

**Få styr på din stress
- miniguide**

SOOS!

HVAD ER DET? En nødhjælpsguide, til når livet overmander dig og du lige pludselig opdager at du har glemt din kærestes navn, taber ting eller er blevet mere klodset og føler dig trist og stresset.

HVORFOR ER DET VIGTIGT? Det er vigtigt at stoppe op engang imellem og lave et selv-tjek. Køre i pit og lige mærke efter om der er luft på hjulene og benzin i tanken, og putte et plaster på eventuelle små-sår, før du ræser af sted på livets motorvej igen.

HVORDAN BRUGER DU GUIDEN I DIT LIV? Tag den frem når dine symptomer (se listen nedenfor) maser sig på og besvar spørgsmålene. De guider dig til at få dig ned i roen igen, skaber overblik og inspirerer til en løsning, så du igen kan have energi, overskud og glæde indeni.

Stress overfalder, som en anden gemen røver på gaden, så står man lige pludselig der og tuder over at kartoflerne ikke er samme størrelse, og så ved alle jo at det er umuligt at koge dem sammen!

Det kan skride for os alle sammen i en travl hverdag. Du har ikke opdaget alle de små signaler kroppen sendte og nu står du der med nogle lidt større signaler som ikke har tænkt sig at skride, fordi du lukker øjnene. Tillykke!

Du har nu muligheden for at tjekke ind med dig selv igen og huske at få gjort de ting, der skal til for at balancen ikke tipper for grelt over til den ene side.

REFLEKSION

Sæt dig ned, træk vejret og spørg dig selv:

1. Sover jeg godt nok om natten? Kommer jeg i seng i ordentlig tid?
Sover jeg længe nok til jeg er frisk?
2. Får jeg god mad regelmæssigt hver dag? Mad jeg kan lide? Mad som er sund?
3. Får jeg mediteret eller holdt andre pauser hvor jeg er helt stille med mig selv hver dag?
4. Får jeg inspiration til at føle mig kreativ hver dag?
5. Får jeg den motion jeg har lyst til?
6. Har jeg krammet eller kysset nogen i dag?
7. Er der plads til mine behov i mit liv?
8. Er jeg okay med hvor store eller hvad mine behov i virkeligheden er?
9. Har jeg nogen jeg altid kan ringe til og låne en skulder hos?
10. Er der nogen som suger min energi, som jeg kan undgå?
11. Er der nogen som bringer energi og glæde ind i mit liv, som jeg kunne bruge mere tid sammen med?
12. Er der noget ansvar eller nogle pligter jeg sagtens kan slippe?

13. Trækker jeg vejret ordentligt mindst 2 gange om dagen (f.eks. via åndedrætsmeditation) ?
14. Hvornår lavede jeg sidst noget som var "spild af tid"? Noget kun for min egen fornøjelses skyld.
15. Har jeg grinet i dag? Hvad kan jeg grine af lige nu?

REFLEKSION

Når du har styr på dine svar til spørgsmålene ovenfor, har du din plan. Sæt ind på de områder du lagde mærke til du manglede at prioritere. Vælg maks. 3 pr. uge, så du får en chance for at lykkes med dem. Skriv evt. dagbog, så du nemmere kan holde dig selv fast i dine gode intentioner.

Ting som søvn, gode spisevaner og at gøre noget kun for sin egen fornøjelses skyld er noget af det første der ryger når stress sniger sig ind på livet af dig, og sætter pistolen i siden.

Du smider hænderne op og har lige pludselig svært ved at få gjort de ting, der skal til for at holde dig i balance.

SOS-guidens spørgsmål bruges som en reminder der hjælper dig til at se hvor du først giver slip på rattet, når hormonerne dunder i kroppen.

Print guiden ud og hav den liggende, gerne flere steder som for eksempel ved sengen, ved skrivebordet eller i bilen, og tag den frem når du mærker at tingene skrider. Tjek med dig selv hvad det er i dit liv, som du kan rette op på.

Kan du f.eks. sige nej til spørgsmål nummer 6, om du har krammet eller kysset nogen i dag, så ved du at kropslig kontakt med dig selv og andre skal øverst på prioritetslisten.

At blive berørt er afstressende for kroppen, der udskiller oxytocin når du eller andre rører dig selv. Når stress rammer, har vi som regel ikke lyst til at kramme længere, for det kræver man åbner sin krop op, og det kan du ikke, hvis du har stresshormoner der hænger rundt indeni dig.

Så tag en dyb vejrtrækning og find en at kramme eller kram dig selv, og lad krammet vare et stykke tid, til du mærker at du bløder op i kroppen og føler dig åben og afslappet. En massage hos en god massør kan også hjælpe på at løsne op og frigive oxytocin.

Brug guiden dagligt i en periode, eller når du mærker dine stress symptomer igen.

Kender du ikke din stress symptomer? Se listen her over de mest almindelige symptomer og tjek om dine er der.

Adfærdsmæssige symptomer:	Psykiske symptomer:	Fysiske symptomer:
<ul style="list-style-type: none"> • Uengageret i andre mennesker • Mistro • Nedsat evne til at præstere • Højere forbrug af slik, cola, sukker, stoffer, kaffe, medicin • Ubeslutsom • Flere sygedage og fravær fra arbejde/studie • Klodset i højere grad • Mange bekymringer 	<ul style="list-style-type: none"> • Søvnløshed /afbrudt søvn/svært ved at falde i søvn • Irritabilitet • utålmodighed • Aggressivitet. • Hukommelses- og koncentrationsproblemer /distræt/konfus og "taber tråden" • Mindre overskud til at være social • Angst • Følelse af utilstrækkelighed. • Depression • Udmattelse • Let til tårer • Formindsket humor- det der plejede at være sjovt er bare ligegyldigt eller ligefrem irriterende nu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hjertebanken • Brystsmerter • forhøjet blodtryk • Svedeture • susen for ørene / tinnitus • rysten på hænderne • svimmelhed • ubalance i blodsukkeret • fryser konstant • åndenød • tørhed i hals og mund • mavesmerter • mave-tarm problemer • Skal tisse konstant • Kvalme • appetitløshed eller øget appetit • væggtab eller svært ved at tabe sig • nedsat sexlyst (eller helt forsvundet sexlyst) • smerter • hyppige og langvarige infektioner • hovedpiner og migræner