

SPØRGSMÅL

"JEG ER GÅET NED MED STRESS,

og jeg går ikke på arbejde. Hvordan
kommer jeg tilbage igen?"



SVAR



?

Skriv til brevkassen på [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål





CHARLOTTE BANG

*Ekspert i forandring indefra,
NLP-hypnoterapeut og
mindfulnessinstruktør.
Charlottebang.dk*



Kig på dine tankemønstre

Grunden til, at du går ned med stress skyldes sandsynligvis nogle livsomstændigheder, men ofte kan en del af årsagen også være nogle uhensigtsmæssige tankemønstre og overbevisninger, såsom: "Jeg skal være perfekt," eller "jeg er ikke god nok, hvis jeg siger nej", som kan være medvirkende til, at du overhører nogle stress-signaler. Sådanne mønstre har samtidig stor betydning for, hvor hurtigt du bliver rask igen, da de enten kan hæmme dig eller støtte dig. Min anbefaling er derfor, at du begynder at kigge lidt nærmere på dine tanker og overbevisninger, og hvordan de påvirker din stress: Du kan undersøge dine overbevisninger, ved at skrive alt det ned, du tænker og tror om at komme tilbage på arbejdsmarkedet. Derefter kan du dele dem op i dem, der støtter dig, de neutrale, og dem som hæmmer dig. Placer dem, der støtter dig et sted, så du ser dem jævnligt. Brænd dem, der hæmmer dig, samtidig med du for hver enkelt siger: "Jeg giver nu slip på overbevisningen ...". Det er en god idé, fordi sindet tager symbolske handlinger ret bogstaveligt, og på den måde kan du træne at give slip på de hæmmende tanker.

Derudover kan du skabe mere bevidsthed om dine tanker og overbevisninger ved at skrive en stressdagbog. En stressdagbog kan indeholde følgende fem punkter: Tidspunkt, stresssignal, situation, tanker og bemærkninger. Stresssignaler kan f.eks. være, at du er aggressiv, glemmer ting, har uro i kroppen eller sover dårligt. Læg mærke til, hvad der skete lige inden, du oplevede et stress-signal. Hvad skete der? Hvad tænkte du? Ved at skrive stressdagbog kan du blive opmærksom på mønstre i det, der stresser dig, og dermed bevidst om dine eventuelle faldgruber.