

Hvad ville eksperterne ønske, du vidste?

Vi giver ordet til dem på den anden side af bordet og beder dem øse ud af deres allerbedste insidertips. I dette nummer får du stressekspertens bedste råd til at bekæmpe stress.

Lægen

Rygspcialisten

Gynækologen

Diætisten

→ Stresseksperten

Løbetræneren

Fodterapeuten

Tarmforskeren

Sexologen

Den personlige
træner

Kræftlægen

Stress- eksperten har ordet

Stress tærer på kroppen både fysisk og psykisk. **Og selvom langt de fleste heldigvis kommer sig igen, er det naturligvis bedst, hvis vi kan undgå at blive stressede** i første omgang. Vi har fået en stressekspert til at give os sine bedste råd og værktøjer, så du kan klæde dig selv på til at undgå stress.

OM EKSPERTEN

Pernille Rasmussen er erhvervspsykolog, specialist i stress og indehaver af virksomheden Grow People. Pernille er forfatter til fire bøger og har forsket på Bispebjerg Hospital.

Vær realistisk ...

... i din planlægning. Hvis du propper din dag med alt for mange gøremål, bliver du bare skuffet, når du ikke kommer i mål med det hele. At kende og anerkende sine egne begrænsninger er et vigtigt skridt i kampen mod stress.

Priorité timerne i drømmeland ...

... hvis du vil undgå stress. For lidt søvn og hvile generelt er nemlig en glidebane mod stress. Hvis vi glemmer at lade op, bliver vi trætte, og overskuddet ryger, vi kommer bagud med arbejdsopgaverne, og så ruller stressbollen.

Gør noget unyttigt ...

i stedet for kun at fylde dit liv med pligter. Selvfølgelig skal der gøres rent, og vasketøjet ordner jo heller ikke sig selv, men mon ikke opgaverne kan vente til i morgen? Spænd et par rulleskøjter på fødderne, eller gør noget andet, hvor dit eneste formål er at have det sjovt. Når du løsner op og giver plads til fornøjelser, får du mere energi og overskud, og det er med til at forebygge stress.

Stiller du rimelige krav til dig selv ...

... eller har du svært ved at leve op til dine egne forventninger om, hvor god en kæreste, medarbejder eller mor, du skal være? Mange bliver stressede, fordi de presser sig selv alt for hårdt og går med en konstant frygt for ikke at slå til. Tænk over, om det virkelig er rimeligt, at du skal levere toppræstationer over hele linjen, og om du har samme forventninger til andre mennesker. Dine omgivelser vil sikkert ikke engang opdage det, hvis du sænker ambitionerne lidt.

Aftaler både lørdag og søndag ...

... er måske lidt for meget. Hvis du har en tætpakket hverdag, kan det være en god idé at hellige enten lørdag eller søndag til afslapning. Når vi vil det hele, kommer vi hurtigt til at udtrætte os selv, og selvom en dag uden planer kan virke som spild af tid, er det måske netop det, der gør, at du føler dig opladt og klar til den kommende uge.

Hvor var det bare godt, at jeg bekymrede mig sådan ...

... sagde ingen nogensinde. Hvis du, som mange andre kvinder, har tendens til at bekymre dig om stort og småt, så øv dig i at lægge mærke til, hvornår tankerne begynder at rulle, og stop dem. Konstante bekymringer giver stress, og sandsynligheden for, at skrækscenarierne i dit hoved bliver til virkelighed, er formentlig meget lille.

Brug din tid på det, der betyder noget for dig ...

... og drop alt det andet. Måske tænker du, at det lyder urealistisk, og at moster Oda helt sikkert bliver ked af det, hvis du skipper hendes fødselsdag. Men det kan være en rigtig god øvelse at tænke over, hvad der egentlig gør dig mest glad og fylder dig med energi. Hvis det fx er at løbe en tur i skoven, så priorité det højt.

Øv dig i at være tilstede i nuet ...

... i stedet for hele tiden at tænke på, hvad du skal nå i morgen eller i næste uge. Til det er mindfulness helt oplagt. Klik dig ind på iform.dk/mindful og få en guidet minimeditation, der hjælper dig til at stoppe op ved at fokusere på din krop og vejrtækning.

10 minutters pause ...

... skal du holde for hver time, du er på arbejde. Mange af os knokler igennem for at nå så meget som muligt, men vores hjerner kan simpelthen ikke holde til at arbejde non-stop. Vi bliver også ineffektive, når vi aldrig kommer væk fra opgaverne, så smut ud og hent en kop kaffe, eller få lidt frisk luft.

Sig det højt ...

... hvis du ikke har det godt. Du får det ikke bedre af at gå og putte med det – tværtimod. Når du rækker ud til andre, kan de hjælpe dig med at se mulige løsninger, og du vil formentlig opleve det som en lettelse endelig at få åbnet op og sat ord på dine følelser. Måske har du mest lyst til at tale med en psykolog, men det kan også sagtens være en god ven, du betror dig til i første omgang.