FOTO: ISTOCK

Skriv til brevkassen på Facebook.com/psykologimagasinet, og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål

SPØRGSMÅL

"Jeg er ofte stresset, hvordan kan jeg falde mere til ro?"

SØS WOLLESEN

Læge, akupunktør og psykoterapeut.
Kombilægen.dk

BRUG ORDET NEJ

SVAR Du skriver, at du ofte er stresset og ønsker mere ro, men spørgsmålet er, om du har flere symptomer, som hænger sammen med tilstanden stress, eller om det er i specifikke situationer, at du føler en stress i krop og hoved. Er du generelt stresset, vil du kontinuerligt mærke generelle stress-symptomer i krop og hjerne; eller du kan i nogle helt specifikke situationer føle pres på krop og hjerne. Det sidste betyder, at du ikke er ramt af den regulære stresstilstand, men kun mærker det i særlige situationer. Fornemmelsen af stress kan hænge sammen med en fornemmelse af manglende overblik i situationer, ikke at slå til eller en ulyst til at udføre nogle opgaver.

Jeg tænker, at det først og fremmest er væsentligt at se på, i hvilke situationer det er, du får følelsen af stress, og så forsøge at analysere dig frem til, hvorfor følelsen opstår i de situationer, og om det hænger sammen med noget af det listede ovenfor. Dernæst finde ud af, hvordan du undgår, eller hvordan du bedst kan tackle disse og tilsvarende situationer. Ordet nej kan være et ord, der ikke så tit kommer ud af din mund i arbejds- eller andre opgavesammenhænge, og kan være det som kan bidrage til at reducere en fornemmelse af stress, hvis det typisk er dig, der altid siger ja, når du bliver bedt om at tage en opgave. Du vil efter kort tid opleve en total fornemmelse af ro i krop og hjerne, når du siger nej, fordi du mener nej. Ikke nej på den kampberedte måde, men fordi du ved med dig selv, at det skal eller kan du ikke.

KIG PÅ DINE VÆRDIER

SVAR Jeg tror, at spørgsmålet, du skal stille dig selv, er: Hvem har styringen?

Som voksne mennesker kan vi aldrig styre alting selv – heldigvis. Men nogle af os har måske nogle uheldige antagelser om os selv og vores eget værd, som vi med fordel kan tage op til undersøgelse, når vi har muligheden. Det kan f.eks. være, at vi aldrig gør det helt godt nok, eller at vi hele tiden skal være i front, for ellers falder vi håbløst og uigenkaldeligt bagud. Nogle har fra et tidligere tidspunkt i deres liv overtaget andres meninger, værdier eller forventninger, mere end hvad godt er. Men heldigvis er dette noget, man kan ændre på fremadrettet gennem de prioriteringer, man foretager, og de mål, man sætter sig: at tage styring på dem.

Hvis du ofte føler dig stresset, kan det være, fordi dine til- og fravalg ikke er gode nok og ikke afspejler dine værdier og dine ønsker. Er der måske nogle forventninger eller antagelser om "det gode liv" eller "den gode dig", du skal have revideret? Start f.eks. med at tale med to-tre af de mennesker, der nyder din fulde tillid. Sammen kan I se på dit liv – det, du vælger at prioritere, og det, du nedprioriterer – og se på, om der med fordel kan ændres i det fremadrettet.

Og husk: Intet menneske er sin helt egen – vi er vores (nære) relationer til dem, der betyder allermest for os.

.

MICHAEL R. DANIELSEN

Chefpsykolog i Psykiatrifonden.
Psykiatrifonden.dk

CHARLOTTE BANG

Ekspert i indre forandring.
Charlottebang.dk

GØR DET VIGTIGSTE FØRST

SVAR Skab et overblik over det, der er vigtigt i dit fritids- og arbejdsliv på både den lange og den korte bane. Og så start ugen, dagen, din fyraften og weekenden med at gøre det vigtigste, så har du i det mindste nået det, der betyder mest. Derefter kan du gøre det næstvigtigste osv. Når du har besluttet dig for, hvad det vigtigste er at gøre i hvert øjeblik, så koncentrér dig 100 procent om at gøre og nyde den ene ting. Hvad enten det er madlavning med børnene, vasketøj, en arbejdsopgave eller at slappe af.

Husk, det er altid vigtigt med pauser. Det er dér, du restituerer og samler energi til at kunne arbejde 100 procent fokuseret og dermed præstere bedre på kortere tid. Slap af med god samvittighed, altså ikke noget med lige at synes, du burde tjekke mails. Enten arbejder du 100 procent, eller du holder 100 procent fri. Det giver ro til arbejdsopgaverne og ro til at slappe af. Jo mere koncentreret du arbejder, jo bedre kan du slappe af med god samvittighed bagefter. Og jo bedre du slapper af, jo mere overskud har du til at arbejde fokuseret og få mere fra hånden. Det skaber en positiv spiral og giver ro.