

SPOT DINE

stress-signaler

FØR DET ER FOR SENT

Vi er mange kvinder, der desværre kender vores stress-signaler lidt for godt – men hvornår skal vi sige stop? Mød Lone og Mariakaisa, som ikke fik sagt fra i tide. Og lær at forstå din krops signaler, så du ikke bliver den næste, der går ned med stress.

AF ANNE-METTE BYKÆR LUNDE.
FOTO: LES KANER.

Har du en konstant følelse af uro i kroppen, fordi du har så travlt i din hverdag? Kan du næsten ikke falde ned igen, når du endelig burde slappe af, som nu hvor du sidder med et magasin i hånden? Så er du i gang med at læse den helt rigtige artikel. Danske kvinder lider nemlig i høj grad af stress. Faktisk så meget at 14 procent af de 25-44-årige føler sig stressede, viser tal fra Politiken. Omkring 50-årsalderen bliver det for meget for kroppen, fordi den ikke længere kan holde til det hårde pres, og mange kvinder ender med at måtte sygemelde sig. Men inden det går så galt, gør din krop alt,

hvad den kan for at råbe dig op og fortælle, at du er fysisk og psykisk ude af balance. Det kan være, at du får hovedpine, ondt i maven eller mærker en indre uro. Det er meget individuelt, hvordan vi oplever og mærker stress og for at undgå stress er det vigtigt, at du kender dine stress-signaler, og lærer hvordan du gør noget ved dem. Vi har alle nogle grønne, gule og røde stress-signaler, der fungerer lidt som et trafiklys. Når du har de grønne stress-signaler, kan du roligt køre videre. Du oplever blot her og nu-stress, som hjælper dig gennem en situation. Det er i princippet en positiv

„klar til kamp“-følelse. Når din krop sender dig gule stress-signaler, skal du bremse op. Du har sandsynligvis været stresset gennem længere tid, og hvis du ikke sænker farten, vil dine stress-signaler kun blive værre. De røde stress-signaler betyder stop. Du har overhørt alle tidligere signaler, og du fungerer fysisk og psykisk dårligt, fordi du er for belastet. Ofte er det først her, at du begynder at gøre noget ved din stress, fordi du ikke har noget andet valg. Du er gået ned med stress.

LAV DIN EGEN STRESSDAGBOG

– En god måde at lære at spotte sine grønne, gule og røde stress-signaler på er at føre en stressdagbog. Den hjælper dig med at identificere dine personlige stress-signaler og stresskilder, altså dét, der stresser dig, forklarer Dorthe Rindbo, ekspert i personlig planlægning og certificeret stresscoach. Hver gang du føler dig stresset, presset eller anspændt, skal du i din stressdagbog skrive følgende:

TIDSPUNKT

Hvornår du blev stresset?

Det behøver ikke at være præcist, men nok til at du kan se et eventuelt mønster. Er det f.eks. ofte om morgenen eller om

eftermiddagen, at du føler dig stresset?

STRESS-SIGNAL

Hvordan du fysisk kan mærke, at du er stresset? Du lærer bedst dine stress-signaler at kende ved at lytte til din krop. Eksempler på fysiske stress-signaler kan være hjertebanken, sved, hovedpine, nervøse tics, anspændthed, fordøjelsesproblemer, søvnløshed, smerter i brystet, hyppig vandladning eller svimmelhed. Læg nøje mærke til, hvilke signaler din krop sender til dig.

ÅRSAG

Beskriv kort, hvad der stresser dig. Hvad

sker der? Er det noget, som du ser, hører eller tænker? Er det eksempelvis en bestemt person, som stresser dig? Husk, at du også kan stresser dig selv. Det kan være svært at finde årsagen til, hvorfor man bliver stresset, men jo mere du træner denne evne, desto skarpere bliver du.

BEMÆRKNING

Hvis du har lyst, kan du tilføje dine umiddelbare tanker eller kommentarer til den enkelte stresssituation. Du kan også notere idéer til, hvad du selv kan gøre for at situationen ikke opstår igen eller stresser dig.

