

stress

- få inspiration til at bryde et negativt stressmønster til gavn for humør, hoved og helbred

Håndbog om stress

Anshv. redaktør: Direktør Else-Marie Stilling

Tekst: Marie Gjerum, Trine Fredtoft, Ulla Halskov og Ulla Kring

Layout: Raffinaderiet

Tryk: Svendborgtryk

Oplag: 10.000 stk., 1. oplag

Studenterrådgivningen, juni 2008

OM STRESS

Hvad er stress?	6
Kropslige reaktioner	8
Stress har mange udtryk	9
Typiske symptomer på stress	10
Bryd din negative stress-cirkel	12
Aktiv håndtering af stress	14
Lav din egen stress-strategi	15

ØVELSER

Vejtrækning	18
Afspænding	19
Motion	21
Latter	22
Kost	23
Tankemønster	24
Visualisering	26
Søvn og rytme	28
Prioritering	29
Koncentration	30
Forventningsafstemning	31
Syv effektive genveje	32

ADRESSER

Om stress

Hvad er stress?

Et moderne liv er præget af travlhed, temposkift, deadlines, udfordringer og forandringer. Altsammen forhold, som vi i perioder kan opleve som stressende, fordi de bringer uorden i vores liv, får vores koncentration til at svigte, gør os magtesløse, nervøse og sætter os under pres. Mentalt kører vi i overhalingsbanen, mens vi følelsesmæssigt kan blive mere nærtagende, end vi plejer at være.

Foruden de mange tanker og bekymringer, er det helt normalt, at vores krop også reagerer: Hjertet slår hurtigere, blodtrykket stiger, og mange af os vil opleve en ansæthed, fordi vi ubevidst går og spænder i hoved, nakke og skuldre.

Spot signalerne i tide

Oftest lægger vi ikke mærke til signalerne, mens de er små – og mens vi har en chance for at fange stressen i opløbet. Vi har tendens til at slå autopiloten til og kommer dermed til at ignorere de tegn, vi burde tage alvorligt. Vi kører videre uden at ændre kurs eller uden at overveje, om vi kunne gribe situationer, opgaver og relationer an på en anderledes måde. Ofte er det først, når signalerne bliver rigtig tydelige, at vi bliver opmærksomme – og på det tidspunkt vil stressen typisk have fået overtaget. Nogle kan opleve, at de har svært ved at sove, andre at de har tilbagevendende hovedpine – eller føler sig generelt uoplagte eller utilstrækkelige, uanset hvor meget man kæmper for at følge trop.

Stress kan ramme alle

Stress er ikke længere forbeholdt de få – stress kan ramme os alle, og ofte når vi mindst venter det. Det er blevet en slags folkesygdom, der har hægtet sig på vores travle livsstil – og som vi sjældent er opmærksomme på, før det for alvor er gået galt. Ergo er det først, når symptomerne er mærkbare – og måske voldsomme – at vi begynder at forholde os til, hvordan vi kan reducere eller helt undgå stress.

Positiv håndtering af stress kræver som regel en række ændringer i vores måde at leve på eller i vores måde at håndtere vores studium, arbejde, venner eller familie på. Måske skal man lære at prioritere anderledes, have mere fokus på sig selv eller gøre op med gamle vaner. Uanset hvad, er der ingen nemme løsninger, men gevinsten er stor, når man kommer om på den anden side. De fleste vil opleve, at de har fundet en ny og god balance – fx mellem studieliv, arbejdsliv og privatliv – og at de samtidig har fundet nogle værktøjer, som også er brugbare til at håndtere fremtidige stress-situationer.

Positiv og negativ stress

Når man taler om stress, er det vigtigt at kende til de fysiske og psykiske reaktioner på stress. På den måde bliver vi i stand til at afgøre, hvornår vi bare er 'almindeligt stressede', og hvornår det er ved at blive et problem.

INDEN FOR STRESS-FORSKNINGEN OPERERER

MAN MED TO FORSKELLIGE FORMER FOR STRESS:

- Et optimalt stress-niveau, som er karakteriseret ved dét adrenalin-kick, vi ofte får, når vi føler os udfordrede og er klar til at tage livet med strabadserne.
- Et negativt stress-niveau, som er karakteriseret ved lang varighed, hvor kroppen udsættes for stresshormoner i for store mængder i for lang tid, således at mængden af hormoner snarere bliver skadelige for krop og hjerne end hjælpsomme. Sådanne perioder ledsages oftest af følelser af magtesløshed, nervøsitet, koncentrationssvigt, som gør os modløse eller hæmmer vores måde at tackle udfordringer og problemer på. Hvis vi således er udsat for negativ stress over en længerevarende periode, kan det skade vores immunforsvar og øge risikoen for, at vi får mavesår, hjerte-/karsygdomme, forhøjet blodtryk, psykiske problemer som angst og depression og/eller andre belastningsreaktioner.

Kropslige reaktioner

I alle stress-sammenhænge sker der det, at kroppen går i alarmberedskab og forsøger at reagere bedst muligt i forhold til den konkrete situation. Hjernen aktiverer følgende kropslige reaktioner, når vi havner i en truende eller belastende situation:

- Munden bliver tør
- Åndedrættets frekvens øges
- Blodtrykket stiger
- Blodgennemstrømningen øges i hjerne og muskler og sænkes i fordøjelsessystemet
- Pupillerne udvides
- Stresshormoner udløses, dvs. adrenalin-noradrenalin og kortisol
- Musklerne bliver spændt – især i nakke og skuldre
- Leveren udsender glukose som energi til musklerne
- Blodets koagulationsevne øges, således at eventuelle blødninger bliver mindre farlige

Pas på dig selv

I en akut og farlig situation kan kropslige reaktioner være positive, da det kan give os ekstra styrke til at håndtere det aktuelle problem. Men er vi udsat for stress gennem længere tid, aktiverer vi disse reaktioner alt for hyppigt. Belastningen bliver nu konstant, og hverken krop eller hoved får mulighed for at slappe af og restituere sig. I så fald fungerer reaktionerne ikke længere som en beskyttelse mod noget truende eller farligt – reaktionerne bliver i sig selv truende og farlige for såvel vores psykiske som fysiske velvære.

Fra stress-forskningen ved vi, at lange perioder med stress øger sandsynligheden for både psykiske og kropslige forandringer såsom depression, psykosomatisk ubalance og ikke mindst egentlig somatisk sygdom. Det er derfor vigtigt, at vi bliver i stand til at registrere eventuelle stress-symptomer, og at vi bliver bedre til at bremse dem, inden de tager magten fra os.

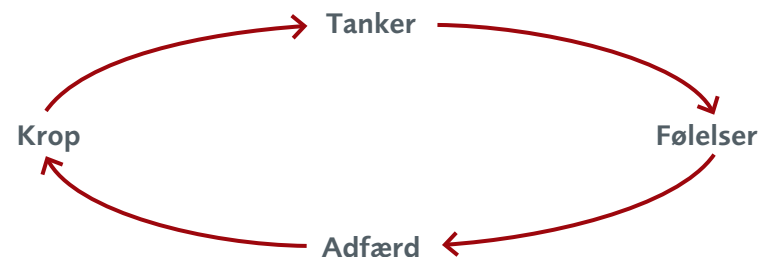
Stress har mange udtryk

Vi kan ikke undgå stress 100% – og skal heller ikke, da stress også kan være nyttig og nødvendig i akutte situationer, hvor vi skal handle hurtigt og effektivt. Men det er vigtigt at kunne skelne mellem positiv og negativ stress, så vi kan identificere de symptomer, der er uhensigtsmæssige for vores trivsel.

Det er forskelligt fra person til person, hvordan man reagerer på stress, og hvilke symptomer man skal lægge mærke til. Men det er en god idé, at du er opmærksom på, at stress kan komme til udtryk på fire forskellige områder: krop, tanker, følelser og adfærd. Vær også opmærksom på, at stress sjældent nøjes med at komme til udtryk på ét område, fx i form af kropslige reaktioner – ét område påvirker typisk et eller flere af de andre områder, og stress kan over tid komme til udtryk på alle fire områder; en såkaldt ond cirkel.

Stress opstår, når der er ubalance mellem de fire områder: krop, tanker, følelser og adfærd. Ubalancen kan få os til at føle, at alt flyder sammen, og at vi pludselig bliver ude af stand til at adskille væsentligt fra uvæsentligt. Mange vil opleve, at de mister deres "drive" og langsomt taber overblikket – måske uden at kunne mærke det til at begynde med. Får ubalancen rigtig fat, bliver vores ydeevne reduceret, og de negative tanker kan få os til at tabe modet og troen på os selv.

Stress-cirkel



Typiske symptomer på stress

Krop

Træthed
Søvnløshed
Hjertebanken
Sveder
Kvalme
Maveproblemer
Svimmelhed
Hurtig vejrtrækning
Spændingshovedpine
Tør mund
Kolde hænder/fødder
Hudproblemer

Tanker

Jeg kan ikke huske
Jeg besvimer
Jeg dumper helt sikkert
Jeg kan ikke klare det
Jeg kan ingenting
Jeg har ikke kontrol over noget som helst
Jeg kan ikke overskue det, så hvorfor prøve
Jeg skal bare have dagen overstået
Alle tænker, jeg er dum
Alle synes, jeg er pinlig
Klappen går ned

Følelser

Panik
Angst
Depression
Nedtrykthed
Lavt selvværd
Magtesløshed
Irritabel
Apati, manglende lyst
Koncentrationsbesvær
Tab af kontrol
Manglende overblik
Manglende energi

Adfærd

Lukker mig inde derhjemme
Undgår kontakt med venner og familie
Arbejder planløst
Udskyder aftaler og deadlines
Søvnforstyrrelser
Glemsom
Rastløs
Spiser for lidt/for meget
Ryger for meget
Drikker for meget alkohol/kaffe
Overfølsom, let til tårer og vrede
Manglende koordination

Bryd din negative stress-cirkel

For at undgå eller reducere stress, kan du gå forskellige veje. Kig på de fire områder i stress-cirklen og sæt fokus på det område, hvor en forandring vil gøre den største forskel for dig. En negativ stress-cirkel kan brydes og en positiv sættes i gang, når man forsøger at ændre adfærd, tankemønster eller passe bedre på sin krop. Det skyldes, at de enkelte områder påvirker hinanden positivt. Prøv derfor at foretage nogle ændringer på det område, som er mest attraktivt for dig. På den måde er du selv med til at sætte en positiv cirkel i gang.

Zoom ind på din stress

Ved du, at det er dit studium, dit privatliv eller andre relationer, der stresser dig lige nu, så kan du begynde med at forandre din måde at håndtere dette på. Overvej samtidig, om der er nogle i din familie eller vennekreds, der kan støtte dig i de forandringer, du har planer om at sætte. Har du kropslige reaktioner – fx problemer med at sove – er det en god idé at sætte fokus på afspænding og motion og/eller reducere dit forbrug af alkohol, cigaretter, sukker og kaffe. Det kan give en bedre balance mellem hoved og krop, og de fleste vil opleve en naturlig træthed, som gør det nemmere at falde i søvn.

Kommer dine stress-reaktioner i højere grad til udtryk i form af manglende overblik og udsættelse af vigtige aftaler, kan du i stedet lave en liste over alt det, du gerne vil have gjort. Herefter er opgaven at sortere efter vigtighed og måske dele opgaverne op i flere faser, så du kan tage én opgave eller én fase ad gangen. Der ligger en enorm frihed i at få skrevet alt ned, da du slipper for at bruge ressourcer på huske, alt det du skal nå.

Find et mønster

Hvis du ikke er helt klar over, hvad der stresser dig, kan det være en god idé at tage noter, hver gang du havner i en konkret situation, du ikke bryder dig om, som giver ubehag eller direkte stresser dig. Investér eventuelt i en lille lommebog, som du nemt kan have med dig. Det gør det enkelt at skrive et par stikord ned – både ude og hjemme. I løbet af nogle uger kan du måske se et mønster i dine noter, eller du kan udpege nogle helt konkrete situationer, som påvirker dit humør og din trivsel. Når først du har dette overblik, kan du kigge på

stress-cirklen og de fire områder igen – og nu er det måske langt nemmere at vælge, hvor det vil være fordelagtigt for dig at skabe nogle forandringer. Uanset hvordan din stress kommer til udtryk, skal du være opmærksom på, at du selv kan gøre noget aktivt for at få det bedre. Fra stress-forskningen ved vi, at der som tommelfingerregel er nogle ting, som øger stress, og andre, der reducerer stress:

ØGER STRESS I KROPPEN

- Alkohol
- Kaffe
- Cigaretter
- Spise for meget/for lidt
- Beroligende medicin
- Negative tanker
- Højt aktivitetsniveau, uden pauser
- Undgår/udsætter svære situationer
- Isolerer sig og undgår socialt samvær

REDUCERER STRESS I KROPPEN

- Afspænding
- Vejrtrækningsøvelser
- Lytte til musik
- Motion
- Regelmæssig og sund kost
- Et varmt bad
- Adskille arbejdstid og fritid, holde pauser
- Tage én ting ad gangen, prioritere sine opgaver
- Være åben, tale med en god ven

Overvej, hvad der virker for dig – og lad dig inspirere af listen.

Aktiv håndtering af stress

Når vi over en længere periode har været udsat for stress, kan vi typisk nikke genkendende til flere stress-reaktioner. Og vi kan føle, at vi er havnet i en situation, hvor vi er låste – måske handlingslammede – og som vi har utrolig svært ved at komme ud af. Derfor vil vi typisk lede efter nogle mere håndgribelige værktøjer, som kan bidrage til, at vi får brudt nogle af vores vaner og bringer os ud af den tilstand, vi er havnet i.

Gå nye veje

For nogle kan det være de små fif, som gør den store forskel, mens andre vil opleve, at der skal større ændringer til, før man får brudt den stress-cirkel, man er fanget i. Kig i anden halvdel af håndbogen. Her finder du en række øvelser, som kan være din vej til at få energi og overskuddet tilbage. Prøv kun nogle få øvelser ad gangen. På den måde er du i stand til at afgøre, hvad der virker og ikke virker for dig.

Vær opmærksom på, at der ikke er nogle øvelser, der er bedre end andre, at løsningen for dig ikke nødvendigvis er løsningen for andre – og at den indsats, du skal gøre, kan virke lille for dig, men stor for andre. Når det gælder stress, er der ingen facitliste, den rette løsning vil altid være individuel. Derfor er det afgørende, at du vælger at håndtere din stress-situation på en måde, som føles rigtig for dig, og at du bruger de værktøjer, som du tror på.

Gør dig selv til medspiller

På tværs af alle stress-håndteringsmetoder ved vi, at det altid er en fordel, når man selv deltager som aktiv medspiller. Med andre ord er der store gevinster at hente, hvis vi er åbne for at tackle situationer og relationer på en ny måde og er parat til at arbejde med tanken om, at vi faktisk har et valg – at vi selv kan beslutte, hvordan vi vil reagere på stress. En sådan tilgang giver os langt større mulighed for at påvirke vores situation i en positiv retning.

Når man bruger sig selv aktivt i håndteringen af egen stress, vil man samtidig opleve, at man føler sig mindre hjælpeløs og mindre magtesløs, da man bruger sin stress konstruktivt til at få søsat de nødvendige forandringer.

Lav din egen stress-strategi

Når man er stresset, kan det være en god idé at finde nogle åndehuller, hvor man kan slappe af og tage en "time out" for at få tanket energi. Men vær opmærksom på, at det er forskelligt fra person til person, om det er musik, sport, fjernsyn, venner, gåture eller dét at lære at sige nej, der er den rette vej.

Brug erfaringer med succes

Det er derfor afgørende, at du bruger dine egne erfaringer og prøver at afklare hvilke metoder, der tidligere har virket. Ved at tage afsæt i vores tidligere succeser, kan vi genbruge vores egne metoder til at håndtere fremtidige situationer, som stresser os. Med andre ord kan vi lave vores egen stress-strategi ved at "omsætte" tidligere succeser til fremtidige værktøjer – simpelt og sådan her:

- Tænk tilbage på tidligere situationer, hvor du har følt dig stresset, været under pres eller haft snerten af de følelser, tanker eller konkrete stress-reaktioner, som du har i dag.
- Se situationen for dig og notér, hvad du gjorde for at komme væk fra den givne følelse/situation og henimod en ny og mere attraktiv følelse/situation. Når du beskriver hvert enkelt tiltag, så spørg dig selv: Hvad du gjorde konkret? Hvad du sagde til dig selv (indre dialog)? Hvordan du havde det fysisk? Og hvor dit fokus var – hvad troede du på i øjeblikket?
- Vurdér så, hvad der virkede godt og hjalp dig videre, og hvad der virkede dårligt og fastholdt dig i den uønskede situation.
- Opdel din liste i en positiv og negativ søjle, så du får overblik over dine tidligere handlinger – dem der gav succes, og dem der fastlåste dig.
- Zoom nu ind på positivlisten og vurder hvilke af dine tidligere succes-handlinger, du kan (gen)bruge i håndteringen af din nuværende situation. Der er stor sansynlighed for, at de handlinger eller tankemønstre, som tidligere har virket, også vil have en positiv indvirkning på din nuværende situation.
- Du har nu lavet din egen stress-strategi – og det er tid til at prøve den af.

- Brug din negative liste som en huskeseddel, der minder dig om de fremgangsmåder, der ikke virkede – og sikkert heller ikke virker i dag. Det er en god idé, hvis du med et par dages mellemrum tjekker op på den negative liste og spørger dig selv, om du er i færd med at gribe situationen an på en måde, som sandsynligvis vil fastlåse dig. På den måde minder du dig selv om, at du har et valg – og at du gør, hvad du kan for at håndtere situationen på bedste vis.

Øvelser

Vejrtrækning

Vejrtrækningen har indflydelse på stressniveauet i vores krop. Øvelsen er vigtig, fordi du kan lære at trække vejret langsomt og dybt og opnå store fordele – både nu og på sigt. God vejrtrækning nedsætter stressen i kroppen og øger iltoptagelsen til fordel for meget mere energi og langt mindre følelse af træthed. Det betyder, at du bedre kan koncentrere dig og klare pressede situationer. Din evne til at bevare overblikket bliver styrket, og det bliver nemmere at tage én opgave ad gangen.

NÅR MAN ÉN GANG HAR LÆRT AT BRUGE SIN VEJRTRÆKNING, VIL MAN MED FORDEL KUNNE BRUGE TEKNIKKEN PÅ TVÆRS AF ALVERDENS SITUATIONER – OG DET ER NEMT AT LÆRE:

- Sæt dig behageligt til rette med god støtte i lænden.
- Træk vejret langsomt og dybt ind gennem næsen. Sug så meget luft ind du kan, og lad luften fylde dig så meget op, at din mave spændes helt ud. Hold nu vejret og pust roligt ud gennem munden med spidsede læber. Rytmen skal være langsom og rolig. Mens du trækker vejret ind, skal din indre dialog lyde: "Slap-nu-af" – så holder du vejret, mens du tæller til tre, og når du puster ud, siger du igen: "Slap-nu-af".
- Gentag øvelsen et par gange (gerne hver dag), når du har tid – fx når du sidder foran computeren eller fjernsynet, i bussen og naturligvis, når du føler dig stresset.

Afspænding

Hvorfor er det vigtigt at slappe af? Fordi du ikke kan være stresset samtidig med, at du er afslappet! Afspænding giver kroppen en god pause og tilfører ny energi, som vil få dig til at føle dig mindre træt og anspændt. Ved at sætte fokus på afspænding, lærer du at skelne mellem anspændt og afspændt muskulatur, så du får en fornemmelse af, hvornår og hvor du spænder, når du stresser. Mange får spændinger i hoved, nakke og mave, når de har stress.

Når man er stresset og mister overblikket, kan det være svært at koncentrere sig om sit studium og alle de andre gøremål, som hverdagen er fuld af. Dertil kommer, at både krop og hjerne fungerer bedst og bruger mindst energi, når man er afspændt.

Det er godt at lave afspændingsøvelser hver dag – eller så ofte du kan. Nogle foretrækker at lave afspændingsøvelser, når de ligger i sengen og skal sove, da de oplever øvelsen som en god overgang til en god og dyb søvn. Andre bruger afspænding som et pusterum mellem dagens aktiviteter, da det er en effektiv måde at tanke energi på.

TIDSPUNKTET FOR AFSPÆNDING ER ET SPØRGSMÅL OM TEMPERAMENT, SÅ DET ER EN GOD IDÉ AT PRØVE SIG FREM PÅ FORSKELLIGE TIDSPUNKTER AF DAGEN:

- Sæt dig/læg dig behageligt med fødderne let spredte og armene ned langs siden. Luk øjnene og ta' en lang og dyb indånding, fyld maven med så meget luft, du kan. Pust langtsom ud og gentag indåndingen. Mærk nu, hvordan du bliver mere og mere afslappet for hver gang, du ånder ud.
- Bevar et roligt åndedræt og spænd nu alle muskler i hele kroppen. Hold spændingen i 5-10 sekunder og slap så helt af og vend tilbage til den lange, dybe vejrtrækning.
- Når du igen føler roen i kroppen, gør du dig igen klar til at spænde alle kroppens muskler.
- Du slutter roligt og langsomt ved at bevæge fingre og tæer, ved at åbne øjnene og strække dig langsomt og sejt – forestil dig, at du skal gøre dig så lang som mulig. Gentag hele øvelsen et par gange.

HVIS DU LIGGER NED, KAN DU UDVIDE ØVELSEN:

- Forestil dig, at du ligger i sand, og du slapper helt af. Tænk først på dine fødder, som synker ned i sandet og falder ud til siden, tænk så på dine lægge, dine lår osv. hele vejen op til hovedet og ud i fingrene. Alle kropsdele skal være helt afslappede, og husk at komme omkring nakken og ansigtet og at slippe spændingen i kæbe og tunge – giv slip på tungen, hvis den er presset op mod ganen.
- Lig så et par minutter og slap af. Tænk på noget godt, uden at falde i søvn. Stræk dig langsomt og sejt til sidst.

Du kan eventuelt købe eller låne en afspændings-cd. Nogle cd'er er med tale, som guider dig gennem afspændingsøvelsen, andre byder alene på afslappende musik. Vær også opmærksom på, at yoga, meditation og mindfulness er effektive teknikker, der kan reducere din stress. Kurser udbydes mange steder – og de er mulige at finde til en rimelig pris.

Når du bevæger dig, forbrænder du dine stresshormoner og øger endorfinerne i kroppen – endorfin er kroppens egen morfin, som virker afslappende og smertestillende. Musklerne bliver mere afslappede, og der bliver transporteret mere ilt rundt i kroppen. Det betyder, at du får mere energi og overskud, som naturligt reducerer en eventuel følelse af tristhed og dårligt humør. Den store sidegevinst er, at en god kondi øger din modstandsdygtighed mod sygdom. Derudover vil mange opleve, at motion medfører en langt bedre søvn. Vær dog opmærksom på, at du ikke skal dyrke motion sent ud på aftenen, da man kan blive gearet og dermed have svært ved at falde i søvn.

Der er mange meninger om, hvor meget motion vi skal dyrke for at holde os sunde. Nogle eksperter siger 1/2 time dagligt, andre siger 20 minutter 3 x ugentligt. Prøv dig frem og find det niveau, der skaber den rigtige balance i forhold til dig og din situation.

Generelt gælder dog, at det er en god idé at røre sig lidt hver dag – gå fx en tur med veninden i stedet for at sidde på café, ta' cyklen på arbejde, kør eventuelt en omvej, svøm, løb, dans, sjip, gå i fitnesscenter, eller hvad der nu er dejligt for dig. Men overdriv ikke! Overtræner du, producerer du for meget adrenalin, og det kan betyde, at du bliver udmattet og føler uro i kroppen. Er du vant til at motionere, kan du trygt forsætte i samme tempo, selvom du er stresset. Er du ikke vant til at motionere, så start i lavt gear.

Latter

Latter giver motion til de indre organer og dæmper faktisk stress. Når man griner, øger man vejrtrækningen og dermed iltning af kroppen. Det betyder, at vores energi-niveau stiger – og at overskuddet og overblikket øges. Latter er, ligesom motion, med til at dæmpe vores stress-hormoner og øge endorfinerne i kroppen.

Undersøgelser viser, at vi styrker vores immunforsvar, når vi griner, og at vi dermed modvirker stressens negative påvirkning af immunforsvaret. Derudover oplever mange, at latter øger følelsen af velvære, forbedrer fordøjelsen og nedsætter blodtrykket.

Uanset om vores latter er naturlig eller igangsat af en øvelse – så opnår vi samme gevinst: Energi-niveauet stiger og i begge tilfælde får vores krop en velfortjent pause. Derfor skal man ikke tøve med at kontakte nogle af de latterklubber, der har set dagens lys de senere år. Her kan man nemlig få god inspiration til latter-øvelser og tilbud om spændende arrangementer, hvor deltagelse ofte er gratis.

Kort sagt: Latter er med til at reducere din stress, da det ikke er muligt at grine og være anspændt på samme tid! Derfor er det vigtigt, at du deltager i sociale arrangementer, selvom det føles uoverskueligt – det er nemlig én måde til at få genopladet sine batterier.

Hvis du synes, det er svært at være socialt aktiv, så prioritér de arrangementer, hvor du føler dig accepteret, og hvor der er plads til dig, selvom du ikke har så meget overskud. Sæt fokus på nuet og ta' imod nogle af de gode tilbud, du får fra venner og familie – også selvom du har mest lyst til at blive derhjemme. Husk, at latter er en hurtig – og behagelig – genvej til mindre stress.

Kost

Der er nogle former for mad og drikke, der kan give ubalance i kroppen og dermed gøre dig mere urolig og forstærke din stress. Du kan selv påvirke din tilstand positivt, hvis du fx undgår for meget kaffe, alkohol og sukker samt for mange cigaretter. Vær også opmærksom på, at din krop har brug for sund og varieret kost med faste mellemrum.

Er din spisning og dine spisevaner ude af kontrol, kan det være en god idé at søge råd på internettet, blandt venner, hos egen læge eller diætist.

Tankemønstre

Vores tankemønster kan til en vis grad forklare, hvorfor nogle får stress, mens andre slipper, selvom de udsættes for samme belastninger. Vores tanker er vores indre dialog, og de bestemmer, hvordan vi opfatter en situation og hvilke forventninger, vi har. Derfor er det rigtig vigtigt at observere sine tanker. Negative tanker giver let stress og kan få os til at føle os triste og angst.

Eksempler på negative tanker er: "Jeg klarer aldrig den opgave, og derfor vil de andre ikke acceptere mig" eller "Hvis jeg ikke læser hele tiden, dumper jeg næste eksamen og er stemplet som dum resten af uddannelsen". Sådanne tanker dukker typisk op, når vi føler os pressede og har svært ved at bevare overblikket. Tankerne kan i sig selv være stressende, men de er også med til at fastlåse os i et negativt tankemønster, hvor vi forestiller os det værste. Men mønstre er heldigvis til for at blive brudt – og du kan selv være med til at sætte tempoet for det tankebrud, der kan gøre forskellen for dig.

Forsøg derfor at påvirke dine forestillinger ved at omformulere de negative tanker, der fastholder dig i en uønsket situation eller følelse. Når du har indsigt i dit eget tankemønster – positivt som negativt – er du også i stand til at skelne mellem destruktive og konstruktive tanker. Og her ligger kimen til at forandre din indre dialog fra negativ til positiv – og dine forventninger fra urealistiske til realistiske.

NEGATIVE OG SELVDESTRUKTIVE TANKER KENDES PÅ:

- at de typisk udtrykker urealistiske forventninger
- at indholdet er negativt, specielt selvkritiske tanker
- at de ofte rummer absolutter som aldrig/altid
- at de forudsiger katastrofer
- at de rummer overdrivelser og generaliseringer
- at de kredser om spådomme
- at de leder til forhastede konklusioner

POSITIVE OG KONSTRUKTIVE TANKER KENDES PÅ:

- at de typisk udtrykker realistiske forventninger
- at både indhold og hensigt er positiv
- at de er opmuntrende og motiverende
- at de er konkrete

Prøv at skrive nogle af dine negative tanker ned og omskriv dem til positive og konstruktive udtryk. Hvis du fx går rundt og tænker, at "Det er umuligt for mig at klare eksamen" – så kan tanken omskrives til: "Eksamen er en udfordring for mig, men jeg er velforberedt, og jeg gør mit bedste". Når du skal omformulere dine tanker, kan du fx begynde sætningerne med:

- Jeg vil arbejde for...
- Jeg foretrækker...
- Jeg ønsker...
- Jeg gør det så godt, jeg kan...

Start dagen godt

Prøv at lukke øjnene og forestil dig, at du lige er vågnet på en almindelig dag. Hvad tænker du? Begynder du dagen med dårlig samvittighed og forestillingen om, at du ikke når alt det, du gerne vil nå? Eller?

Hvis dine tanker er negative, tænk da i positive alternativer og omformulér tankerne for dig selv. Skriv eventuelt dine negative tanker ned, hvis det gør det nemmere for dig at formulere nye, positive sætninger. Husk at være realistisk og ikke mindst tålmodig – det tager nemlig tid at bryde et tankemønster.

Visualisering

Formålet med en visualiseringsøvelse er at danne forestillinger og indre billeder med afsæt i alternative og positive tanker. Øvelsen kan få kroppen til at slappe mere af, og de fleste vil opleve, at man får mere energi og overskud til at klare de situationer, som fylder hverdagen her og nu.

Forestil dig en konkret situation, som du ønsker at tackle anderledes. Se situationen for dig, så levende som muligt, og forestil dig, at den går, som du ønsker. Mærk, hvordan det føles – og hold fast i følelsen. Når du tager ejerskab på den nye positive følelse, får den karakter af erfaring, og du kan nu bruge følelsen konstruktivt, når du skal tackle den konkrete situation, som du visualiserede. Ved hjælp af visualisering kan du forebygge og dæmpe stress-reaktioner i forhold til kommende situationer, da du har "gennemlevet" de pressede situationer i dit eget mentale rum og haft positive erfaringer med det.

Visualisering er bedst, når du er afspændt – fx efter afspændingsøvelser, lige inden du skal sove, eller lige når du er vågnet om morgenen. Ved at træne visualisering jævnligt, vil du gradvist opleve, at tanker og situationer kan ændre sig i positiv retning. Forestillingerne og billederne fra dine visualiseringsøvelser vil gradvist blive til virkelighedsnære erfaringer, som du kan trække på – ligesom reelt oplevede hændelser.

Når man arbejder med visualisering, er det vigtigt, at man forestiller sig, at de konkrete situationer går godt – fx en eksamen. Kun via et positivt fokus, kan man skabe nye, konstruktive erfaringer og "øve" en positiv og anderledes håndtering af fremtidige situationer.

VISUALISERING – DER GIVER POSITIVT FOKUS

- Du sidder/ligger behageligt med lukkede øjne og trækker vejret dybt og roligt.
- Forestil dig en konkret situation, som går godt – fx eksamen.
- Forestil dig, hvordan du starter dagen: Du er frisk, når du står op. Hvilket tøj tager du på? Hvor udspiller situationen sig? Hvordan kommer du derhen? Hvem er til stede? Osv. Og beskriv for dig selv, hvor afslappet og veltilpas, du er.

- Forestil dig nu den konkrete situation, hvor du er afslappet og yder dit bedste – sæt billeder på.
- Forestil dig, hvordan situationen afsluttes, og hvordan du har det, når du går.
- Du bevæger fødder/hænder og strækker dig langsomt og sejt, inden du åbner øjnene.

VISUALISERING – DER GIVER MERE ENERGI

- Du sidder/ligger behageligt med lukkede øjne og trækker vejret dybt og roligt.
- Forestil dig et rart sted – ude i naturen eller indendørs.
- Forestil dig, hvordan stedet er: Farver, lyde, dufte osv. Hvad mærker du?
- Forestil dig, hvordan du har det: Hvilket tøj har du på? Hvilken følelse har du i kroppen? Se dig omkring og beskriv omgivelserne for dig selv.
- Forestil dig, at du har dine opgaver og problemer foran dig.
- Forestil dig, at de bliver løst en for en og forsvinder. Nyd det!

VISUALISERING – DER GIVER MERE POWER

- Du sidder/ligger behageligt med lukkede øjne og trækker vejret dybt og roligt.
- Forestil dig de sider af dit liv og de egenskaber hos dig selv, som du er glad for. Zoom ind på nogle ressourcer, som en kær person har – og forestil dig, at du får de samme ressourcer, hvordan de strømmer til dig, og hvordan det føles.

VISUALISERING – DER GIVER HANDLING

- Du sidder/ligger behageligt med lukkede øjne og trækker vejret dybt og roligt.
- Forestil dig et mål, du gerne vil nå – en forandring, du virkelig ønsker.
- Nyd, at du helt eller delvist har opfyldt dine mål. Du skal ikke bekymre dig om, hvordan du når målet, men alene forestille dig, hvordan det er for dig at nå målet. Hvordan føles det? Og sker der andre forandringer i kølvandet?

Gode cd'er med visualiseringsøvelser fås bl.a. hos boghandlere og på biblioteker.

Søvn og rytme

Når man er stresset, vil nogle mennesker opleve, at de har problemer med at falde i søvn, mens andre vil vågne med en fornemmelse af, at de har arbejdet hele natten. Manglende søvn og/eller følelsen af ikke at være udhvilet er en af de mest typiske stress-reaktioner – og oftest en af de mest mærkbare. De fleste vil derfor opleve, at en af de helt store udfordringer er at få styr på søvnen, så kroppen kan restituere sig og tanke op.

Dit indre ur spiller en vigtig rolle i forhold til god søvn og søvnrytme. Det er nemlig med til at bestemme styringen af, hvornår og hvordan du sover, da det bliver påvirket af lys, mørke og spisetider. Hvis du har problemer med at falde i søvn, så forsøg at arbejde hen imod faste senge- og spisetider.

GODE SØVNTIPS

- Få en rutine med at falde til ro, inden du går i seng.
- Undgå stimulanser såsom kaffe, the og nikotin sent om aftenen.
- Prøv med et afslappende bad, inden du skal i seng – eventuelt med velduftende olier og stilfærdig musik i baggrunden.
- Lav afspændingsøvelser lige inden, du går i seng.
- Undgå alkohol sent om aftenen – det vil i første omgang gøre dig søvngig, men det har ofte den virkning, at søvnen bliver urolig, og at du vågner med hyppige intervaller.
- Lad være med at dyrke sport om aftenen, da det stimulerer hjerte-, kar- og nervesystem i adskillige timer efter øvelserne.
- Hvis du er bekymret for eksamen eller noget andet, så giv dig selv 10 minutter til at bekymre dig hver aften. Skriv alt det ned, som du bekymrer dig om – og notér hvornår du helt konkret vil tage dig af problemet. Hvis du begynder at bekymre dig, når du går i seng, så sig til dig selv, at det er skrevet ned, og at du ved, hvornår du har planlagt at tage hånd om det.

Prioritering

Stress kan opstå, hvis du har mange uløste opgaver, og du har mistet overblikket over, hvad der er vigtigt – og mindre vigtigt. Når du mister overblikket, føler du dig magtesløs, træt og uden tiltro til egne evner. Tankerne bliver typisk destruktive, og de kan i nogle tilfælde gøre dig handlingslammet.

Denne øvelse går ud på at få styr på, hvad du har af opgaver, sortere i dem og få mere ro og overblik, så du kan handle.

Genvind overblikket

Sæt dig ned og tag et par dybe vejrtrækninger. Når du er afslappet, så prøv at skrive en liste over det, du skal have ordnet – store og små ting i tilfældig rækkefølge, og som de falder dig ind. Derefter sorterer du din liste efter, hvad der skal nås først.

1. KATEGORI **DET, DER MÅ GØRES NU I DAG**
2. KATEGORI **DET, DER KAN VENDE TIL I MORGEN**
3. KATEGORI **DET, DER KAN VENDE TIL NÆSTE MÅNED**
4. KATEGORI **DET, DER KAN ORDNES VED LEJLIGHED**
5. KATEGORI **DET, DER SKAL GØRES, NÅR DU GÅR PÅ PENSION**

Ved at notere alle de opgaver, som dit hoved er fuld af, opnår du to ting. For det første behøver du ikke at bruge energi på at huske dem – de er jo på listen. Og for det andet får du et tydeligt billede af de forskellige opgavetyper, som du skal have løst – og dermed overblik over de opgaver, som stresser dig. På den måde har du langt bedre mulighed for at sortere i dine opgaver. Overvej, om du kan bede andre gøre nogle af tingene for dig/med dig – og ikke mindst, om du skal sige nej til nogle af opgaverne.

Næste skridt er at gå i gang med at løse opgaverne én og én. Lav en realistisk opgaveliste hver dag – og undgå at lave mere end én ting ad gangen.

Koncentration

Når tankerne er fyldt med dårlig samvittighed og ærgrelser over i går og bekymringer om i morgen, er det svært at koncentrere sig om det, du skal i dag. For at holde fokus, er det derfor afgørende, at du får overblik over de emner, der optager dig lige nu og her – og forstyrrer din koncentration. Skriv emnerne ned og prioritér dem – følg eventuelt fremgangsmåden, som er skitseret under afsnittet om "Prioritering".

Nedenfor finder du en række tips og øvelser, som kan styrke din koncentration. Prøv nogle få øvelser ad gangen og vurder, hvilke der virker for dig.

- Overvej vejrtræknings- og afspændingsøvelser, da det ilter både blod og hjerne og gør dig mere frisk.
- Prøv motion og/eller visualisering, da dine muskler bliver afspændt og dermed øger din modstandskraft, giver bedre søvn og mere overskud til at tackle hverdagen på en ny og konstruktiv måde.
- Hold læsepauzer og adskil arbejdstid og fritid – og husk, at man holder koncentrationen bedst ved at arbejde i 45 minutter og holde pause i 15 minutter. Altså 45/15. Se på dig selv som et genopladeligt batteri: Du aflader batteriet, når du læser/arbejder, og genoplader, når du holder pauser og tager fri.
- Fjern ydre afbrydelser – sluk for mobilen, træk stikket ud til internettet og tv.
- Acceptér, at tankerne nogle gange farer rundt – men husk, at du selv kan gøre noget aktivt for at få styr på tankerne igen: Sæt dig til rette i en stol, lad dit blik glide langsomt rundt i rummet og vælg en til to ting, som du vil fokusere på – fx alt der er rundt eller rødt. Bliv i tilstanden, til du mærker roen.
- Hold fokus: Hæng en seddel op på køleskabet, hvor der står, hvad du skal lave i løbet af dagen – og tjek eventuelt listen efter hver pause.

Forventningsafstemning

Det er vigtigt at afstemme sine forventninger/ambitioner i forhold til det, som er realistisk at nå. På den måde har du langt større chancer for at overholde de aftaler, du laver med dig selv. Det giver selvrespekt – og dit selvværd vil blive markant forbedret. På den måde kan man undgå at havne i en dårlig cirkel, hvor tingene skrider, og man begynder at lade stå til, fordi man mister overblikket.

Når man har realistiske forventninger til sin egen ydeevne, tidsplaner, deadlines m.m., har man de bedste muligheder for at skabe nogle gode arbejdsrutiner. Under stress kan det være både effektivt og rart at sætte sine gøremål i system, da det giver styr på kaos. Et godt råd er derfor at starte dagen med at få overblik over de ting, du gerne vil nå, og dernæst at vurdere, hvad der er realistisk at nå – og det er naturligvis det sidste, du skal planlægge efter. Slut altid dagen med at gøre op, hvad du har nået, og hvad du mangler? Og lav så en ny liste, hvor du afgør med dig selv, hvornår det vil være realistisk at klare det, du mangler. Overvej altid, om nogle af dine opgaver kan løses af andre, om du kan få hjælp fra andre, om du kan gøre det mere overfladisk, end du plejer – eller om du kan parkere opgaven for en periode.

NÅR DU SKAL I GANG MED AT AFSTEMME DINE FORVENTNINGER OG OPBYGGE NOGLE GODE ARBEJDSRUTINER, ER DER SYV TOMMELFINGERREGLER, DER ER GODE AT HAVE IN MENTE:

- Forhold dig realistisk til din egen ydeevne
- Gør kun en ting ad gangen
- Lyt til dig selv og sig til og fra
- Fortæl dine omgivelser, hvad du forventer og har behov for
- Start dagen med at få overblik og slut den med at gøre status
- Brug venner, familie, netværk eller læsegruppe som sparringspartnere
- Adskil arbejdstid og fritid – husk 45/15!

Syv effektive genveje

- Lav et ugeskema fra mandag til søndag og markér, hvad der er arbejdstid og fritid. Skemaet skal være opdelt pr. time, så du helt præcist kan notere, hvad du skal lave fra kl. 9.00-10.00 osv. Husk at være realistisk – og husk at afsætte tid til pauser, mad, motion, afspænding osv. Hæng skemaet op et centralt sted, så det fungerer som overblikstavle – fx på køleskabet eller ved skrivebordet.
- Prioritéer alle dine gøremål – fra projektdeadlines til indkøb – og lav kun én ting ad gangen.
- Hold øje med dig selv og dine stress-reaktioner, uanset om de er små eller store. Alle reaktioner er vigtige – også selvom andre synes noget andet end dig. Lav eventuelt en regel om, at du skal stoppe op og mærke efter to gange om dagen.
- Forvent nogen frustration, fejltagelser og sorger i livet – ellers får du urealistiske fremtidsbilleder.
- Forvent procesproblemer i ethvert gruppearbejde – de er en naturlig del af arbejdsformen!
- Træn afspænding og vejtrækningsøvelser hver dag – det er en hurtig vej til mere energi.
- Se forandring som en mulighed for vækst – og giv dig selv den tid, som processen kræver. Vær tålmodig – det er det hele værd!

Noter

Kontakt Studenterrådgivningen

Telefon: 70267500

Telefonen er åben mandag-torsdag 9-12 og igen fra 12.30-15 og fredag 9-13, hvor du kan bestille tid til en personlig samtale.

Du kan få telefonisk rådgivning dagligt. Ringer du mellem kl. 9 og 12, bliver du, så vidt som muligt, ringet op samme dag af en af vores rådgivere, ellers bliver det dagen efter. Den telefoniske rådgivning er typisk af 15-20 min. varighed.

På vores **website** www.srg.dk kan du læse mere, om den hjælp vi tilbyder samt information om forskellige problemstillinger.