

SPØRG OM KROP OG SIND

Skriv til brevkassen
og få tre forskel-
lige livssyn på dit
spørgsmål på
Psykologi@aller.dk

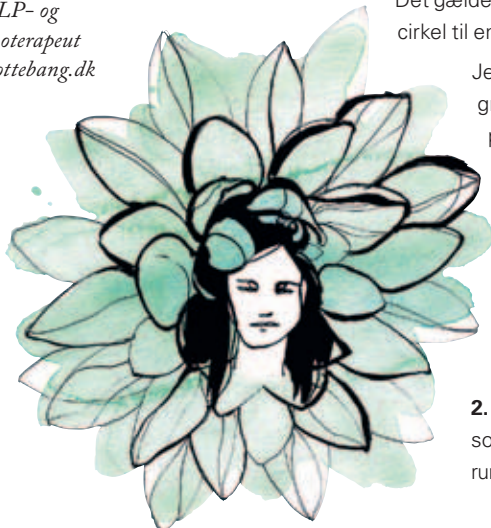
SPØRGSMÅL

”Min krop er i
alarmberedskab,
og jeg har mange
katastrofetanker
om både familie og
job – især når jeg er
under pres. Hvad
kan jeg gøre for at
få det bedre?”



CHARLOTTE BANG

*Foredragsholder,
NLP- og
hypnoterapeut
Charlottebang.dk*



Kom ned i kroppen

SVAR Dine tanker påvirker din krop. Når katastrofetankerne kører, tændes kroppens alarmberedskab, som frigiver stresshormoner i kroppen. De giver så næring til endnu flere katastrofetanker.

Det gælder derfor om at få vendt den onde cirkel til en positiv god spiral.

Jeg har sammensat et kort program, hvor sind og krop påvirkes positivt samtidig.

1. Vær bevidst om at katastrofetankerne er gået i gang. Det, du er bevidst om, kan du gøre noget ved, og det, du ikke er bevidst om, gør noget ved dig. Når du får en katastrofetanke, siger du til dig selv: ”Slet, slet.”

2. Placer så din krop i en position som fysisk får dig til at fylde mere i rummet. Det gør du fx ved at sætte

eller stille dig med let spredte ben. Stræk armene op over hovedet. Alternativt kan du enten sætte hænderne i taljen eller placere håndfladerne på bagsiden af dit hoved. Disse positioner sænker niveauet af stresshormon.

3. Samtidig takker du for alt det, du er taknemmelig for. Alt hvad der kan falde dig ind, fx ”tak fordi jeg har mad”, ”tak fordi jeg kan læse” osv.

Hold den fysiske position i minimum to minutter, og fortsæt med at takke, til du føler dig rolig og godt tilpas. Du kan lave position to og tre sammen og hver for sig. De kan anvendes både akut og forebyggende.

Det gode ved at udvise taknemmelighedstanker er, at positive tanker får hjernen til at lede efter mere af det positive og se mulighederne for, at noget positivt kan ske. At tænke positivt er en vane, og jo mere man gør det, jo lettere bliver det.

Charlotte Bang



Se på dine mønstre



**MICHAEL
R. DANIELSEN**

*Chefpsykolog
i Psykiatrifonden,
Psykiatrifonden.dk*

SVAR For rigtig mange af os sker der det, når vi er under pres, at vores erfaringer og levede liv på godt og ondt kommer tættere på. I perioder med overskud har vi nemmere ved at trække på vores gode erfaringer og strategier og på den måde mestre livet.

Når vi omvendt er under pres, sker der groft sagt det, at negative erfaringer og følelser får overtaget. Det påvirker vores tanker, vores følelser, vores kropslige velvære og vores adfærd. Vi tænker mere negativt, oplever flere negative følelser, den kropslige balance forsvinder, og vi handler på baggrund af nogle dårlige vaner – vaner, vi har med os fra perioder, hvor vi ikke har fået vores grundlæggende følelsesmæssige behov tilgodeset, anerkendt og opfyldt.

Det kan være en god idé at se lidt tilbage på dit liv – hvornår kan du huske, du tidligere har haft det på denne måde? Hvad var det, der var på spil for dig på de tidspunkter i dit liv? Hvilke reaktioner eller behov var det, du var nødt til at gemme eller undertrykke? Spørg dig selv, hvilken følelse det fremkaldte i dig på de tidspunkter? Når du

ser tilbage på det nu, hvad ville du så ønske, du kunne have gjort? Disse mønstre er tit nogle, der ligger lige uden for vores opmærksomhed, fordi de er forbundet med svære følelser og oplevelser af svigt, sorg eller angst for de andres reaktioner. Prøv nu at spole frem til situationen her og nu. Spørg dig selv: Hvad er anderledes i dit liv nu? Hvor har du mulighed for at give udtryk for dit behov eller ønske her og nu? Er der nogen i dit liv, du vil kunne vise den tillid at fortælle om, hvad der foregår i dig?

Husk på at der er gode grunde til, at du er præget af mønstrene. De er opstået på et tidspunkt, hvor de har været den bedst mulige strategi for dig til at passe på dig selv (og de andre). Du må ikke bebrejde dig selv. For mange vil det at kunne skille fortid fra nutid føre til, at du nu kan se nogle handlemuligheder, der kan hjælpe dig til at skaffe dig nogle nye erfaringer i stedet for at være formet af dem, du har med dig. Det kan være en god idé at opsøge professionel hjælp, fx fra en psykolog eller lignende, hvis øvelsen er for vanskelig.

Michael R. Danielsen



INGER FORBES

*Ph.d., kemiingeniør,
naturopat og coach.
Ingerforbes.dk*

Spis og gå bekymringerne væk

SVAR Når bekymringerne tager over, og tankestrømmen er svær at stoppe, er det vigtigt at komme mere ned i kroppen og stabilisere den. Her kan du hjælpe dig selv ved, at:

- Spise en sund kost, som er sprængfyldt med vitaminer og mineraler, dvs. en kost som indeholder masser af grøntsager, gode proteiner i form af æg, nødder, fisk og fjerkræ og sunde fedtstoffer (smør, kokos- og olivenolie). Drop de hurtige kulhydrater som hvidt brød, slik, kager og sukkerholdige drikkevarer, og skær ned på kaffe og alkohol.
- Tage kosttilskud, som beroliger nervesystemet. Det er effektivt at tage tilskud af B-vitaminer (især B5- og B6-vitamin) sammen med C-vitamin og mineralet magnesium (gerne i form af magnesiumcitrat). Urterne rosenrod, koreansk og sibirisk ginseng kan forbedre humøret, hukommelsen og koncentrationsevnen, og er du deprimeret, kan urten perikon hjælpe (perikon bør dog ikke anvendes sammen med medicin). For alle kosttilskud gælder, at du skal følge de konkrete anvisninger på produktet for, hvor meget og hvordan du skal tage dem.
- Få daglig motion. En daglig gåtur i naturen på cirka en halv time øger produktionen af kroppens egen humørmedicin (endorfiner) og giver dig mere energi og velvære.

Inger Forbes

