

3 gode råd til at sænke dit stressniveau

Af Dorthe Lenbroch

Søg stilheden

Din hjerne har været på overarbejde i en lang periode, og den trænger til en pause. Som mange fejlagtigt tror, er f.eks. fjernsyns kikkeri ikke en pause for hjernen. Den bliver bombarderet med sanseindtryk, så der skal andre metoder til at give hjernen fred.

Bestem dig for at lave absolut ingenting i mindst 15 minutter hver dag, og gerne mere. Hjernen skal have ro. Nogle kan lukke tankerne ude ved blot at kikke ud i luften, mens andre mediterer. Atter andre lytter til guidede cd'er. Måske har du ikke erfaring med disse teknikker, men så start med det, der tiltaler dig mest, og skift, hvis ikke det virker. Bagerst i bogen finder du forslag til gode afslapnings cd'er.

Har du problemer med at stoppe tankemylderet, hjælper det at nedskrive dine tanker, bekymringer og opgaver, inden du går i gang. Det beroliger psyken at vide, at du ikke glemmer vigtige ting.

Mindfulness er en form for meditation, som handler om mentalt nærvær. Det udvider din opmærksomhed, så du bemærker alting, uden at dømme det. Dr. Jon Kabat-Zinn har udviklet denne meditationsform. Der findes dvd'er med uge programmer, du kan følge. Aktører i de fleste af landets byer tilbyder kurser. Det er dokumenteret, at brugen af mindfulness mindsker tilbagefald af depression.

Ved brug af meditation lærer du at undlade at forholde dig til de negative tanker, du ikke kan bruge til noget. Du lærer at skelne mellem tanker, der skal handles på og tanker, som kører i ring og skaber stress.

Opbyg din krop inde fra

Drop stimulanser som cigaretter, koffein, sukker og alkohol og drik i stedet rigeligt med vand, som hjælper til at rense kroppen. Det tærer voldsomt på kroppen at være stresset, så undgå også at påvirke den negativt med dårlige madvaner. Fokusér på det, du putter i munden. Frugt, grønt og gode fedtstoffer er vigtige for en stresset krop. Spis mange små måltider (f.eks. nødder,

gulerødder, grov-kiks) for at fastholde et stabilt blodsukker. Et svingende blodsukker kan forværre stress, lige som kaffe er stimulerende for stresshormonerne.

Indtag ekstra vitaminer i perioden. Søg information i helsekost-butikker eller gennem litteratur. I Sundhedshåndbogen af Marianne Palm og Pernille Lund anbefales de bl.a. B og C vitaminer samt fiskeolie. Bogen; Kvinde – krop og sundhed af Irene Hage anbefaler C-vitamin, B6, Zink, Magnesium og B5.

Der er mange holdninger til kosttilskud, men en ting er sikkert. Din krop er hårdt belastet og har behov for ekstra omsorg i en periode. Kosttilskud er en nem måde at hjælpe kroppen på vej til mere energi.

Skab et frirum

Et frirum uden forventningspres og krav. Gør det til en vane at planlægge tid til lystbetonet aktiviteter. Afsæt tid til dig selv, hvor du venter med at beslutte, hvad du vil foretage dig til selve dagen. På den måde optræner du evnen til at mærke din lyst. At gøre præcis det, du har lyst til, er god medicin mod stress. Mange af os har i lang tid overhørt kroppens signaler, og vi ved slet ikke, hvad vi har lyst til, når tiden er til det. Den evne kan du optræne. Over tid begynder du igen at fornemme, hvad der er godt, inspirerende og nærende for dig. Og nydelse kommer i særdeleshed af, at du giver dig god tid til tingene.

Er du blevet interesseret i yderligere information om stress, kan du læse mere i min bog "Ramt af stress – fra kaos til klarhed".