

**SÅDAN LAVER
DU ET REALITYTJEK**

Oftentimes vil dette realitytjek kunne stoppe dine stressede tanker efter første spørgsmål.

Spørg dig selv:

Hvad er det egentlig, jeg går og forestiller mig eller frygter?

Hvad i min nuværende situation beviser at min forestilling/frygt er sand?

Hvad peger i en anden retning – eller hvad modbeviser det?

Har du erfaringer fra lignende situationer, som kan tyde på, at din forestilling ikke er helt rigtig?

Kan du forestille dig et mere realistisk scenarie?

Hvad har du af handlemuligheder for at påvirke situationen i en mere realistisk retning?

Hvem eller hvad kan hjælpe og støtte dig – og med hvad?

Du skal stile mod at blive robust over for stress: at kende dine signaler, f.eks. at du ikke kan sove, og så gøre noget ved det.

LÆR AT rumme stress

Kunsten er ikke at undgå stress – for det kan du ikke. Kunsten er at kunne håndtere den, så den ikke gør dig syg, udmattet eller deprimeret. Få stresseskert Birgitte Dam Jensens bedste tip til, hvordan du styrker din robusthed over for stress.

AF MARIE-LOUISE TRJUESEN. FOTO: LISBETH HUORT

Du kan lige så godt se det i øjnene først som sidst: Stress er kommet for at blive! Udmeldingen kommer fra Birgitte Dam Jensen, som har været med til at udvikle Forsvarets uddannelse i ekstrem overlevelse med særligt fokus på gidseltagning. Hun ved – om nogen – noget om, hvad stress gør ved kroppen, men hun ved heldigvis også, hvordan man kan lære at håndtere den stress, som vi alle bliver udsat for i større eller mindre grad. – Vi skal lære at blive robuste over for stress. Stressrobusthed er en fysisk og psykisk evne til at kunne gennemgå stressede perioder, uden at blive nedslidt, syg, udmattet eller deprimeret. Og stressrobusthed er evnen til at komme sig hurtigt oven på stressede perioder. Stressrobusthed er en evne vi fødes med, for så snart vi bliver stressede, begynder kroppen at gøre noget ved det, og det er en evne, man kan styrke. For nogle år siden opdagede jeg selv, at jeg i mange år havde prøvet at få stress ud af mit liv, men til sidst måtte jeg sande, at stress

nok aldrig kom helt ud af mig liv. Jeg er et engageret menneske, jeg kan lide at gå på arbejde, og jeg kan lide at kaste mig ud i nye ting, og når man har det sådan, vil der altid være en vis mængde stress i livet. Der til kommer den stress, som ikke er valgfri, og som mange oplever i disse år bl.a. som følge af finanskrisen. Det gik op for mig, at kunsten ikke er at undgå stressen, kunsten er at kunne rumme den, når den er der, og samtidig sikre, at den ikke glider på mig. Her får du Birgitte Dam Jensens forklaring på, hvad stress er, hvad det gør ved din krop, og hvordan du styrker din stressrobusthed, så du ikke bliver belastet af stressen, når den kommer.

**SÅDAN STYRKER DU
STRESSROBUSTHEDEN****Selvindsigt**

Find ud af, hvad dine styrker og svagheder er. Kend dig selv. Find ud af, hvad der stresser dig. Jeg ved f.eks. om mig selv, at hvis du presser mig ned, så rejser jeg mig op. Den

viden hjælper mig meget, når jeg „tænder“. Kend også dine stresssignaler. Hvad gør du, når du bliver stresset? Får du trang til sukker, taler du med dig selv, bliver du rastløs, får du svært ved at koncentrere dig eller noget helt femte? Stressrobusthed handler om at udøve rettidig omhu. Og det gør du kun, hvis du ved, hvilke signaler du skal lede efter.

Nærvær

Når du kender dine styrker, svagheder og stresssignaler, skal du også lære at være nærværende. Lægger du mærke til, hvordan du har det, eller løber du bare rundt som en sindssyg og prøver at få alt til at hænge sammen? Det hjælper ikke noget, at vi kender vores stress-signaler, hvis vi ikke er nærværende nok til at lange dem, når de er der.

Accept og handling

Det er vigtigt at acceptere, hvordan du har det – og handle på det. Den, der er virkelig stressrobust, stopper op og siger: Mit hjerte banker, jeg kan ikke sove om natten, jeg

Fortælltes næste side

HVAD SKER DER, NÅR DU ER STRESSET?

Fortsat fra forrige side
bliver hjemme i dag, jeg er nødt til at passe på mig selv. Jeg kan ikke være noget for andre, hvis jeg ikke lægger mig ned nu. Det er jo den største kærligheds-erklæring til sine omgivelser, for man kan ikke være noget for andre, hvis man ikke er noget for sig selv.

Kontrol

Stressorer er det, som er eller opleves som stressende. Du skal lære at skelne mellem de stressorer, som du har kontrol over, og dem, du ikke har kontrol over. Du kan f.eks. godt sige nej til nogle venner, hvis du ikke er glad for at være i deres selskab. Du har kontrol over, hvad du putter i din mund, og du har kontrol over, hvornår du går i seng. Her kan du handle, og her kan du bruge din stressrobusthed til at gøre det, som er godt for dig. De stressorer, som du ikke umiddelbart har kontrol over er f.eks. en global finanskrise. Men du har indflydelse på det i den forstand, at hvis verden går amok i en økonomisk nedtur, så kan du kigge på dit privatforbrug og skære alt det overflodige væk. Alle har en evne til at tilpasse sig. Når man citerer Darwin for survival of the fittest i betydningen, at den stærkeste overlever, så er det forkert. Den, der er mest fit, er ikke den stærkeste. Den der er mest fit, er den, der er bedst til at tilpasse sig forandringer.

Fjern unødigt stress, og lær forhandlingsteknik

Stressrobusthed betyder ikke, at du bare skal tillade ekstreme mængder af stress i dit liv. Vær meget kritisk over for, hvilken mængde stress du tillader i dit liv. Træf aktive og bevidste valg, og vær ikke bleg for at sige nej til noget, som stresser dig. Det kan selvfølgelig være svært i en arbejdsituation, hvis du gerne vil beholde jobbet. Men her kan du gøre to ting. Fjern for det første unødigt stress i privatlivet, så du ikke også kommer hjem til stress. Og bring så dig selv fra en offerposition til en aktiv position på arbejdspladsen. Jeg plejer at sige som Julia Roberts i filmen „Pretty Woman“: /



Når du er stresset stopper bl.a. dit immunforsvar med at fungere. Så der er god grund til at være stressrobust.

STRESS er lig med meget energi. Det er derfor, du får den her følelse af uro og rastløshed, når du er stresset. Energien har som hovedformål, at du skal handle. Din kropps fysiske respons på at være i fare, stressresponsen, er designet til at være aktiv i 20 minutter. Derefter skal den lukke ned igen. Den er ikke designet til at være åben i uger, måneder, år, som det ofte er tilfældet for mennesker i moderne samfund. Men med en øget stressrobusthed kan du have din stressrespons åben uden at blive belastet og syg af det.

HVIS du kommer ind i en stresset periode, kommer du til at trække utroligt mange ressourcer ud af kroppen ved at producere stresshormoner. Og stresshormonerne kommer ikke ud af ingenting. Hver gang du producerer stresshormon, tager du ressourcer fra noget andet. Derfor kommer mange depressioner blandt andet af, at vi har brugt de signalstoffer, som vi i virkeligheden skulle have brugt til at have det godt med. At have et for højt energitryk inde i kroppen slider desuden på vores binyrer, som producerer stresshormonerne, det slider på vores hjerte, som skal bringe al energien rundt, og det slider på vores hjerne, som hele tiden er i for højt alarmeredskab.

NÅR vi er stressede lukker alle de funktioner, som varetager vores sundhed og velvære, ned. Kroppen oplever det som en undtagelsestilstand, og tænker, nej, vi har ikke brug for fordøjelse lige nu. Fordøjelsen koster nemlig meget i energi, og der går flere timer, før vi har glæde af den, derfor stopper den. Det er en af grundene til, at vi tager på, når vi er stressede. Immunforsvaret lukker også ned efter 20 minutter, og hvis det sker gang på gang eller i længere perioder, kan du opleve, at du bliver syg hver gang, du holder ferie og omsider giver kroppen lov til at slappe af. Kroppen lukker også af for kønshormoner og væksthormoner, og en sidste meget vigtig ting er, at stress også lukker for vores evne til at være i nærværende og empatisk kontakt med andre. Din hjerne er simpelthen ikke i stand til at læse ansigtsudtryk, du lægger ikke mærke til noget, og du kan ikke skelne menneskestemmer fra baggrundsstøj. Disse mangler, kan give dig en følelse af ensomhed.

say when, I say how and I say how much! Lær dig selv forhandlingsteknik. Hvis chefen beder om, at en opgave er færdig fredag, og du først kan nå det til mandag, så lær at argumentere for, at det er okay, at opgaven først er klæret mandag. Det fungerer i 90 procent af tilfældene, for det er sjældent enten eller, når en chef udstikker en opgave. Og de færreste chefer er interesserede i stressede medarbejdere, da det er penge ud ad vinduet.

Styrk din fysik

Stress er et meget fysisk anliggende, og derfor er det vigtigt at fokusere på tre ting. Outlet, kost og afslappende aktiviteter: **OUTLET** betyder, at den ophobede stressenergi skal brændes af. Og det gør du bedst ved at dyrke motion. Du behøver ikke gå i gang med maratontiløb, bare 20 minutters aktivitet om

dagen er nok. Du kan også brænde energi af ved at tale med en god ven om dine følelser, græde, komme med vredesudbrud, lave havearbejde, spille bold med ungerne eller



OM BIRGITTE DAM JENSEN

Kropsterapeut med speciale i chok og traume. Har været fast tilknyttet konsulent ved Forsvaret i seks år, hvor hun har været med til at opbygge og udvikle Forsvarets uddannelse i ekstrem overlevelse med særlig fokus på gidseltagning. Hun underviser og holder foredrag i erhvervsvirksomheder og er derudover personlig rådgiver inden for personlig gennemslagskraft og stressrobusthed for flere politikere og personer i toppen af dansk erhvervsliv. Læs mere på institutorforandring.dk

deres liv, og de er et dårligt forbillede for både deres veninder og deres børn. Lav en liste over de ting, der får dig til at slappe af, og hæng den på køleskabet. Det kan være



Lav en liste over de ting, der får dig til at slappe af.

SLAP AF! Vi vesterlændinge kan tænde vores stressrespons med et knips, fordi vi har gjort det så mange gange, men mange har svært ved at tænde ro og hvile-responsen. Mange kvinder sætter nærmest en ære i aldrig at falde til hvile, men det forkorter

Styrk din psykiske robusthed

Den vigtigste pointe her er, at størstedelen af den stress, vi lider af her i vesten, er forårsaget af vores egen hjerne. Hjernens er designet til at prøve at forudsige, hvad der kommer til at ske om to minutter, to uger eller to år. Det er en fantastisk evne at have, fordi vi på den måde kan lægge planer og påvirke vores liv og fremtid. Men samtidig kan det også være en forbandelse, fordi hjernen kan begynde at gøre sig rigtigt mange tanker om, hvor galt det kan gå. At vi ingen penge har. At vi bliver fyret. At nogen bliver sure på os. Hjernens er desværre sådan indrettet, at den ikke kan skelne imellem, om vi er i rigtig fare – som stod der en rasende elefant foran os – eller om vi forestiller os, at vi er i fare. Hjernens oplever blot en fornemmelse af fare – og så aktiverer den stressresponsen – også selv om der ingen fare er. Derfor kan vi gennem vores forestillinger og bekymringer gøre os selv stressede og dermed syge. Det meget høje informationsniveau, vi har i Vesten, kan være med til at give næring til en i forvejen alt for bekymret hjerne. Da disse forestillinger kan være mere eller mindre realistiske er det godt at lave et realitytjek (se boks på side 94).

Find Birgitte Dam Jensens tjekliste til stressede perioder på ALTfordamerne.dk.

„MANGE KVINDER SÆTTER NÆRMEST EN ÆRE I ALDRIG AT FALDE TIL HVILE, MEN DET FORKORTER DERES LIV, OG DE ER ET DÅRLIGT FORBILLEDE“

skrike af grin. Bare energien slippes ud. **KOSTEN** er også vigtig, og her skal du sørge for en god fordøjelse. Få protein, komplekse kulhydrater, grønt, frugt og sundt fedt til alle måltider. Spis gerne fiskeolie og tag en multivitaminpille. Spis morgenmad, undgå hurtige kulhydrater og for meget kaffe, og spis ikke mad, du er allergisk overfor,

alt fra f.eks. meditation og massage til en gåtur, socialt samvær, naturoplevelser, musik eller madlavning. Når du kommer hjem fra arbejde, kigger du på listen og vælger en ting, du kan slappe af med. Jo længere og mere konkret listen er jo bedre.