



Stressguide
Hvad, hvordan, hvorfor.

Kom videre uden stress

Guide til afstressningforløb

Stress er for kroppen som tomgang ved for høje omdrejninger er for en bil. Både krop og bil skal spinne lydløst for, at det er behageligt at være i den.

Der findes en masse viden om stress. Stressforeningen kan være et oplagt udgangspunkt at finde information om stress www.stressforeningen.dk/blog/hvad-er-stress-egentlig/

Stress opstår ikke kun som følge af for mange arbejdsopgaver og lange arbejdsdage. Stress kan være konsekvensen af mange forskellige ting.

Følgende er kort ridset op og er derfor kun til at give et overblik over årsager. Der kan være andet.

Livskrise

En livskrise kan være en fyring, en skilsmisse, [langvarig sygdom eller dødsfald i familien](#). Det kan være voldsomt belastende og stressende. Der kan være langvarig og meget frygt, vrede, magtesløshed og også sorg. Se evt. yderligere læsning på <http://www.annesoevang.dk/downloads>

Høje forventninger til dig selv og andre

Hvis alt skal være perfekt, stresser det. For du møder konstant en anden virkelighed, der kan synes alt andet end perfekt. For mange bolde i luften, perfektionisme og at være pligtopfyldende kan gøre livet til en kamp med konstant dårlig samvittighed og en følelse af ikke at kunne slå til, selv om du kæmper for at leve op til de forventninger, du føler, der ligger på dine skuldre.

Dårligt arbejdsmiljø

Det kan være det psykiske arbejdsmiljø, dårlige ledere, en stresset chef, der smitter andre med sin energi, mobning eller chikane fra en leder eller andre, for mange arbejdsopgaver, eller hvis jobindholdet ikke matcher dine værdier, med andre ord ikke giver dig værdi og glæde.

Guide til afstressningforløb

Grænsesætning.

Kun du kan sætte grænser for dig selv og i dit liv. Hvad vil du tillade, hvad er i orden, og hvad er ikke? Det er dit ansvar.

Kan du ikke mærke dine grænser, vil både du selv samt andre overskride dem igen og igen, indtil du lærer det.

Det lyder hårdt, men jeg har selv været der.

Der kan ligge gamle mønstre og gammel frygt for afvisning, traumer og chok bag manglende grænsesætning. Usikkerhed og mindreværd kan få os til konstant at gå på kompromis med os selv i hågen efter accept, anerkendelse, kærlighed. Måske påtager du dig mere, end du kan honorere, får ikke sagt fra og lader andre udnytte din hjælpsomhed.

Der kan også ligge andre faktorer bag. Typisk empatiske og meget sensitive mennesker går langt for at imødekomme andre. Her kan det handle om at skulle slippe skyld og skam, der er forbundet med det at sætte grænser.

Selv mærker du måske ikke så meget til, at du går for langt, men det gør din krop.

Hvornår er stress usundt?

Gearer kroppen ikke ned efter en travl dag, vil kroppen have et forhøjet niveau af stresshormoner. Speederen er i bund, selv om du har fri. Det er et klart signal til dig om, at du skal lytte til dig selv og din krop.

Her kan du læse om, hvad der rent fysisk sker i kroppen ved stress og også om, hvorfor netop hukommelsen og koncentrationsevnen svigter
<http://www.stressforeningen.dk/kroppen-og-stress/>

Guide til afstressningforløb

Lettere stresssignaler

Træthed
Irritabel og opfarende
Lettere til tårer
Tavs og indadvendt
Uro
Modstand mod at lave ting
Dårlig søvn
Tankemylder

Kraftige stresssignaler

Manglende erkendelse
Glemsomhed
Muskelsmerter
Øget forbrug af stimuli (alkohol/kaffe etc.)
Fordøjelsesproblemer / maveproblemer
Aggressivitet
Fraværende
Forværring af evt. eksisterende kropslige ubalancer

Tjek evt. https://www.forebygstress.dk/om_stresssymptomer.htm

Erkendelsen er første skridt

At erkende er næsten det sværeste for de fleste. Men jo hurtigere du erkender og gør noget ved din stress, desto hurtigere kommer du på benene igen. Har du gået rundt med stress i kroppen i lang tid, tager det typisk længere tid at komme sig.

Få hjælp og bearbejdet det, der udløser stress for dig. Udløser vil være individuelt fra person til person.

Lyder det besværligt at skulle kikke indad og ændre sin tilgang til verden og sig selv?

Hvad om du kan betragte det som en investering i dig selv, der vil give dig mere energi, overskud samt større bevidsthed om, hvad der er vigtigt for dig, hvad du skal sige nej til, og hvad der giver dig værdi i dit liv.

Indslaget nedenfor fortæller om en, der har været nede med stress og hendes erfaringer <http://underholdning.tv2.dk/kendte/2017-10-21-iben-hjejle-om-stress-jeg-var-noedt-til-at-ligge-og-glo-ind-i-vaeggen>

Guide til afstressningforløb

Tag dig selv seriøst

Hvad ville der ske, hvis du lyttede til kroppen og det, den fortæller i stedet for at fare afsted uden at ænse, at den faktisk forsøger at få dig i tale?

På samme måde som smerten, når vi for eksempel brænder vores hånd på alt for varmt vand er en besked om at reagere - at fjerne hånden fra faren og få den kølet ned med koldt vand - er det, vi mærker i kroppen er et signal om at flytte os / reagere / tage action / ændre det.

Stressens signaler med hjertebanken, uro, irritabilitet, ondt i maven, angstanfald, diffuse smerter, dårlig søvn, måske at være alt for sur, skælde ud derhjemme, evt. måske begyndende depression m.m. er højlydte feedbacks fra din krop om, at DU skal stoppe med det, du er i gang med og få ændret det.

Hvis det, som din krop reagerer på, et resultat af dårligt arbejdsmiljø, mærk efter om det i bund og grund handler om, at de rammer, du har for at udføre dit job umuliggør det for dig at udføre det på en for alle forsvarlig måde. Kan du ikke yde det, du er ansat til, ved både du og din krop det allerede. Der kan være en masse vrede, du ikke kommer af med. Optimalt skal vreden afleveres, hvor den hører hjemme - hos ledelsen. Enten vil de være lydhøre og handle på det. Ellers træk stikket. Det handler om dit liv.

For nogen er det pinligt, at kroppen siger stop. Men er det pinligt?

Er det ikke blot et sundhedstegn, at sige fra, lade andre vide, at du vælger dig selv først frem for arbejdsrammer, der ikke er i orden?

Jeg møder igen og igen stressramte medarbejdere og mellemledere. Nogle møder en ledelse, der lytter og ændrer rammerne. Andre føler ikke de kommer igennem hos ledelsen. Skal du lægge din energi et sted, hvor der ikke er fælles fodslag?

Guide til afstressningsforløb

Stressramt - hvad nu?

Mange har via deres job en sundhedsordning og dermed adgang til psykologhjælp. Mulighederne kan være mange. Hvad skal man vælge? Det er helt op til den enkelte.

Det vigtigste er at lytte til det, der giver dig mening, og som føles rigtigt for dig.

Introduktion til afstressningsforløb hos mig

Hvert forløb vil være individuelt, da det, der er udløser stress for dig, vil kunne være noget helt andet for en anden.

Vi har hver især specifikke tanker om os selv, om verden. Via vores opvækst og voksenliv har vi alle haft individuelle oplevelser, måske oplevet chok og traumer. Der er mønstre, vi har tillært os og mønstre, vi har kopieret fra forældre. Vi har også forskellige værdier, altså hvad der grundlæggende betyder noget for os. For nogen er det karriere, for andre børnene, at gøre en forskel, anerkendelse, fællesskab. Alt dette former os på godt og ondt.

Det er her følelserne kommer ind, og det er følelserne, der kommer i klemme, når vi ikke trives. Stressfølelser kan være både afmagt, vrede, frygt, sorg o.a. Når du vil sluppet disse, falder stressen i kroppen og den begynder at slappe af igen. Typisk begynder stressen at slippe dig efter første eller anden session.

Hvordan gør vi det?

Du vil opleve, at jeg løbende kort spørger ind, og du svarer. Som eksempel: - Hvad gør dig allermost vred her, kunne jeg spørge om. - Det er at jeg ikke bliver taget alvorligt, svarer du måske. - Hvad sker der, når du ikke bliver taget alvorligt? Svaret kunne være: jeg føler mig dum, til grin. Når vi når til kernen her, kan jeg trække vrede, afmagt, sorg og andre oversete følelser ud af din krop - fra ALLE de gange, du har haft lignende følelser. Det er mærkbart, hver gang gamle oversete følelser forlader din krop.

Guide til afstressningforløb

Efterhånden som du får ryddet op i det, der har skabt stress for dig, begynder du igen at få energi og overblik. [Kortisolniveauet begynder at normalisere sig.](#)

De hormoner, der frigives fra binyrerne, når vi er pressede er adrenalin, noradrenalin samt langtidstresshormonet [kortisol](#). De kaldes også kroppens kamphormoner.

Under dit arbejde med dig selv begynder du bedre at forstå dig selv, forstå, hvorfor, hvad og hvordan, og du får en ny fast grund at bevæge dig ud fra.

Det kan vi ikke så længe, at tingene er viklet ind i hinanden, og vi er ved at drukne af overvældelse og stress og mere eller mindre er lagt ned.

Typisk kan et stressforløb være 5-8 sessioner af en times varighed. Det kan ske ved personligt fremmøde til thetahealing, hypnose eller TFT-session her samt over telefonen, når vi bruger thetahealing.

Jeg anvender altid redskaberne fra thetahealingen. Dels kan vi meget enkelt give slip på rigtigt meget på en gang, men metoden kan også hjælpe med at give dig nye støttende følelser. Du kan evt. læse mere her om, [hvordan en session foregår](#)

Hver gang tager vi fat i de områder, der fylder allermest. I den efterfølgende session summerer jeg kort op, hvad vi var omkring sidste gang, og du vil lægge mærke til, hvordan det fra gang til gang ændrer sig, samt at det, der fyldte de første gange, har en totalt anden energi. Du har bevæget dig ud af det.

Kontakt mig på 6170 2350 for flere informationer eller tidsbestilling. Du kan også skrive til info@annesoevang.dk