

SPØRG  
OM KROP  
OG SIND

Skriv til brevkassen  
og få tre forskellige  
indfaldsvinkler på  
dit spørgsmål på  
psykologi@aller.dk

## Trævl

### Hvordan kommer jeg ned i kroppen?

**BREV** »Jeg er en kvinde på 39 år, og jeg er lidt stresset. Jeg er alene-mor og har en datter på fire år og to større drenge og et an-svarsfuldt job, der kræver, at jeg har mange bolde i luften. Jeg har altid trivedes med at have trævlt, men det sidste halve år har det ikke været så sjovt længere. Jeg kan ikke falde i søvn og føler mig som en robot, der bare overlever. Jeg gør alt det rigtige – passer mit job og mine børn og løber en gang om ugen og spiser grøntsager. Jeg er bare ikke sådan rigtig til stede i min krop og kan ikke mærke mine behov. Hvad skal jeg gøre for at komme mere ned i kroppen og få det bedre fysisk og psykisk? Det skal være meget konkret og håndgribeligt, og ikke være for tidskrævende. Tak.«



**CHARLOTTE BANG**

Psyko-  
terapeut,  
Master NLP- og  
hypnoterapeut, coach og  
mindfulnessinstruktør.  
charlottebang.dk

## Mediter kort og ofte

**SVAR** »En effektiv og afstressende metode til at mærke din krop og dig selv er at meditere, mens du gradvist flytter opmærksomheden til forskellige dele af din krop. Også kaldet en kropscanning-meditation. Forskning viser, at meditation mindsker stress, styrker immunforsvaret, skaber ro, glæde, samt gør os i stand til at være mere nærværende og i kontakt med os selv og andre. Det er en fordel at meditere hver dag, så hellere kort (5 minutter) og regelmæssigt end langt og sjældent.

### SÅDAN GØR DU:

- Sæt dig godt til rette.
- Luk øjnene og tag 3 dybe åndedrag, helt ned i maven.
- I det følgende har du fuld opmærksomhed på hver enkelt kropsdel, imens du tager minimum ét dybt afslappende åndedrag. På udåndingen kan du forestille dig, at du giver slip på enhver spænding, der måtte være i den kropsdel.
- Start med opmærksomhed på fødderne.
- Flyt så opmærksomheden gradvist op ad benene (ankler, underben, knæ, lår, hofter).
- Hav så opmærksomheden på hele højre og hele venstre ben samtidig.

- Flyt din opmærksomhed til den nederste del af kroppen (underlivet, maven, nederste del af ryggen).
- Flyt opmærksomheden til mellemgulvet og den tilhørende del af ryggen.
- Flyt din opmærksomhed til brystområdet og den øverste del af ryggen.
- Gå nu til hænderne, og bevæg gradvist opmærksomheden op gennem armene (håndled, underarme albuer, overarme og skuldre).
- Hav så opmærksomheden på hele højre og hele venstre arm samtidig.
- Tag opmærksomheden til halsen og nakken.
- Flyt opmærksomheden til hovedet.
- Til sidst hav opmærksomheden på hele kroppen, mens du afslappet trækker vejret.
- Når det er tid til at komme tilbage, begynder du blidt at bevæge kroppen, og til sidst åbner du øjnene.

Alt efter hvor meget tid du har, kan du dvæle kortere eller længere tid ved hver kropsdel.«

Venlig hilsen Charlotte Bang



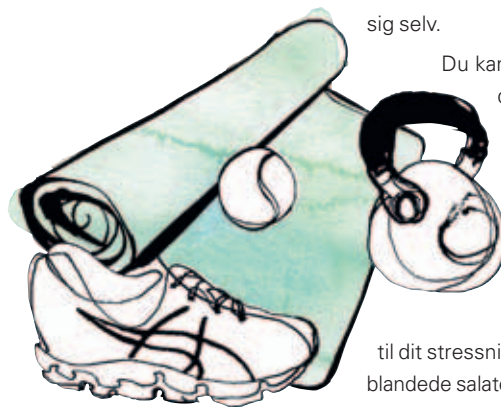
## Gør mindre!

**SVAR** »Mange reagerer ved at forsøge at gøre mere for at undgå stress. Men det giver faktisk mere mening at gøre mindre. Lad være med at stille flere krav til dig selv. Skru hellere ned for kravene. Forsøg ikke at ændre på en masse vaner på én gang. Nøjes evt. med at indføre en daglig gåtur i naturen, uden telefon eller andre forstyrrelser. Med eller uden børn – hvad end du bedst kan lide og ikke med formålet 'at blive sund', men for at nyde gåturen i sig selv.



### MORTEN ELSØE

*Cand.scient. i molekylær ernæring og fødevareteknologi, samt sundheds- og livsstilscoach. [mortenelsøe.dk](http://mortenelsøe.dk)*



Du kan få energien til dette ved at droppe den ugentlige løbetur, medmindre naturligvis at du nyder den så meget, at det ville være stressende at give afkald på den. Gør madindkøbet nemt, og skru ned for ambitionerne, hvis de er høje nok til at øge til dit stressniveau. Du kan fx købe færdigblandede salater og sund take-away. Du kan også gøre madlavning til et hyggeprojekt og lave storkøkken med børnene i weekenden. Men kun hvis det bringer dig tættere på dig selv og fjerner stress. Hvis det gør det modsatte, skal du ikke gøre det.

Når du har reduceret på kravene til dig selv og givet slip på ambitionerne om at 'gøre alt det rigtige', kan du måske genfinde kontakten til din krop og dine behov. For at kunne det, skal der være plads. Du skal give plads. Og det gøres ved at fjerne ting, ikke ved at tilføje.»

*Venlig hilsen Morten Elsåe*

## Spis sundt og lav en madplan

**SVAR** »Når den daglige travlhed bliver til stress, så er det første, vi gør, ofte at slække på vores kost. Vi spiser typisk mere sukker og drikker mere kaffe for at få tilført noget hurtig energi. Det ender let med at stresser kroppen yderligere og udmønter sig i irritation og dårlig søvn. For at vende denne udvikling kan jeg foreslå, at du gør følgende:

**SPIS PROTEIN.** Sørg for at spise protein til din morgenmad. Det giver en god start på dagen, da det holder blodsukkeret stabilt og giver energi. Det kan være i form af æg (som du måske har kogt på forhånd) eller et stykke kylling.

**SPIS MELLEMMÅLTIDER.** Det kan fx være nødder og frugt. Spis også masser af grøntsager, kylling, fisk og gode fedtstoffer (smør, kokos- og olivenolie).

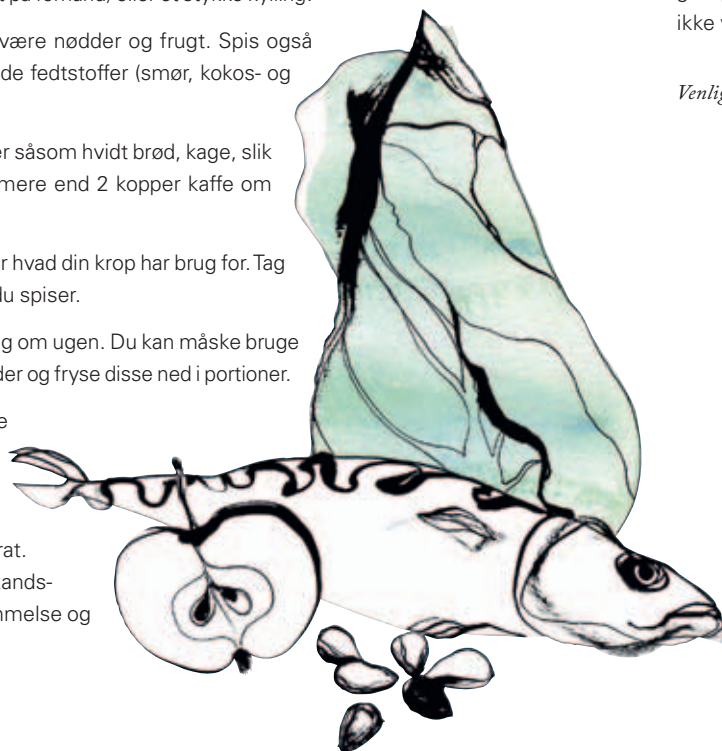
**PAS PÅ MED.** Drop de hurtige kulhydrater såsom hvidt brød, kage, slik og sukkerholdige drikkevarer. Drik ikke mere end 2 kopper kaffe om dagen, og drik ca. 1,5 l vand eller urtete.

**MÆRK EFTER.** Væn dig til at mærke efter hvad din krop har brug for. Tag en dyb indånding og mærk din krop, før du spiser.

**LAV EN MADPLAN.** Køb stort ind en gang om ugen. Du kan måske bruge en del af weekenden til at forberede måltider og fryse disse ned i portioner.

**TAG TILSKUD.** En stresset krop er ofte i underskud af B-vitaminer og magnesium, så derfor kan du med fordel tage tilskud af disse – magnesium tages gerne før sengetid i form af magnesiumcitrat. Urten rosenrod kan desuden øge modstandskraften overfor stress og forbedre hukommelse og koncentrationsevne.»

*Venlig hilsen Inger Forbès*



### INGER FORBÈS

*PhD kemiingeniør, naturopat og coach. Specialiserer sig i at genskabe kroppens balance. [ingerforbes.dk](http://ingerforbes.dk)*