

Fokus på hverdagstrivsel

Camilla Grønnegaard Christoffersen

Stress er igen et emne der dukker flittigt op i den offentlige debat og det er med god grund da mange danskere føler sig stressede.

Stress kan defineres, som en ubalance for det enkelte menneske, der opstår når kravene fra omgivelserne overstiger den enkeltes ressourcer eller den enkeltes tanker om kravene. Noget som virkelig kan give næring til stress er når vi forsøger at kontrollere noget, som vi alligevel ikke har indflydelse på og udfaldet bliver ej heller som vi havde håbet på. Det kan gøre os ængstlige, oprørte og måske utilstrækkelige og skabe ubalancer i vores krop.

I perioder med langvarige ubalancer vil kroppen være i konstant beredskab og niveauet af hormonerne adrenalin og kortisol være højt.

Når kroppen er i beredskab, kan der ske det, at man ikke mærker eller man faktisk overhører basale behov som mad og hvile. Et underskud af søvn og dårlig ernæring og evt. manglende overskud til motion kan forstærke den belastning af kroppen som allerede finder sted.

Symptomerne på langvarig stress er mange, men mange oplever at hukommelsen påvirkes negativt, lysten til sex daler og immunforsvaret svækkes. Længerevarende perioder med stress kan også være årsag til depression og hjerte-kar-sygdomme.

Sæt ambitionsniveauet ned

Føler du dig stresset, udmattet, uden appetit og initiativ, så prøv alligevel at rette fokus på det du har indflydelse på.

Tænk på din daglige trivsel, som et tagselvbord af velvære. Spis sund mad, der indeholder næringsstoffer kroppen kan arbejde med, prioriter daglig motion og være ikke nærig med din nattesøvn. Gør noget godt for dig selv hver dag. Du kan overveje at holde nogle trivselsmøder med dig selv, det kun er dig og din trivsel, der er på agendaen. Giv dig selv små åndehuller, hvor sindet kan falde til ro. Din krop har brug for ro, hvis du dyrker hård motion, så stresser du kroppen yderligere, så undlad dette i en periode. Gå nogle lange ture i stedet.

Du kan ikke meditere dig ud af længerevarende stress ligesom du heller ikke kan løbe 10 km om dagen og håbe på at det løser dine problemer, men hvis du starter med at holde fokus på de nære hverdagsaktiviteter, så bliver du mere modstandsdygtig til at kunne sætte dig i stand til at gøre noget ved din stresssituation. Et skridt af gangen og fokus på hverdagstrivsel.