

Stress: Bekymrer du dig (for meget)?

Af Louise Rønde



Foto: Morten Koldby
www.koldby.com

kæmpe i uger, måneder - ja sågar år, og kroppen kan ikke mærke forskel på, om der står en løve foran, eller om faren er i vores tanker.

Hvis kroppen reagerer på stress på grund af tanker og bekymringer, bliver stresshormonerne ikke brændt af, og de bliver i kroppen i længere tid. Det kan øge risikoen for alvorlige følgesygdomme som hjerte-kar sygdomme. Derfor skal vi have styr på vores tanker.

For at minimere risikoen for stress, som er skabt gennem vores tanker, kan det være en mulighed at tage et »bekymringstjek«.

Bekymringerne kan engang imellem blive større, end godt er. Især hvis tankerne får frit løb. Bekymringerne kan blandt andet handle om helbredet, fremtiden, jobbet, relationer eller hvad andre tænker om en.

Bekymringer har imidlertid også en positiv side. De er nemlig med til at sørge for, at man tager sine forholdsregler, så man bedre kan håndtere og undgå ulykker og smerte. I den moderne

FAKTA

Sådan får du parkeret bekymringerne. Spørg dig selv:

- Er der noget, som jeg selv kan gøre for at lette bekymringerne?
- Er der nogen, som kan hjælpe mig?
- Hvis ikke du kan sige ja til de to første punkter, så sig pyt og accepter det. At acceptere er dog ikke ensbetydende med, at du er enig - men du får parkeret bekymringen.

verden er bekymringer desværre stadig årsag til dårligere trivsel og dårligere humør, og derfor kan bekymringer udløse symptomer som hjertebanken, forhøjet

blodtryk, muskelspændinger og på sigt stress.

Gennem bekymringer og forestillinger kan man gøre sig selv syg af stress i mere eller mindre grad.

Heldigvis er bekymringer tanker, som man selv kan kontrollere. Ved at få styr på tanker og bekymringer kan kroppen reducere stress-tilstanden.

Livsglæden vil blive øget ved at få styr på bekymringerne. For at kunne få kontrol over tanker og bekymringer kan man enten vælge at ændre på tingene eller også kan vi vælge at acceptere tingenes tilstand. Ofte er mange af vores bekymringer uden for vores kontrol, og derfor kan vi ikke selv ændre på situationens tilstand. I de tilfælde vil man få en større trivsel og livsglæde ved at acceptere og sige pyt.

5 gode tips til at slippe bekymringerne

1. Lær dine symptomer og bekymringer at kende

FAKTA

Mulige stresssymptomer:

- Søvnproblemer
- Irritabel
- Indre uro
- Tristhed
- Koncentrationsbesvær
- Maveproblemer

Skriv dine bekymringer og symptomer ned i en notesbog, så du bliver bevidst om, hvilke mønstre der eventuelt følger dig. Reflekter over, hvad du kan gøre i den situation for ikke at lade bekymringerne styre dig.

2. Vær i nuet

Vær i nuet og tænk at lige nu og lige her er ingen fare. Hvis ikke du selv eller andre

kan gøre noget lige nu og lige her - så accepter situationens tilstand og nyd nuet.

3. Nyd naturen

Naturen er afbalancerende, så stress ned med en gåtur. Naturen stimulerer både fysisk og psykisk. Tankerne falder til ro, og følelsen af at være afklaret kan komme.

4. Husk at grine

Tag lidt lettere på livet og prøv at have det sjovt. Find det positive i den situation, som du er i. Sørg for at tilbringe tid med nogen eller gør noget, som skaber positiv energi.

5. Vær tilfreds med den du er

Find det positive i din livssituation. Alle situationer har noget positivt i sig.

Læs mere på hjemmesiden
www.louiseronde.com