

10

Mindre stress



TING, DU SKAL VIDE OM
NÆRVÆR
& OM AT LEVE I NUET

Vil du gerne have mere overskud? Se, hvordan du helt enkelt får mere energi og glæde i hverdagen.

Af Susanne Knutzen

1. Hvorfor er der stadig flere, som får konstateret stress?

Det hænger helt sikkert sammen med, at vi lever i et præstationsamfund, hvor vi har højere og højere krav til os selv og hinanden. Kravene handler ikke kun om at præstere i skolen og på jobbet, men lige såvel i fitnesscentret, i børnenes skole og på de sociale medier, hvor mange har travlt med at iscenesætte sig selv. Det skaber især stress, når kravene er uklare og udvandede. Det bliver de let, når vi konstant bombarderes med indtryk og valgmuligheder. Vi er hele tiden online og til rådighed, og der prikket, likes og hives i os fra alle sider næsten i døgndrift. Det er vi ikke skabt til at kunne rumme. Der skal også være pauser, stilhed og restitution – ellers kollapser vi.

2. Hvordan går stress fra at være sund til usund?

På grund af vor tids stressepandemi er der meget frygt forbundet med stress, men grundlæggende er stress en helt naturlig, fysiologisk reaktion på noget uventet eller faretruende. I en stresssituation aktiveres vores sympatiske nervesystem, som gør os stærke og klar til at kæmpe eller flygte. Den usunde stress indtræffer, når vi opholder os for længe i alarmberedskab og begynder at overproducere stresshormonet kortisol. Det giver os en oplevelse af, at der konstant er en udefinerbar trussel, som typisk mærkes ved indre uro, bekymringer og søvnløshed.

3. Hvad betyder manglen på nærvær for vores sundhed?

Det er gennem nærvær, at vi kan opdage vores stressniveau. Når vi er nærværende, kan vi mærke os selv og erkende tingenes tilstand. Vi kan træffe et valg, der fører os et sundere sted hen. Vi kan reelt lære at stoppe op i tide, inden stressen bliver kronisk. Nærværet kan også hjælpe os til at nyde de små ting i livet.

4. Hvordan får jeg mere nærvær ind i min hverdag?

Jeg mener, at vores onlineliv udfordrer nærværet. Fordi vi lever i en overgangsfase, hvor der endnu ikke findes en 'Emma Gad' for vores onlineliv, er vi nødt til selv at skabe offlinezoner og -perioder. Helt konkret kan vi f.eks. gøre vores morgener offline eller vores soveværelse til

en offlinezone. Vi kan også øge nærværet ved at indføre aktiviteter, der handler om blot at være frem for altid at være på vej videre til næste gøremål eller projekt.

5. Hvilken rolle spiller egne personlige værdier og behov?

Vi har alle en række grundlæggende behov, både behovet for varme, mad og sex og behovet for at være en del af et fællesskab, føle sig anerkendt og at udfolde sine potentialer. Når vores behov ikke bliver opfyldt, oplever vi stress, for der er noget, som ikke harmonerer. En anden mere eksistentiel stressfaktor er at gå på kompromis med vores 'sande jeg' – at leve et liv, der ikke er i overensstemmelse med vores dybereliggende værdier.

6. Hvordan bliver jeg bedre til at tackle krav til mig selv?

Vi kan med større ærlighed kigge på de krav, der stilles til os, og vi stiller til os selv. Måske skal de revurderes og nedjusteres en smule eller håndteres på nye måder. Nogle gange er vi nødt til at erkende, at vi ikke har de ressourcer, der skal til, f.eks. tiden, pengene eller energien. Andre gange kan vi rent faktisk opbygge vores ressourcer. Det kan også være, at vi kan begynde at se os selv med mere positive øjne og en blidere tone. Ofte er vi meget hårde ved os selv. Det nedbryder frem for at bygge os op.

7. Hvad kan jeg konkret gøre?

Det kan være at træffe nye og sundere valg som at præstere 90 % frem for 100 %, for det går nok at komme fem minutter for sent eller ikke at svare på sms'er prompte. Det kan være en god ide og en øjenåbner at skrive sine indre krav ned og så prøve at revurdere dem. Der ligger en stor frihed gemt i ikke at være slave af egne opkørte regelsæt. Spørg dig selv ærligt om, hvor tilfreds du er med f.eks. dit job, parforhold eller din økonomi, og giv dig selv tilfredsheds karakterer. Øvelsen kan give flere ahaoplevelser i forhold til, hvordan det egentlig står til, og hvor der bør sættes ind.

8. Hvordan undgår vi at falde tilbage i de gamle mønstre efter en afslappende ferie?

I vores ferie har vi forhåbentlig oplevet en anden form for ro end i vores hverdag,

og nervesystemet er faldet til ro. Men et afbalanceret nervesystem veksler naturligt mellem at være kampklar og i restitution, og det er ikke nok kun at restituere i sin ferie. Det skal ske hver dag. Vi falder let tilbage i gamle vaner og mønstre, så læg en realistisk plan for dine pauser og åndehuller, og forpligt dig til at følge den. Husk, at en reel pause er uden onlineinput.

9. Hvad er gode åndehuller?

Det kan være en guidet meditation, en gåtur uden smartphone, en åndedrætsøvelse eller ti minutters stilhed med lukkede øjne. Åndehuller skal bruges til at lade op og få nervesystemet til at falde til ro. Gennem træning kan du lære at bruge mindfulnessgangen i løbet af din dag ved at stoppe op og mærke din krop, dine følelser og tanker. Vælg f.eks. en hverdagsaktivitet som at spise, børste tænder eller lufte hunden. Brug ca. 5 minutter på at være helt til stede i den. Hver gang du opdager, at dit sind er vandret et andet sted hen, så få din fulde opmærksomhed på aktiviteten tilbage. Den måde at være opmærksom på øger bevidstheden om at komme mere til stede i livet i stedet for at køre på autopilot. Og det hjælper os til at se og mærke stressen, inden den snigløber os.

10. Hvad er dit bedste råd til at opnå en bedre balance?

Det er lettere at forebygge stress end at reparere, hvis du først ligger ned. Skab en plan for de åndehuller, som du vælger fast at følge, og som kan forebygge stress og få dit nervesystem til at falde til ro. Det kan være meditation, en gåtur, blid yoga, et karbad eller en saunatur. Forær dig selv en ugentlig offlinedag (eller en halv dag). Skab også plads til sjov og spontanitet. Livet behøver ikke at være en kamp eller et projekt. ✦



Eksperten

LARS DAMKJÆR
mindfulness/yogainstruktør, coach og forfatter til bl.a. bogen

„Mindre Stress, mere nærvær. Se mere på larsdamkjaer.com