplan efterhånden som du får mere energi.

Både på arbejde og privat er det en god idé at prioritere, hvilke ting, der er vigtige, hvilke ting, der er mindre vigtige, samt hvilke ting, der sagtens kan vente til en anden dag eller helt undlades at gøres. Når du strukturerer og prioriterer, så husk at afsætte tid til alle de uforudsete hændelser, der ofte sker både privat og på arbejde.

På arbejde skal du afsætte mindst én time om dagen til at tjekke mails, tage telefon og gøre de ting, der pludselig er dukket op (dette afhænger selvfølgelig af, hvilket arbejde du har). Når du udfører en opgave, så find ud af, om du kan sætte telefonen på lydløs og lade være med at tjekke mails. Det er hurtigere og nemmere at koncentrere sig om at udføre en opgave, hvis man ikke hele tiden bliver afbrudt – eller afbryder sig selv, så undgår man igen og igen at skulle finde ud af, hvor man kom til. Luk gerne døren, når du skal koncentrere dig, og fortæl dine kolleger, at det betyder, du skal have arbejdsro for en stund. Der er sjældent noget, der er så vigtigt, at det ikke lige kan vente en time. Hvis du sidder på storrums kontor, kan det være en god idé at tage en hjemmearbejdsdag én gang om ugen, eller som minimum når du skal koncentrere dig i længere tid. Du kan alternativt finde ud af, om din arbejdsplads har et rum, som du kan gå ind i og arbejde, når du skal koncentrere dig eller har svært ved det.

I hjemmet kan det også blive nødvendigt at tage en timeout en gang imellem; bed din partner om at passe børnene, mens du lige går en tur, tager et bad eller sover længe, så du kan samle tankerne og få ny energi. Du kan jo også gøre det samme for din partner, så han også kan være sig selv og samle energi.

Realistisk målsætning. Det er vigtigt, at du sætter realistiske mål for, hvad du kan nå den enkelte dag. Det er psykologisk set bedre at have planlagt for få opgaver end for mange. Hvis du har planlagt for få opgaver, kan du glæde dig over, at du nåede dem og har mulighed for at komme foran tidsplanen, hvis du vælger at lave nogle flere opgaver (men kun hvis du har tid og overskud til det). Hvis du har for mange opgaver på listen, bliver du presset over, at du ikke nåede det. Dermed kan du opleve, at du føler dig som en fiasko, der altid er bagud med opgaverne, og så kommer du ind i en dårlig spiral, der helt sikkert medfører endnu mere stress.

Skriv huskesedler. Hvis du har mange ting, du skal nå på en dag eller ikke kan huske så godt, hvad du skal, er det en god idé at skrive det ned på huskesedler. Det er rigtig godt for psyken, når du sætter et hak ud for den opgave, du har nået, eller du smider én af sedlerne ud. Og samtidig skal din overbelastede hjerne ikke bruge energi på at huske de ting, du vil nå, i stedet frigives energi til selve opgaverne.

Uddeleger opgaver på arbejdet og i hjemmet. Når du er i en stresstilstand, vil du opleve, at du ikke har så meget energi som før. Derfor vil det være en god idé at uddelegere opgaver både i hjemmet og på arbejde. Hvis du ikke kan finde ud af at uddelegere opgaver på arbejdet, må du bede din chef om hjælp, det er hans/hendes job at sikre, at du ikke har for mange opgaver. Og husk at dette også gælder, når du kommer tilbage efter stress, hvis du ikke skal gå ned med stress igen.

I hjemmet er det også en god idé at uddelegere opgaverne. Hvis du oplever en stressrelateret depression, kan det være, du i en periode skal fritages fra alle opgaver, da bare det at stå op om morgenen kan være en rigtig stor udfordring, og så orker du ikke mere. Senere hen vil du kunne deltage noget mere i dagligdagens forpligtelser, og her er det en god idé, hvis I bliver enige om, hvem der ordner hvad, så du ikke kommer til at gøre alle tingene alligevel. Den, der oplever stress, har tit svært ved at sige nej og selv se, at han/hun laver for meget, så derfor skal der være klare linjer, og dem skal han/hun overholde. Når du er tilbage med fuld energi, er det måske en god idé at se på, om I ikke skal fortsætte med at deles om opgaver, så du ikke igen påtager dig for mange opgaver og kommer i en tilstand af stress igen.

Vær opmærksom på, om du sætter for høje krav til dig selv. Tidligere talte man om, at dem, der oplever stress, er dem, der ikke kan klare presset og kravene fra omgivelserne. Men det viser sig, at der er rigtig mange ”pæne piger”, perfektionister og pligttopfyldende kvinder og mænd, som går ned med stress. De går ned, fordi de stiller for mange krav til sig selv og aldrig bliver tilfredse. På arbejde kan dette afhjælpes, hvis man sammen med sin chef afklarer, hvilke krav der er til én, så man ikke kræver mere af sig selv end højst nødvendigt. Læg også mærke til, om du kræver 100% af dig selv på arbejde, 100% i hjemmet og 100% sammen med familie og venner, og derudover skal du lige dyrke en masse sport. Afklar hvilke værdier, du har. Du er et menneske og har ikke mere end 100% at give. Det kan være, du i en årrække må nedprioritere dine karriereplaner, fordi du stifter familie, men husk at din karriere vil kunne blive opprioriteret på et senere tidspunkt i livet.

Følelsen af godt selvværd. En del af dem, der får stress har også lavt selvværd. De har enten fået det af at være stresset, eller de er blevet stressede, fordi de har lavt selvværd. I begge situationer gælder det om at tage styringen i dit liv og sige, at du er noget værd, og derfor skal du tage dig selv og dit liv alvorligt, og andre skal tage dig alvorligt. Du skal finde ud af, hvordan du vil leve dit liv, og du skal sætte grænser for dig selv både i arbejdslivet og privat. Det vil være nemmere for dine

omgivelser at støtte og hjælpe dig, hvis du klart melder ud, hvem du er, og hvad du har brug for. Det kan både være, at du har brug for, at partneren klarer flere opgaver i hjemmet, eller at du fastholder ham og siger, at du har brug for, at han lytter til, hvad du har at sige. På arbejdet kan det være, at du siger, at du vil have en kollega til at klare en opgave, eller at du siger, at du ikke vil forstyrres, når du sidder med en opgave, der kræver din fulde opmærksomhed. Når du bliver bedre til at give klare meldinger på, hvem du er, er det også nemmere for andre at forstå dig og respektere dig, og derved højnes din selvfølelse også. Har du stået over for et menneske, der ikke kunne fortælle, hvad de havde lyst til eller var tavse, og du så blev usikker og ikke vidste, hvordan du skulle håndtere situationen? – Har du prøvet det modsatte at stå overfor en person, der kommunikerede direkte og vidste, hvem han var? Det er nemt at forholde sig til en direkte kommunikerende person, så kan man enten være enig eller uenig, og så finde ud af, om man kan mødes et sted. Husk: Du er noget værd, og du har ret til at have et godt liv, hvor dine grænser bliver overholdt, og du kan få støtte fra dine omgivelser.

Bed om betænkningstid. Hvis du har svært ved at sige nej til en opgave eller til at hjælpe andre, så sig til den, der stiller dig over for et valg, at du lige skal tænke over det. Det giver dig mulighed for at mærke efter, om du bare gerne vil være hjælpsom uden at tænke på dig selv, eller om du har overskud til at hjælpe, for så skal du selvfølgelig gøre det. De fleste mennesker vil kunne forstå, hvis du siger nej til en opgave. Det giver respekt, hvis man passer på sig selv i stedet for at køre sig selv ned. Der er ingen, der takker dig for at have knoklet dig selv ihjel. Det er sjældent, der står ”Tak for din store arbejdsindsats” på en gravsten. Din familie og dine venner vil hellere have, at du er levende, end at du knokler dig selv ihjel i en tidlig alder. Også selvom du har knoklet med at gøre gode gerninger!! Det kan godt være, at du hjælper andre af et godt hjerte, men hvis det er på bekostning af din familie, er det egoistisk af dig, fordi familiens ve og vel må være det vigtigste i livet. Det synes familien i hvert fald, og du må gøre op med dig selv, hvilke værdier du sætter højest. Egoisme har en negativ klang, men som Tommy skriver, så er det vigtigt, at ildsjæle selv får noget ud af at hjælpe andre, og i den forstand er det positivt. Egoisme er kun negativt, når det sker på bekostning af andre. For eksempel hvis du tilbringer alle dine aftener i den lokale fodboldklub, og familien sidder derhjemme og savner deres forælder eller partner.

Tid til at være dig selv. Bruger eller får du energi af at være sammen med andre mennesker? Hvis du bruger energi på at være sammen med andre mennesker, er det ekstra vigtigt, at du bruger tid på

dig selv. Det handler om at gøre ting, der gør dig glad og giver dig energi. Også mennesker der får energi af at være sammen med andre mennesker har brug for at være alene ind imellem.

Tid til at være kærester. Det er også vigtigt, at du finder tid til at være sammen med din partner, og dermed pleje jeres forhold. Det er nemmere at klare modgang, hvis man er i et godt og tillidsfuldt forhold, hvor kærligheden blomstrer. Har du børn, kan det være rigtig svært at finde tid til at være kærester, men det er vigtigt, at du husker at være det. Når man tilbringer tid sammen med den, man elsker, bliver der frigivet en masse gode stoffer i hjernen, som skaber velvære for krop og hjerne, og dermed bliver du bedre til at klare modgang. Det kan enten være tid, hvor man ser hinanden dybt i øjnene, har tid til at snakke og genopleve forelskelsen, eller det kan være, at man foretager forskellige aktiviteter sammen. Når I ikke forstyrres af børn eller andre, vil det være med til at bringe jer tættere på hinanden. Det er okay at sende barnet i institution, mens far og mor tager en hyggedag sammen for at pleje deres forhold.

Vær til stede i nuet. Nogle stressede personer tænker hele tiden på, hvad de skal bagefter, og hvad de ikke når, og derved kommer hjernen aldrig til at slappe af og nyde livet. Prøv at leve i nuet og glæd dig over, når du er sammen med andre mennesker, udfører en arbejdsopgave eller er aktiv. Det kan godt være, at vasketøjet venter derhjemme, men mens du går en tur med kæresten hjælper det ikke på noget, hvis du går og tænker på det. Du kan alligevel ikke gøre noget ved vasketøjet, før du er hjemme igen. Eller hvis du er på arbejde, skal du ikke tænke på, at du skal smøre madpakker om aftenen. Hjernen vil slappe bedre af, hvis du ikke hele tiden tænker på noget andet, og dette er en fordel, når du skal undgå at blive stresset.

God fornøjelse med at lære at leve det liv, du fortjener; dit optimale liv med overskud og glæde