

Slik blir du kvitt ditt
Negative
STRESSMØNSTER

-Bente Mortensen

- Stresset

Så godt som alle du snakker med nå for tiden klager over å være stresset. For tretti år siden var det ingen som i det hele tatt brukte dette uttrykket. Men i dag er det en fast ingrediens i de fleste samtaler. Vi referer ofte til at vi er stresset når vi diskuterer karrierene våre og våre personlige liv. Nye studier indikerer at selv barn er stresset. Små barn som ikke burde ha noen bekymringer blir stresset på grunn av aktiviteter hjemme eller på skolen. I de fleste tilfeller «arver» de rett og slett stresset fra foreldrene sine.

Psykologer som behandler stressede personer skylder på alt fra maten vi spiser til samfunnet vårt for situasjonen. De fleste er enige om at folk i dag prøver å gjøre «for mye» og ender opp med å bli utbrent.

Vi opplever alle stress i løpet av livet. Men det er imidlertid en forskjell mellom å være konstant stresset og å oppleve stress på grunn av en bestemt situasjon. Alt som forstyrrer livene våre dramatisk kan være en kilde til stress. De fleste kommer seg etter den stressende situasjonen etter at den er løst eller etter en viss tid.

Andre mennesker blir stresset hele tiden. Faktisk ser hele livet deres ut til å være en eneste stor stressfabrikk. Dette er ikke sunt og påvirker gradvis samfunnet vårt mer og mer. Hvert år bruker man milliarder av dollar på stressymptomer. Det finnes dusinvis reseptbelagte medisiner på markedet i dag som er rettet mot stress og angst. Flere millioner mennesker tar en eller annen medisin mot «stress».

Hva har skjedd de siste tretti årene som har gjort at vi har blitt et land fylt med så stressede personer? Krever samfunnet for mye av oss eller krever vi for mye av oss selv? Hvorfor lider så mange mennesker av følgende:

- Angstlidelser
- Sosial angst
- Tvangslidelser
- Depresjon
- Panikkanfall

For flere år siden var det ingen som i det hele tatt hadde hørt om disse lidelsene, men nå er de vist på alle blader du kommer over. Det finnes et stort marked for behandling av både depresjon og angst, som vanligvis går hånd i hånd og er et resultat av stress.

Farmasøytiske selskaper sender ut forskjellige antidepressive medisiner hele tiden. Disse sies å være «bedre» enn andre antidepressiva som ble oppdaget året før. For tretti år siden hadde man ikke engang hørt om uttrykket «antidepressiva». Hvis du brukte dette uttrykket da, ville folk tro at du snakket om noe som hadde med biler å gjøre.

I dag ser det ut til at mange personer du møter på «går på noe» mot stress, depresjon eller angst. Alle kan lett puttes inn i samme kategori og er forårsaket av stress.

Stress er vanligvis roten til alle de psykologiske lidelsene over. Det påvirker oss også fysisk. Stress har blitt koblet til alle sykdommer kjent for menneskeheten, inkludert hjertesykdom og kreft. Det er helt klart ingen god idé at mennesker er stresset (eller lar seg bli stresset). Men som menneske kommer vi til å oppleve stressende situasjoner. Dette kommer man ikke utenom. For å kunne hjelpe å kurere oss selv fra å være stresset må vi derfor vite hvordan vi gjør følgende:

- Identifisere stresskildene som påvirker hverdagslivet vårt
- Eliminere stresskildene vi kan frigjøre oss fra
- Lære å håndtere stressende situasjoner på en sunn måte

Hvis du er en av millionene av mennesker som føler seg stresset må du se på grunnene til at du er stresset og gjøre det du kan for å eliminere så mye stress som mulig fra livet ditt. Fortsetter du å være stresset ender du trolig opp med å ta en eller annen form for medisin for en av lidelsene over. Det å ta reseptbelagt medisin mot stress betyr ikke at du er «sprø». I denne e-boken diskuteres alternative måter å håndtere stress på, men som en siste utvei kan det være bedre å ta medisiner enn å la kroppen din bli totalt ødelagt av stress.

Livet er altfor kort til å gå stresset gjennom det. Og det er store sjanser for at du korter ned levetiden betraktelig hvis du fortsetter å være stresset i hverdagen. Dette gjelder spesielt siden mange av tingene du kan bli stresset av er mindre ting som har blitt blåst opp i hodet ditt til å bli verre enn de faktisk er.

Ville det ikke vært fint å faktisk kunne gå gjennom livet uten å være stresset over alt og uten medisiner? I denne e-boken lærer du alt du noensinne har villet vite om stress og hvordan du kan unngå denne tilstanden som ser ut til å plage mange millioner mennesker.



Kapittel 1 – Hva er stress?

Stress er en forstyrrelse av din fredfulle eksistens. Alle streber vi etter å ha velordnede og fredfulle liv. Vi utvikler oss ofte godt når vi kommer inn i bestemte rutiner. Alle mennesker er dyr. Hvis du noensinne har hatt hund, har du kanskje observert at hunden trivdes svært godt med gode rutiner. Du måtte gå tur med hunden til en bestemt tid hver dag, den måtte få mat til en bestemt tid hver dag, og den sov til en bestemt tid hver dag. Hunden var avhengig av rutine.

Når rutinen ble brutt gjorde hunden slike ting som å ha uhell i huset eller oppføre seg på en annen destruktiv måte. Dette er fordi hunden faktisk var stresset. Hvorfor var hunden stresset? Fordi rutinen hans eller hennes hadde blitt brutt.

Mennesker oppfører seg på samme måte. Foreldre ser ofte at barna oppfører seg mye bedre med en fast rutine enn hvis alt er kaos i hjemmet. Rutiner gir barnet en følelse av trygghet, noe som er den ene tingen barnet vil ha mer enn alt annet.

Mange mennesker klager over at barna deres er uregjerlige og ikke vil legge seg tidsnok. «Leggerutinen» deres går ut på å be barna om å gå og legge seg. Så eskalerer det til å skrike til barna at de skal legge seg og true dem med straff hvis de ikke går og legger seg.

Hele «leggeproblemet» kan unngås hvis foreldrene rett og slett lager en leggerutine. Kveldsmat... En nattahistorie... Bli pakket godt inn i dynen....

Hver kveld!

Barna vet hva de kan forvente og ender faktisk opp med å glede seg til å legge seg. Dette gir barna en ekstra følelse av trygghet, noe de virkelig trenger i livene sine.

Alle vil vi føle oss trygge og sikre, men etter hvert som vi blir eldre innser vi at vi ikke alltid kan regne med at ting forblir de samme. Vi opplever forskjellige hendelser i livene våre som snur opp ned på vår verden og gjør at vi føler stress. De fleste av disse hendelsene kan vi ikke kontrollere, mens vi kan kontrollere andre til en viss grad. Noen av oss er heldige nok til at vi ikke opplever disse stressmomentene før vi er voksne. Andre opplever stress allerede som små barn.

Stress kan ofte knyttes til en ytre faktor og det er noe vi stort sett skaper i vårt eget hode. Skaper vi selvforstyrt stress er det store sjanser for at noe utenfra trigget denne tilstanden og den resulterende responsen.

Noen av de mest kjente årsakene til stress er følgende:

Noen vi er glad i dør

Dette kan være en ektefelle, forelder, barn eller venn. Døden er en del av livet, men døden til noen vi er glad i, forårsaker betydelig stress. Hjertene våre er knust mens vi sørger over vår kjære, og livene våre forstyrres alvorlig. Dette er noe vi ikke kan gjøre mye med, dessverre, og noe vi alle må håndtere før eller senere. Mange mennesker kommer seg fra dette stressmomentet og fortsetter med livene sine,

andre kommer seg aldri helt. Døden til noen vi er glad i kan forårsake en rekke alvorlige sykdommer i oss selv, inkludert depresjon.

Å oppleve at et barn dør er trolig den største smerten noen kan gjennomgå, og mange mennesker kommer seg aldri fra denne typen stress, men de klarer å gå videre med livene sine av hensyn til andre rundt dem. Til tross for at barn dør, som er nok til å sette hvem som helst ut av spill, har de fleste mennesker en sterk nok livskraft til at de føler seg tvunget til å gå videre. Men dette er en stressfaktor som er følelsesmessig totalt ødeleggende for noen og som man aldri helt kommer seg fra.

Skilsmisse

Selv om vi kan være glade for å bli kvitt ekspartneren vår er skilsmisse en stor stressfaktor i livene våre. I tillegg til at det gjør at vi føler stress, kan det også gjøre barna våre stresset. Mange par er så oppslukt av egne følelser i løpet av en skilsmisse at de ikke merker hvordan situasjonen påvirker barna deres. Sjansen er stor for at barna faktisk føler ganske mye uro, selv om de er for små til å forstå hva som egentlig foregår.

Faktisk kan yngre barn oppleve mer stress enn eldre barn når det gjelder foreldrenes skilsmisse, fordi de ikke kan sette ord på følelsene sine eller forstå at det at mamma og pappa flytter ikke har noe med dem å gjøre. For et lite barn har dette alt i verden med dem å gjøre.

Et barn som opplever traumet av at foreldrene skiller seg vil føle stress. I noen tilfeller manifesterer stresset seg som en rekke psykologiske lidelser, inkludert angst. Rutinen er brutt og barnet føler seg ikke lenger trygt, så han eller hun vil finne måter å lindre stresset på og beholde litt kontroll over eget liv ved å utvikle en lidelse som for eksempel anoreksi. Barn bør gå til rådgivning når foreldrene skiller seg, enten de ser ut til å ha det bra eller ikke. Noen barn er bedre i stand til å avlede stresset enn andre, men det er alltid lurt å forsikre seg om at barnet virkelig har det bra.

Flytting

Selv om du flytter fra et skur til et palass er det fortsatt stressende. Kanskje er det en hyggelig anledning, men det forstyrrer fortsatt rutinen din. Og enhver forstyrrelse av rutinen din gir stress. Flytting forstyrrer hele familien. Og det er virkelig et ork. Pluss at du må håndtere pakkingen.

De fleste hater å flytte. Det er bare et styrt å pakke alle eiendelene sine for så å pakke dem ut igjen. Svært få av oss er heldige nok til å kunne få noen til å gjøre alt dette arbeidet for oss, så det er ofte stressende. Men selv om vi ikke må løfte en finger er flytting fortsatt en forstyrrelse av den normale rutinen vår.

Det tar en stund før du etablerer deg i ditt nye hjem. Frem til du gjør det bør du prøve å beholde så mye av hverdagsrutinen din som mulig, spesielt hvis du har barn.

Alvorlig sykdom

Enhver type alvorlig sykdom er en betydelig stressfaktor for hele familien. En persons sykdom påvirker ikke bare den personen, men alle rundt ham og henne. Alvorlig sykdom er en av de største stressfaktorene vi kan gjennomgå, siden den kan pågå i årevis og være en følelsesmessig byrde for alle rundt oss, spesielt barn.

Mange mennesker som opplever alvorlig sykdom går inn i en depresjon. Dette er vanligvis på grunn av den dramatiske endringen i livet deres. Andre går trolig også inn i en depressiv tilstand eller oppfører seg uvanlig. En ung person med en svært syk forelder kan ty til stoff, alkohol eller annen oppførsel for å lindre stresset han eller hun føler på grunn av forelderens sykdom. De er ute av stand til å håndtere stresset og det er store sjanser for at resten av familien er emosjonelt utilgjengelige for hjelp. Selvmedisinering med stoff, alkohol og til og med løssluppen sex er en måte noen unge mennesker takler foreldres sykdom på.

Miste jobben

I tillegg til å være ydmykende vil det å miste jobben trolig kaste deg inn i økonomisk kaos. Det å miste jobben resulterer ofte i både depresjon og angst. Ikke bare får selvtilliten din en trøkk, men du bekymrer deg også for penger. Du opplever trolig stress til du får en ny jobb eller innfinner deg med det faktum at du vil måtte klare deg med mindre penger.

Frem til du finner fotfeste vil både livsstilen og din økonomiske status forstyrres. Usikkerheten som det å skaffe seg en ny jobb påvirker oss også når det gjelder stress. Det å miste jobben og måtte finne en ny jobb er veldig stressende.

Selv om vi slutter i jobben på grunn av at vi har fått en bedre jobb, regnes dette fortsatt som en stressfaktor. Det å begynne i en ny jobb er, selv om det er bra, stressende for de fleste mennesker. Hvorfor? Fordi det bryter rutinen vår. Og alt som bryter rutinen vår forårsaker stress.

Dette er bare noen av de stressfaktorene vi som samfunn møter. Det finnes andre ting som fører til stress, men disse er blant de verste.

I noen tilfeller kan gledelige hendelser som fødsler, giftemål eller til og med ny jobb føre til stress. Selv om dette er hyggelige anledninger er de også stressende. Hvorfor? Fordi de forstyrrer livsstilen vår.

Aner du et slags mønster her når det gjelder stress? Hver av de ovennevnte stressfaktorene har én ting til felles – de forstyrrer livene våre. Vi liker ikke å få livene våre forstyrret, og når det skjer, selv om forstyrrelsen er bra, gir det stress.

Vi kan ikke gå gjennom livet som roboter og forvente at ingenting noen gang endrer seg. Vi kommer til å oppleve stressende situasjoner gjennom livene våre. Hvordan vi håndterer stressende situasjoner avgjør hvor godt vi håndterer stress. Det er både gode og dårlige måter å håndtere stress på.



Kapittel 2 - Stressmanifestasjon

Stress påvirker oss vanligvis både emosjonelt og fysisk. Mange personer som har vært utsatt for en rekke stressende situasjoner blir diagnostisert med angstlidelser. Angstlidelser inkluderer en hel rekke symptomer. Alle angstlidelser har en ting til felles, og det er at personen som har lidelsen ønsker å kontrollere omgivelsene sine.

Tvangslidelser er regnet som arvelig, selv om det er en vanlig reaksjon på stress. Det har ikke blitt funnet noe spesifikt gen som forårsaker lidelsen, men som de fleste psykologiske lidelser er det vanlig at noen som lider av problemet har nære slektninger som også har lidt av det samme. Er dette genetisk eller en innlært tilstand for å reagere på stress?

Folk som har tvangslidelser føler vanligvis at de ikke kan kontrollere tvangstankene sine. De føler seg ute av kontroll det meste av tiden, og for å bekjempe denne følelsen av å være «ute av kontroll» gjennomgår de en rekke ritualer, eller tvangshandlinger, som hjelper dem å føle at de har noe kontroll over miljøet sitt. Dette kan være å vaske hendene om og om igjen, låse og låse opp dører, eller til og med gjentatte bønner. Tvangshandlingene får dem til å føle seg som om de har kontroll.

Anoreksi ligner på tvangslidelser. I dette tilfellet vil en person, vanligvis en ung kvinne, faktisk overbevise seg selv om at hun er fet og sulte seg selv, i noen tilfeller til hun dør. Roten til problemet er vanligvis et ønske om å kontrollere noe i omgivelsene som tilsynelatende er utenfor hennes kontroll.

Mange unge kvinner utviser symptomer på anoreksi når de begynner å studere, en stressfaktor fordi livene deres har blitt forstyrret.

Generell angstlidelse er et navn som er gitt til en tilstand hvor noen opplever alvorlig angst uten at det faller inn i kjente kategorier som sosial angst, hvor du frykter sosiale situasjoner, anoreksi, eller tvangslidelser. De med generalisert angstlidelse vet vanligvis ikke om at de har tilstanden til de ender opp på legevakten med symptomer på det som minner om et hjerteinfarkt. Et angstanfall, eller panikkanfall, virker som et hjerteinfarkt. Det forårsakes vanligvis av stress, enten ekte eller innbilt.

Stress manifesterer seg vanligvis i angst og/eller depresjon. Angst manifesterer seg på mange forskjellige måter, inkludert tvangslidelser og anoreksi. Depresjon manifesterer seg på én måte – personen får ikke noe glede av livet. Hvis den ikke behandles, kan depresjon være dødelig.

Hvert år hører vi om unge mennesker som tar livet av seg. Selvmord blant tenåringer og enda yngre barn har vært en slags epidemi de siste to tiårene. Før 1980 hørte vi sjelden om selvmord blant unge mennesker. De fleste mennesker kjente ikke mer enn en person som hadde tatt livet av seg. I dag kan de fleste skoledistrikter navngi ganske mange elever som tok livet av seg de siste to årene. De fleste elever på videregående kan navngi minst to unge mennesker de kjenner som tok livet av seg. Dette er tragisk. Unge mennesker med hele livet foran seg tar livet av seg på grunn av stress. I de mange tilfeller er stresset selvforskyldt – forventninger til seg selv, og fra omverden f.eks. ungdommen vil komme inn på et bestemt universitet og føler at de ikke får gode nok karakterer. Ved 17 års alderen føler en ungdom at livet hans eller hennes er over fordi de bare ikke er gode nok for verden. Dette er en tragedie.

I tillegg til å forårsake mentale problemer kan stress også gi fysiske problemer. Det er linket til hjertesykdom og regnes som en av hovedårsakene til høyt blodtrykk, hjerteinfarkt og slag. Folk som er utsatt for store mengder stress blir ofte syke med forkjølelse eller influensa. Stress er sagt å faktisk skade immunforsvaret vårt. Det finnes noen indikasjoner på at stress også kan være en medvirkende årsak til enkelte typer kreft.

Selv om vi ikke alltid kan kontrollere stressfaktorene i livet vårt, kan vi lære hvordan vi håndterer stress effektivt slik at det ikke ender opp med å skade oss psykologisk eller fysisk. Vi kommer alle til å måtte håndtere stress i livene våre, så det er bedre å vite hvordan man reagerer på stress på en positiv måte slik at vi kan kontrollere oppførselen vår og ikke la stress bli en helsetrussel.

Kapittel 3 – Identifisere stressfaktorer

Mange av oss kan føle oss stresset i hverdagen uten at vi vet hvorfor. Siden mange mennesker tar medisiner på grunn av angst og depresjon, er det tydelig at mange må tåle store mengder stress. Selv om medisiner som lindrer stresssymptomer kan hjelpe, er de bare en maske og demper kun symptomet og ikke årsaken. Det ekte problemet er den stressende situasjonen vi er i, enten i hodet eller i virkeligheten.

Nå skal jeg fortelle deg en historie:

Kari var sekretær for et stort advokatfirma. Hun hadde en sjef som kritiserte alt hun gjorde på daglig basis. Kari var ikke i en posisjon hvor hun kunne slutte i jobben, siden hun var eneforsørger for sine to små barn. Ektemannen hadde dødd to år tidligere og dette var den første jobben Kari hadde hatt siden han døde. Hun jobbet hardt, men uansett hva hun gjorde følte hun at hun aldri kunne gjøre sjefen helt fornøyd. Men hun måtte jobbe, så hun tiet stille og sa aldri noe. Karis sjef hadde gått gjennom tre sekretærer de siste seks månedene før han ansatte Kari.

Selv om sjefen hennes var veldig kritisk, likte Kari menneskene hun jobbet med svært godt og regnet seg selv som heldig som kunne tjene nok penger til at barna kunne beholde livsstilen de alle hadde blitt vant til mens mannen hennes levde. Hun regnet seg selv som lykkelig. Hun følte at hun endelig kunne komme seg videre med livet etter at mannen hennes døde så uventet.

Derfor kunne hun ikke forstå hvorfor hun følte seg engstelig hele tiden. Spesielt på søndagskveldene. En søndagskveld endte hun opp på legevakten med hjertebank. Hun trodde hun hadde fått hjerteinfarkt, så hun fikk moren sin til å se etter barna og dro til sykehuset. Etter en rekke tester ble det fastsatt at Kari led av et «panikkanfall». Vakthavende lege ga henne resept på beroligende og anbefalte henne å gå til psykiater.

«En psykiater», Kari var ikke «sprø». Kari tenkte at bare «sprø» mennesker feiler noe mentalt. Så hun tok den beroligende medisinen og ignorerte legens råd. Hun fortsatte å oppleve «panikkanfall» stadig oftere helt til hun en mandags morgen ikke klarte å komme seg ut av sengen. Barna ble svært opprørte og ringte bestemoren sin, som fant Kari i en apatisk tilstand. Hun tok datteren sin med til sykehuset hvor hun ble innlagt på psykiatrisk avdeling i noen dager. Kari hadde hatt det som pleide å bli kalt for et «nervesammenbrudd».

Var Kari «sprø»? Nei, hun led bare av alvorlig angst og depresjon forårsaket av flere stressfaktorer. En av dem var sjefen som rett og slett var en bølge. Den andre var det faktum at ektemannen hadde dødd og etterlatt henne som eneforsørger for sine to barn.

Heldigvis tok Karis mor henne med til sykehuset siden Kari hadde tenkt mer og mer på å følge etter sin avdøde ektemann. Enda mer heldig for Kari var det faktum at legen på sykehuset kunne hjelpe Kari å identifisere stressfaktorene hennes.

Selv om Kari ikke kunne gjøre noe med ektemannens død, kunne hun gjøre noe med hvordan hun tenkte rundt det, og de andre stressfaktorene i livet sitt som for eksempel sjefen hennes. Hun så seg om etter en jobb med en sjef som var litt mer human, og endte opp ikke bare med en bedre sjef, men mer penger. Hun kunne fortsatt holde kontakten med vennene hun hadde fått i den gamle jobben, som fortalte henne historier om hvordan den bøllete sjefen fortsatte å ansette sekretær etter sekretær.

Identifisering av stressfaktorer er ikke like lett for de fleste som det var i Karis tilfelle. Selv om noen av oss kan peke på forskjellige stressfaktorer som nylig har oppstått i livene våre, har andre absolutt ingen anelse om hvorfor de er stresset. I noen tilfeller kan den originale stressfaktoren være noe som skjedde i barndommen.

I filmen «The Three Faces of Eve» fremstilles en kvinne med «splittet personlighetsforstyrrelse».

Filmen følger denne svært vanlige psykologiske lidelsen til de kommer til roten av problemet, som var det faktum at hun ble tvunget til å kysse ansiktet til sin døde bestemor der hun lå i kisten. Dette ble ikke gjort som en form for mishandling, men en kulturell tro. Moren, som tvang henne til å kysse den døde kvinnens ansikt, gjorde ikke dette for å mishandle barnet sitt, men trodde at å kysse den dødes ansikt gjorde at du ikke ville savne dem og at de ikke ville besøke deg.

Dessverre forårsaket dette traumet som jenta gjennomgikk så mye stress at hun faktisk følte det nødvendig å trekke seg tilbake i eget hode og utviklet andre «personligheter» som vanligvis dukket opp når hun var stresset. Personlighetene tok over livet hennes og Eve hadde ingen minner om hva personlighetene gjorde når hun var «ute». Det svartnet rett og slett for henne, og en av personlighetene hun skapte i eget hode tok over for henne.

Filmen sluttet selvsagt med at kvinnen fikk hjelp. Den enkle erindringen av hendelsen i barndommen som hadde blitt begravd i sinnet hennes var nok til å «kurere» henne for den splittede personlighetsforstyrrelsen. Hun trengte ikke lenger personlighetene hun skapte for å kunne takle stresset i livet sitt.

Selv om noen av oss kan identifisere stressfaktorer like lett som Kari, har kanskje andre vanskeligere for å sette fingeren på hva som gjør at vi reagerer på stress, som i filmeksemplet.

Hvis du føler deg stresset bør du sette deg ned med penn og papir og prøve å identifisere årsaken til stresset. I de fleste tilfeller er det mer enn ett forskjellig problem som gjør at du blir stresset. Prøv å finne kilden til stresset ved å skrive ned alt som bekymrer deg.

Før dagbok over dine daglige aktiviteter og hvordan du føler deg i løpet av dagen. Tenk på de forskjellige menneskene du samhandler med gjennom dagens løp og hva du føler for hver interaksjon.

Så fort du har identifisert stresskilden kan du fastsette hvordan du kan håndtere stresset som påvirker dagliglivet ditt. Sjansen er stor for at stressfaktorene dine er en av følgende:

- Et personlig forhold
- Penger
- Jobbsituasjon
- Helsebekymringer

Noen av stressfaktorene vil du kunne kontrollere, andre vil du ikke kunne gjøre noe med. Det du kan gjøre noe med, det bør du gjøre noe med.. og det NÅ!

Det du ikke kan gjøre noe med, er ting du bør jobbe mentalt med, altså hvordan du ser på saken.

Her er et litt ekstremt eksempel, men jeg tar det med for å få frem poenget. Du kan ikke gjøre noe med at du har blitt slått, men du kan gjøre noe med hvordan du tenker om det i ettertid. Og ja, du skal selvsagt si fra, og du skal stå opp for deg selv. Etter at en slik voldsom hendelse har skjedd, så er det opp til deg om du skal være et offer, eller om du skal bli sterkere av det.

Det er ikke alltid gjort over natten, men det er verdt å bestemme seg for at det skal snus til en situasjon som gjør deg sterkere.

For å kunne hjelpe deg selv må du vite hva du står overfor når det gjelder årsaken til at du er stresset.

Kapittel 4 – Selvpåført stress



Noen mennesker er bare så drevet at de faktisk skaper sitt eget stress. Ikke bare skaper de stress for seg selv, men andre rundt seg. Du kan ofte se dette hos småbarnsforeldre som er så opptatt med å overføre drømmene sine til barna sine at de skaper en tidebølge av stress gjennom hele huset. Disse menneskene er så fanatisk opptatt av å være «best» på alt at de mister begrep om hva livet dreier seg om. De nyter sjelden livene sine og sørger for at barna sine heller ikke nyter livene de har. Man finner dem der de leder aksjoner i Foreldreutvalget og et stort antall andre aktiviteter. Folk ser ofte på dem med misunnelse fordi de ser ut til å klare alt og er så ambisiøse. Egentlig har de svært lite. Ambisjon er bra – det å gjøre alle rundt deg sprø for å validere livet ditt på grunn av personlig usikkerhet er ikke det.

Ta for eksempel Mona. Som bedriftsadvokat for et stort selskap forventet hun intet mindre enn det beste fra alle sine ansatte. Hun kunne ikke forstå hvordan noen kunne slå seg til ro med noe som ikke var perfekt, og ble kjent som «slavedriveren Mona» av alle på kontoret. Mona visste at dette var kallenavnet hun hadde fått og brydde seg ikke. Hun var stolt av å være en perfektjonist. Det er forresten ikke bra å være en perfektjonist. Fordi det inneholder ordet «perfekt» kaller mange seg stolt «perfeksjonist». Dette kommer fra stor usikkerhet.

En perfektjonist er aldri fornøyd med noe og er sjelden lykkelig. Det er enda verre med perfektjonisten som blir en forelder eller sjef.

Monas oppførsel gjorde at mange av de ansatte sluttet eller ba om overføring på grunn av hennes uopphørlige krav.

Mange av hennes ansatte regnet seg selv som «stresset». Jo mer hun krevde, jo mer stresset ble de, og for dem virket det som om hun rett og slett var umulig å gjøre fornøyd.

I tillegg til at hun var en stor stressfaktor for sine ansatte, var Mona også en stressfaktor for barna og mannen sin, som hun selvsagt forventet «det beste» av. Barna hennes følte seg tvunget til å utmerke seg i alt de gjorde for å gjøre moren fornøyd. Mannen hennes følte at Mona var umulig å gjøre fornøyd lenger og søkte av og til tilflukt i andre kvinner.

Mens barna var små ble de eksponert for mange forskjellige idretter, og ble forventet å utmerke seg i alle. Mona var egentlig aldri atletisk anlagt, så hun projiserte sitt ønske om å være sportslig på barna sine. Etter jobb brukte hun det meste av tiden sin på å kjøre barna frem og tilbake til forskjellige kamper og idrettsarrangementer. Vennene hennes undret seg over hvor mye energi hun så ut til å ha.

Privat bekymret Mona seg av alt. Hun hadde kommet fra en fattig husholdning og ville sørge for at barna hennes ikke manglet noe som helst. Hun ville forsikre seg om at de hadde alle de mulighetene til å lykkes i livet som hun aldri hadde. Hun husket en oppvekst der hun følte seg underlegen på grunn av de dårlige klærne sine og at hun måtte få veldedighetslunsjer på skolen. Barna gjorde narr av de gamle skoene hennes. Selv om hun nå var en vellykket bedriftsadvokat var hun fortsatt en liten jente med hull i skoene som spiste veldedighetslunsj på innsiden.

Det så ut som om Mona «lyktes med alt», men hun var langt fra en lykkelig person. Hun følte seg som om hun var på en berg-og-dalbane hele tiden, men visste ikke hvordan hun toppet den. Dessverre ble et hjerteinfarkt resultatet av hennes fortsatte, selvpåførte stress.

Heldigvis overlevde Mona hjerteinfarkt, og begynte å se veldig annerledes på livet etterpå. Det virket ikke lenger så viktig at barna hennes deltok i alle mulige idretter, eller om de fikk «B» i stedet for «A» på en prøve. Da hun endelig kom tilbake på jobb begynte hun å innse at ting hadde fungert godt uten henne, selv om hun følte at hun var den eneste som visste hvordan jobben skulle utføres.

Hjerteinfarkt tvang Mona til å slappe av og bli jordet. Hun begynte å innse hva som var viktig i livet. Det gjorde også at hun forsto at hun drev seg selv og alle rundt seg inn i en tilstand av stressende vanvidd. Hun var veldig heldig som oppdaget et helt nytt liv. Mannen hennes satte også pris på den nye holdningen hennes og ble mer oppmerksom. Barna hennes slappet av. De ansatte sluttet å gi henne kallenavn bak ryggen på henne og begynte å se henne som den virkelig talentfulle personen hun var.

Mange av oss kan bare skylde på oss selv for stresset vårt. Det er selvforskyldt fordi vi føler oss tvunget til å måtte «gjøre alt». Vi «burde» gjøre det ene og det andre, og det blir til slutt en stor byrde.

Selvforskyldt stress er et produkt av vår moderne tid. Folk i dag dømmer ofte om suksess etter hvor mange materielle eiendeler de har og hvor bra barna deres gjør det sammenlignet med andre. I dagens samfunn involverer mange foreldre barna sine i en eller annen form for organisert idrett hvor foreldrene konkurrerer i stedet for barnet.

Selv om organisert idrett er flott for barn som uttrykker en interesse for sport, er det ikke riktig å tvinge barnet ditt til å delta i idrett han eller hun ikke er interessert i.

Det faktum at de fleste kvinner jobber utenfor hjemmet har også ført til mer stress i hverdagen vår. For tretti år siden hadde mange familier bare én bil. Kvinnen ble vanligvis hjemme mens mannen arbeidet. Mannen kom hjem fra jobb, familien spiste middag og barna dro ut og lekte til det ble mørkt. Barna kom inn, la seg, og mannen og kvinnen hadde alenetid sammen.

I dag kommer mannen hjem fra jobb, og hvis det er hans tur å lage middag varmer han opp noe eller lager middag eller henter noe fra nærmeste fast food-restaurant. Kvinnen kommer hjem fra jobb for å gjøre det samme. Familien sluker noen munnfuller av maten sin og drar for å gjøre noe av følgende:

- Fotballtrening
- Svømmetrening
- Skitrening
- Dansetimer
- Karatetrening
- Alt over og mer

Det er ikke rart at folk er stresset. Vi gir aldri oss selv eller barna våre en sjanse til bare å slappe av! Når var siste gang du tok med familien på piknik? Gjør folk i det hele tatt dette mer, eller har det blitt «bortkastet tid»?

Det er lite vi kan gjøre med det faktum at begge ektefeller jobber eller at kvinner jobber utenfor hjemmet. Dette er ikke noen dårlig ting siden kvinner har fått muligheten til å støtte barna sine økonomisk. For mange år siden hadde mange kvinner få andre valg enn å bare finne seg en ny mann hvis mannen deres døde eller forlot dem. Og i noen tilfeller var ikke mannen snill mot stebarna sine. I dag er verken menn eller kvinner tvunget til å forbli gift med noen som misbruker dem eller fordi de ikke er i stand til å forsørge seg selv og barna sine.

Men denne nye levemåten kommer ikke uten en pris. Og den prisen er at de fleste mennesker ender opp med å spise dårlig og føle seg stresset på grunn av levemåten. Når vi legger til barna og våre forventninger til dem, som egentlig er basert på forventningene våre til oss selv, ender vi opp med et skikkelig stresset liv.

Vi kan enten leve med selvforskyldt stress og fortsette på en angstkarusell slik Mona gjorde, eller vi kan bremse ned og eliminere noen av stressfaktorene fra livene våre.

Opplever du selvforskyldt stress? Hvordan føler du deg når du kommer hjem fra jobb – er du glad for å være hjemme eller føler du at du bare kommer hjem til et kaos? Mange sier at de slapper mer av på jobb enn hjemme. Hvis du ikke kan slappe av hjemme, når kan du da slappe av? Vet du i det hele tatt hvordan du slapper av? Noen mennesker får skyldfølelse når de «ikke gjør noe».

Folk i dag forventer ofte for mye av seg selv og svært få vet hvordan de slapper av. Som et resultat oppdrar de barn som heller ikke vet hvordan de slapper av.

Hva har vi å glede oss til bortsett fra en haug fremtidig stressede voksne? De eneste som drar fordel av dette er farmasøytelskapene som er opptatt med å fremstille bedre og bedre medisiner mot stress.

Det å la selvforskyldt stress kontrollere livet ditt, eller i det hele tatt komme inn i livet ditt, er som å melde deg frivillig til å bli skutt ut av en kanon. Andre mennesker ser at du ser ut til å sveve, men egentlig har du store smerter som kan vise seg å bli fatalt, selv om det bare er metaforisk.

Noen tegn til selvforskyldt stress er følgende:

- Du har ikke tid til å snakke med venner på telefonen fordi du alltid «løper rundt»
- Barna dine er med på ikke mindre enn to aktiviteter i uken som du transporterer dem til og fra
- Du gleder deg til å få ferdigmat levert på døren
- Barna dine vet ikke hva potetmos er med mindre den kommer i en pakke fra Rema 1000
- Du føler du kan slappe mer av på jobb enn hjemme
- Du får skyldfølelse når du ikke har noe å gjøre
- Du teller ivrig ned dagene til fotball-, ski-, svømming- eller håndball- sesongen slutter.

Om du identifiserer deg med en eller flere av situasjonene over, er sjansene store for at du opplever tegn til selvforskyldt stress. Supermann og Wonder Woman er oppdiktede figurer – slutt å prøve å være en superhelt og lær deg heller hvordan du kan være sjef i eget liv og slappe mer av.

Kapittel 5 – Dårlig måte å håndtere stress på

Riktig måte å håndtere stress på blir diskutert i neste kapittel. Dessverre er det mange mennesker som ikke vet riktig måte å håndtere stress på og bestemmer seg for å håndtere stress på følgende måter:

- Overdrevent alkoholinntak
- Narkotika
- Beroligende medisiner
- Risikofylt sex
- Overforbruk
- Voldelig/ aggressiv oppførsel

De fleste alkoholikere lider av depresjon forårsaket av stress. De bruker alkohol som en måte å få seg selv til å «føle seg bedre» når det gjelder stresset sitt og den relaterte angsten og depresjonen som det forårsaker.

De driver faktisk med selvmedisinering. I stedet for å komme til roten av årsaken til stresset sitt, foretrekker de å dekke over stresset med alkohol.

Alkohols virkning kan dempe stresse og lindre angst. Dessverre kan alkoholmisbruk føre til og forsterke depresjonen. Alkohol er også både mentalt og fysisk vanedannende. Folk som misbruker alkohol kan forvente å leve kortere enn andre på grunn av lever- og hjertesykdommer forårsaket av alkoholmisbruk. I tillegg har de ofte ikke mange venner bortsett fra de som de møter i baren. Det er store sjanser for at alkoholmisbruket påvirker både de profesjonelle og personlige livene deres negativt.

Hvis du tror at du kan håndtere stress ved hjelp av metodene over, tar du feil. Alkohol er ikke noen «kur» for stress. Den vil tvert imot føre til mer stress i livet ditt, slik som f.eks:

- Dårlige valg slik som f.eks. fyllekjøring
- Miste jobben
- Bli forlatt av ektefellen din
- Barna dine mister respekten for deg
- Økonomiske problemer
- Helseproblemer

Bruk av alkohol er definitivt tildekning og ikke en kur når det gjelder å eliminere stress fra livet ditt. Det samme gjelder bruk av ulovlige stoffer og beroligende. Mange mennesker går til legen og klager over stress. Raskere enn man trekker våpenet ved en skuddveksling i det «Vilde Vesten» trekker legen frem «reseptblokken», og skriver ut en resept på beroligende. Beroligende er så godt som sprit i pilleform. Bare at de er dobbelt så vanedannende.

På samme måte som alkohol, bygger man gjerne opp toleransenivået sitt, noe som gjør at man trenger stadig større dosering for å få samme effekt.

Beroligende midler kan være veldig effektive hvis de brukes riktig. Hvis noen for eksempel opplever tap av noen de har kjær kan de få resept på beroligende i en viss periode. Men de bør ikke brukes som noen langsiktig kur for angst eller depresjon forårsaket av stress. Og de bør overvåkes og ikke bli delt ut så fritt som mange av dem blir i dagens samfunn.

Mange mennesker som er avhengige av narkotika kan lide av en eller annen form for angstlidelse eller depresjon. «Stoffet» hjelper dem å klare seg.

Det er ikke egentlig noen forskjell mellom en alkoholiker og en stoffmisbruker bortsett fra at den ene er lovlig mens den andre er ulovlig.

Risikofylt sex, overforbruk eller vold kan alle være indikatorer på underliggende mentale problemer som trolig ble forårsaket av stress.

I noen tilfeller kan det være et resultat av bipolare lidelser, som før ble kalt «manisk-depressiv». Sjansene er store for at de bruker penger, sex eller voldelig oppførsel som en måte å kontrollere omgivelsene sine på grunn av utilbørlig stress.

Hvis du lider av stress bør du ikke gå ut fra at beroligende vil være noen «superkur» for tilstanden din. Igjen kan leger være veldig raske til å skrive ut resept på beroligende medisiner, men svært få ber deg om å «ta deg en drink». Men beroligende er like farlige og vanedannende. Faktisk kan de være enda farligere og veldig lette å misbruke.

Ikke prøv selvmedisinering med stoff eller alkohol. Selv om dette kan gjøre stresset «lettere», er dette et av tilfellene der kuren kan være verre enn sykdommen. I noen tilfeller kan det få tragiske resultater, som i Pers tilfelle.

Per ble veldig stresset etter at han mistet jobben og gikk til legen med det legen diagnostiserte som et «panikkanfall».

Legen skrev øyeblikkelig ut en resept på antidepressiva samt beroligende for å gjøre panikkanfallet «lettere». Per likte virkelig den beroligende medisinen siden den faktisk gjorde panikken hans lettere. Den følte ganske godt og han fikk ikke engang hodepine av den.

Resepten på beroligende var snart brukt opp, så Per dro tilbake til legen for å få mer beroligende medisin. Siden disse tablettene bare er ment til kortsiktig bruk ville ikke legen skrive ut en ny resept til Per, men ga etter for Sams tigging. Han fortalte Per at han kom til å gi ham én resept til på beroligende medisin, og det var det. Han anbefalte også Per å «venne seg av med» pillene.

Per klarte ikke «å venne seg av med» pillene. Faktisk så det ut til at han trengte flere og flere piller for å få noen effekt i det hele tatt. Mens han i begynnelsen tok én pille, var han nå oppe i fem om gangen. Han visste at han kom til å gå tom for piller, så han gikk til en annen lege og fikk en annen resept. Han hentet pillene på et annet apotek og følte seg bedre.

Så fant Per noe vidunderlig – verdenen av piller på internett!

Han fant ut at for noen ekstra dollar kunne han bestille alle de reseptbelagte medikamentene han ønsket på internett. Så han begynte å bestille mer av «yndlingsresepten» sin. Mens han var i gang, bestemte han seg også for å prøve andre beroligende midler. Per var som en unge i en godtebutikk. Innen kort tid hadde han brukt opp de fleste sparepengene sine på reseptbelagte medisiner han kjøpte online. Men han brydde seg ikke fordi det føltes godt.

Selv om han visste at han ikke burde ta beroligende midler sammen med alkohol så det ikke ut til å plage ham. Han var nå oppe i syv piller, og det kunne han gjøre mens han fortsatt tok en drink. Det hadde vært ganske lenge siden han faktisk fikk sove uten noen form for medisiner. Hele livet hans dreide seg om å få tak i mer beroligende midler.

De få gangene Per faktisk prøvde å slutte med beroligende midler, føltes det som om han holdt på å gå ut av eget skinn. Det var ren tortur. Per bestemte seg for at det var mye bedre å bare fortsette å ta pillene. Dessverre falt det ham aldri inn å gå til legen og fortelle om problemet sitt. Som så mange andre tenkte han at stress «ikke var noe problem» og at han kunne løse det selv. Dessuten var medikamentene lovlige, ikke sant?

En kveld tok han syv beroligende piller og en drink før han la seg. Han ble søvnig og «glemte» at han allerede hadde tatt beroligende og tok enda flere. Husverten hans fant den døde kroppen hans neste ettermiddag, etter at kjæresten hadde ringt og ringt uten å få svar og Per aldri dukket opp på jobb. Per ble bare 26 år gammel.

Beroligende er ikke svaret. Alkohol er ikke svaret. Marihuana, heroin, morfin og andre typer stoff er ikke svaret. Du kan ikke miste deg selv i armene til flere sexpartnere eller finne svaret på kjøpesenteret med en ubegrenset handlekonto. Svaret finner du ikke ved å bruke noen som boksesekk heller.

Svaret på å håndtere stress er å finne kilden til stresset og heller eliminere den eller håndtere den på en sunn, direkte måte.



Kapittel 6 – God måte å håndtere stress på

Det finnes mange måter du kan håndtere stress på som ikke involverer bruk av stoff eller alkohol. Faktisk er det bedre for deg om du unngår alle typer reseptbelagt medisin for stresset ditt. Stress kan håndteres ved hjelp av mange forskjellige naturlige metoder og teknikker.

Det første du må gjøre er å finne *årsaken* til stresset ditt. Så fort du har funnet årsaken til stresset må du ta tak i den. Årsaken er kanskje noe du kan eliminere, eller den kan være noe du må leve med. Og ikke minst – hvordan kan du håndtere tankene rundt det du TROR stresser deg.

Nå vil jeg utfordre deg litt. Stress kommer ikke til deg rekende på en fjøl. Stress er ofte noe vi skaper inni oss selv på bakgrunn av tanker vi gjør oss rundt en spesiell hendelse, episode, person eller lignende. Som jeg nevnte tidligere i denne e-boken, så skrev jeg at du kan selv velge hvordan du skal takle ulike tanker etter at en krevende situasjon har oppstått (slik som å bli slått). Du kan ikke alltid velge det som skjer med deg, men du kan velge hvordan du skal tenke rundt, og hvordan du forholder deg til det som har skjedd.

I mange tilfeller er stress resultatet av noe som skjer med jobben din. I slike tilfeller må du spørre deg selv om jobben er verdt helsen din og helsen til hele familien. Husk at når du lider av stress, gjør det ofte at andre lider av samme stress. Hvis du er ansatt et sted hvor du faktisk er stresset hele tiden, er det virkelig verdt det å fortsette å jobbe der? Hvilken livskvalitet har du hvis du hater det du må gjøre hver eneste dag? Og når du har tatt dette valget – uansett om det er å bli eller forlate jobben din, så må du jobbe med tankene dine rundt valget ditt. Altså, du må bli venn med valget ditt og godta at det er det valget du har tatt. Om du velger å bli i jobben din, så må du også velge å snu tankene dine i den retningen som gjør at du blir fornøyd.

Hør her... du kan ha en sur sjef. Du kan ha en negativ mann. Du kan ha barn som aldri rydder etter seg.... Men til syvende sist, så er det du selv som bestemmer om dette skal påvirke deg negativt, eller om du skal takle det på en god måte. Min filosofi er alltid: Senk skuldrene, pust med magen, tenk positive tanker, og ha et godt liv!

Livskvalitet har stor verdi, eller i det minste burde det ha det. Alle kommer til et punkt i livet der de må bestemme seg for hva som virkelig er viktig. Husk at ingen noensinne lå på dødsleiet og klaget over at de ikke jobbet hardt nok. Mange av oss ender med å ikke se de virkelig viktige delene av livet før det er for sent.

Hvis du kan eliminere stressfaktoren, enten den er et personlig forhold, en jobb eller til og med en bestemt situasjon, vil du bli mye lykkeligere i det lange løp.

Hvis en jobb eller person virkelig gjør deg så stresset at du må søke profesjonell hjelp – er den eller de virkelig verdt det?

Er du i et giftig forhold som gjør deg stresset? Kom deg ut av det nå! Hater du jobben din så mye at du gruer deg til å gå på jobb mandag morgen?

Finn en annen jobb som du ikke hater. Selv om du må gå ned i lønn, er det verdt å få en større livskvalitet. Jobb med å se løsninger i en hver situasjon.

Hvis årsaken til stresset ditt er noe du ikke har kontroll over, må du evaluere problemet, håndtere det og søke hjelp. Det finnes mange forskjellige terapimetoder som inkluderer atferdsteknikker for å håndtere stress. Medisinering kan være nyttig i noen situasjoner, men beroligende medisiner bør aldri være en langsiktig «kur» for stress. Uansett er dette noe du bør og skal diskutere med din lege både før du tar diverse medisiner, og ikke minst om du tenker å kutte ned på/ut medisiner. Alltid i samråd med legen din!

Naturlige kurer for stress inkluderer atferdsstyringsteknikker, trening, yoga, meditasjon, pusteteknikker, riktig kosthold og kosttilskudd. Disse har faktisk en virkning som kan lindre stresset ditt.

Atferdsterapi

Innen noen typer kognitiv atferdsterapi overvåkes pasienten for signaler på stress i kroppen deres ved å kobles til en maskin. Dette fastsetter stressfaktorer via pulsen, som vanligvis stiger ved stress.

Metoden som brukes til å lære opp noen til å oppføre seg riktig ligner på hvordan man trener en hund, bortsett fra at man ikke får et klaps fra en sammenrullet avis. I stedet lyser maskinen når pasienten reagerer riktig på en stressfaktor, og indikerer dermed at dette er en passende respons. Pasienten fortsetter med denne terapien til han eller hun innser hvordan de skal oppføre seg når de møter stress.

Har du noensinne hørt noen snakke om å «telle bakover fra ti»? Dette er en populær metode brukt for å «roe folk ned» før de sier eller gjør noe de kommer til å angre på. Telling brukes også til å kontrollere stress. Mange av oss sier at vi teller sauer når vi prøver å sovne. Dette er en metode som brukes for å holde tankene borte fra stresset og konsentrere seg om noe annet. Det er veldig vanskelig å bekymre seg for jobben mens man teller. Faktisk er det vanskelig å tenke på noe som helst annet når du teller, og dette er grunnen til at telling er en så populær metode for å lindre stress.

Hvis du befinner deg i en stressende situasjon bør du begynne å telle til 100. Hver gang du blir påminnet om stresset, begynner du å telle til 100. Driver tenåringsen din deg til vanvidd? Begynn å telle til 100 så fort du begynner å tenke på ham eller henne. Og om du klarer å telle nedover med 3 og 3, så er det enda bedre. F.eks 100, 97, 94, 91, 88 osv. Da okkuperer du hjernen din slik at den må konsentrere seg enda mer og ha fokus kun på det du holder på med. Dette kan hjelpe deg å lindre noe av stresset (og er forøvrig super teknikk for å sovne på kvelden).

Massasjeterapi

Etterspørselen etter massasjeterapi har doblet seg de siste 10 årene. Dette er for det meste på grunn av det faktum at massasjeterapi lindrer stress så effektivt. Mange mennesker tenker fortsatt på massører som prostituerte som jobber på tvilsomme massasjesalonger. Dette er ikke lenger tilfelle. Massasjeterapi er nå både big business og lisensiert praksis.

Massasje kan hjelpe mot stress, og spesielt symptomer på stress, som stramme muskler, smerter og «vondter». Massasjeterapi kan utrette mirakler på en stresset kropp og kan også lindre tankene.

Det finnes flere forskjellige typer massasjeterapi som er tilgjengelig for mennesker som lider av stress. Disse strekker seg fra tradisjonell Thai-massasje til mykvevsmassasje. I tillegg til å lindre stress brukes massasjeterapi også til å behandle smerter og «vondter» som kommer fra trenings- eller idrettsskader samt en rekke andre lidelser. En lisensiert massør vil kunne anbefale en type massasjeterapi som passer til nettopp din situasjon. Det er ikke så dyrt, og selv om du tar massasje en gang i uken er det mye billigere enn å gå til legen og få resept.

Riktig kosthold og trening

Har du noen gang lurt på hvorfor så mange mennesker går på medisiner mot stress? Hva er det som er så forskjellig nå sammenlignet med for 30 år siden?

En av de største forskjellene i livene våre er maten vi spiser. De fleste har ikke et sunt kosthold og en stor andel er overvektige. Mange leger tror at stress og stormløpet av mennesker som lider av depresjon er på grunn av vitaminmangel. Stresset mange av oss lider av i dag kan være resultatet av rett og slett å ikke ha et sunt og bærekraftig kosthold.

Vi vet alle at riktig næring er essensielt for en sunn kropp, men hva med et sunt hode? Vi hører stadig mer om god ernæring for både mental og fysisk helse.

Enkelte matvarer forbedrer humøret naturlig:

- Meieriprodukter er vanligvis rike på proteiner og kan forbedre vår fysiske respons på stress. Du kan innta meieriprodukter i melk eller ost og forvente færre fysiske problemer på grunn av stress samt få glede av et lettere humør;
- Fisk som er rik på fettsyrer, som laks, er både bra for kroppen og hodet. Vi vet alle at fisk regnes som «hjernemat», men fisk som er rik på Omega 3-fettsyrer er en naturlig måte å behandle depresjon på.
- Det finnes studier som indikerer at mennesker som lider av depresjon relatert til stress har lave nivåer av Omega 3-fettsyrer i kroppen; Å være i balanse med fettsyrene omega 3 og 6 er viktig.

- Jordbær kan holde blodsukkernivået stabilt, noe som kan være enda en kilde til stress. Jordbær er en naturlig måte å stabilisere humøret på.
- Spinat er rik B-vitaminet folsyre, som er essensielt for god helse. Studier har også indikert at mennesker med et lavt nivå folsyre er mer utsatt for depresjon. Folsyre øker det naturlige serotonininnivået , på nøyaktig samme måte som medisiner som behandler depresjon virker på hjernen.
- Kalkun er enda en matvare som øker serotonininnivået. Kalkun inneholder tryptofan, en aminosyre som faktisk kan gjøre deg rolig. Husker du hvor søvnløse du ble etter å ha spist kalkun på nyttårsaften? Det var på grunn av tryptofan, en naturlig form for beroligende.
- Paranøtter inneholder selen, enda et stoff som forbedrer humøret, men for mye kan vise seg å være giftig, så spis disse nøttene med måte, men inkluder dem i kostholdet ditt.
- Komplekse og langsomme karbohydrater. Disse inneholder også tryptofan, selv om vi har blitt advart om å «holde oss unna karbohydrater» de siste par årene, trenger vi komplekse karbohydrater, ikke raske karbohydrater. Passer du på kostholdet ditt bør du holde deg unna raske karbohydrater som kaker, kjeks og søtsaker, men spise komplekse karbohydrater som søtpoteter, som er rike på tryptofan.
- Kamskjell, østers, og cottage cheese – alle er rike på vitamin B12. Rå kamskjell og østers har lenge blitt regnet som et afrodisiakum, men cottage cheese er også rikt på dette vitaminet som er kjent for å forbedre humøret og holde stresset unna.

Hvis du ikke får nok av disse matvarene i ditt daglige kosthold bør du vurdere å ta multivitamin eller kosttilskudd. Hvis du lider av stress er sjansene store for at du kan mangle både vitamin B og Omega 3-syrer.

Et riktig kosthold vil absolutt ikke skade deg og kan faktisk ende opp med å lindre mye av stresset ditt.

Trening og fysisk aktivitet er også viktig for å lindre stress. Faktisk er det beste du kan gjøre når du føler stresset komme er å trene. Det å gjøre noe fysisk kan av og til virkelig løse problemet du har.

Kondisjonstrening kan være den beste måten å trene bort stresset på. Det får hjertet i gang og øker det naturlige serotonininnivået i hjernen din, noe som får deg i bedre humør. Stress kan være svært utmattende rent fysisk, og trening kan rette dette opp og få kroppen i form igjen. Trening forbedrer også kroppens immunforsvar, som også lider under stress.

Kom deg i gang med en treningsrutine.

Tren om morgenen eller etter jobb ved å gjøre kondisjonsøvelser som gir både hode og kropp en boost, samt hjelper deg å kontrollere stress. Om kvelden kan du praktisere yoga eller tøyøvelser som hjelper deg å både stramme opp kroppen og få deg til å slappe av.

Har du ikke lyst til å trene, og gjøre noe fysisk? Det vil ikke bare lindre stresset ditt å vaske kjøkkengulvet, men vil også gjøre gulvet ditt rent.

Det å gjøre noe fysisk som vasking er en av de beste måtene å lindre stress på. Det virker bedre enn enhver type pille, koster ingenting, og når du er ferdig har du et veldig rent hus.

Yoga og meditasjon

Dette er østlige kunster akkurat som aromaterapi og har, på samme måte som aromaterapi, eksistert i tusenvis av år. Folk i vesten vil gjerne skynde på alt, noe som kan være en grunn til at vi er så mye mer stresset enn folk i østen. Yoga involverer en rekke tøyøvelser som er designet for å la deg konsentrere deg om noe annet enn deg selv. Meditasjon er prosessen å rense sinnet for negative tanker og konsentrere deg om ingenting. Begge er like effektive til å roe deg ned hvis du forstår hvordan du skal bruke disse teknikkene for å lindre stress.

Yoga og meditasjon virker på så godt som samme måte som trening, vasking og telling gjør for å lindre stress – de trekker oppmerksomheten din bort fra den stressende situasjonen og over på noe annet. Dette er hemmeligheten bak å kontrollere stresset ditt – å fokusere oppmerksomheten på noe som enten er positivt eller nøytralt. Så fort du har lært deg hvordan du bruker disse forskjellige teknikkene for å lindre stress, kan du deretter jobbe med å kontrollere hvordan du reagerer på stress.

Kapittel 7 – Hvordan reagerer du på stress?

Hvordan reagerer du på stress? Mister du besinnelsen? Bli du dårlig i magen? Skynder du deg til nærmeste bar for å ta en drink?

Du kan ikke kontrollere alt stresset i livet ditt. Det finnes noen ting du kan eliminere, som negative mennesker eller en jobb som gjør deg «gal,» men for det meste er du prisgitt resten av verden.

De fleste mentale lidelser, som angstlidelser som er et resultat av stress, er relatert til kontroll eller mangel på kontroll. Når vi føler oss som om omgivelsene våre er ute av kontroll kan det være veldig urovekkende. Så fort vi innser at vi umulig kan kontrollere alt i livet, kan vi begynne å lære å leve.

Det kan ta en hel livstid å innse at vi ikke har kontroll på alt, og det er noe enkelte mennesker aldri helt forstår. Tanken om å være ute av stand til å kontrollere alt rundt oss er så skremmende at mange av oss tilbringer en stor del av livet med å prøve å avvise denne idéen.

Som baby trives vi når vi føler oss trygge, og tanken om at vi ikke har kontroll strider mot denne følelsen av sikkerhet. Når vi har konflikter i livet forårsaker det stress. Hvordan vi velger å reagere på stresset er helt opp til oss.

Selv om du kanskje ikke kan kontrollere stressfaktorene som kommer inn i livet ditt, kan du kontrollere hvordan du reagerer på stress. Reaksjonene dine er en av de få tingene du kan kontrollere, siden du verken kan kontrollere andres handlinger eller alt som skjer i livet.

Du kan velge å reagere negativt på stress, som ved å ta en slurk whisky, eller reagere positivt, for eksempel ved å vaske kjøkkengulvet. Den ene måten gjør at du bruker penger og tid og våkner med hodepine. Den andre koster deg ikke noe annet enn tid, og om morgenen har du et prikkfritt gulv.

Negative reaksjoner på stress inkluderer:

Drikking, stoffmisbruk, ikke komme seg ut av sengen, ha panikkanfall, misbruke et familiemedlem eller til og med et dyr, misbruke reseptbelagt medisin, løssluppen sex, og tvangshandlinger som gambling eller overforbruk.

Positive reaksjoner på stress inkluderer:

Trening, praktisere yoga, meditasjon, rengjøring, pusteteknikker, snakke ut om problemene med en terapeut eller venn, lytte til beroligende musikk eller til og med å telle.

Du kan velge å reagere på stress på en negativ eller positiv måte, det er helt opp til deg. Dette er det eneste valget du har når det gjelder de fleste typer stress.

Tenk på en stressende situasjon du har i livet ditt for øyeblikket. Hvis du er som de fleste andre mennesker trenger du ikke tenke lenge, siden de fleste av oss har en eller annen form for stress i livene våre. Tenk nøye på stresset. Skriv det ned på et papir.

Er dette stressmomentet noe du kan kontrollere? Er det noe du kan klare deg uten? Hvis stresset er noe du kan eliminere fra livet ditt, hvorfor kvitter du deg ikke med dette stresset?

Hvis stresset er noe du ikke kan kontrollere, hvordan reagerer du på stresset. Er reaksjonene dine negative eller positive.

Ta for eksempel hvis den ene tingen i livet som stresser deg er at du bekymrer deg for økonomien. De fleste av oss bekymrer oss for økonomien en eller annen gang, så dette er ikke noen uvanlig stressfaktor.

Er dette noe du kan kontrollere? Til en viss grad. En måte å lindre stresset på er å se hvordan du forvalter din økonomi. I tillegg kan du se deg om etter en bedre betalt jobb eller en ekstrajobb, slik at du kan tjene mer penger.

Hva hvis du ikke kan kontrollere dette problemet? Sett at du ikke klarer å finne en annen jobb? Hvordan bør du reagere på stresset i mellomtiden?

Hvis du reagerer negativt ved å drikke eller bruke stoff, tror du det gjør at du får mer penger? Kanskje hvis du gjør noe fysisk lindrer du ikke bare stresset, men tjener faktisk litt penger.

Anne bekymret seg alltid for økonomien. Hun stresset ganske mye over det. Det var få muligheter i den lille byen hun bodde i. Hun hadde en jobb, men klarte seg bare så vidt. Hun kunne aldri se noen vei ut av sporet sitt, og dette plaget henne en god del. Hun bekymret seg for at hvis det skulle skje en katastrofe, kom hun til å være blakk. Hvordan kom hun til å leve? Hvordan kunne hun betale husleie og ha penger til mat?

Anne kunne ha reagert negativt på stresset sitt. Faktisk gjorde hun det en god stund. Hun gikk til legen og fikk resept på beroligende medisin. Disse roet henne ned og forsikringsselskapet dekket kostnaden på resepten.

Når forsikringen på jobb forandret seg, ble imidlertid ikke resepten på beroligende dekket lenger. Heldigvis for Anne hadde hun en lege som forsto situasjonen og hjalp henne å venne seg av med den beroligende medisinen. Han foreslo deretter noen øvelser for å lindre Annes stress som er nevnt i denne e-boken.

I stedet for å svelge piller begynte Anne å skrive. Hun likte så godt å skrive at hun begynte å sende inn historier og artikler til forskjellige sider på internett. Dette tok tankene bort fra problemene og lot henne uttrykke seg kreativt. En dag fikk hun et tilbud om kr. 100,- for en av historiene sine.

Ganske snart skrev Anne på fritiden og tjente ekstra penger. Det varte ikke lenge før hun hadde en god buffer og hadde lagt bak seg stresset om pengene.

Ved å velge å reagere positivt på stresset sitt, kontrollerte hun det ikke bare, men endte opp med å eliminere det.

Velg å reagere på stresset ditt på en positiv måte i stedet for en negativ måte, og du vil oppnå positive resultater. Ved å velge å reagere på en negativ måte er du på vei mot selvødeleggelse.

Kapittel 8 – Tips for å frigjøre seg fra stress

Nå har du begynt å innse at du kan kontrollere stress. Så lenge du lever, kommer du til å møte en eller annen type stress i livet ditt. Trolig har du lært om forskjellige typer stress som du har møtt på, samt hvilke typer stress du kan kontrollere, og hvilke du ikke har kontroll over.

Du har også lært at selv om du ikke kan kontrollere stresset i livet ditt, kan du kontrollere måten du reagerer på stress. Du har lært forskjellen mellom negative og positive reaksjoner.

Det finnes mange forskjellige måter for å lindre stress på en positiv måte. Her er noen positive steg til å lindre stress:

1. Pusteøvelser. Det finnes flere typer pusteøvelser du kan gjøre. Dype pust inn og ut gjennom nesen virker beroligende på nervesystemet. Å puste dypt inn og ut gjennom venstre nesebor, og samtidig stenge høyre nesebor med en finger, er en effektiv pusteøvelse for å føle deg rolig om du kjenner stresses komme. Dette er

også en fin øvelse for å sovne raskere på kvelden. En øvelse er å puste inn gjennom munnen og ut gjennom nesen. Pust dypt inn og tell til 10 mellom hver pust. Prøv å holde luften i lungene i minst 10 sekunder før du puster ut gjennom nesen.

2. Kom inn i vanen med å se på et bestemt TV-program hver kveld og hold deg til det. Sørg for at det er underholdende og morsomt. Du kan glede deg til å se denne underholdningen hver kveld, og det gir deg litt stabilitet i livet.
3. Skaff deg et dyr, som f.eks. en hund. Selv om en hund kan være stressende i begynnelsen, vil den tvinge deg til å senke farten når det gjelder livet. Som mennesker trives hunder med rutine. I tillegg til at den gjør at du senker farten, vil en hund også hjelpe deg å etablere en rutine.
4. Finn en kreativ syssel. Undertrykt kreativitet kan være veldig stressende for noen mennesker. Dette kan også være årsaken til stresset ditt. Det å begynne med en fruktbar hobby som maling eller skriving kan ikke bare lindre stresset, men eliminere det.
5. Les en bok før leggetid i stedet for å ta sovepiller (eller mobiltelefonen). Det å lese en bok er en naturlig måte å slappe av på og er mye bedre for søvnløshet enn sovepiller.
6. Meld deg inn på et treningssenter og tving deg selv til å gå. Kanskje er det lettere å trene hvis du faktisk bruker noen penger på senteret. I tillegg til å trene får du også møte forskjellige mennesker.
7. Bli med i en gruppe hvor du kan møte folk med lignende interesser som deg. Dette kan gi deg fornyet selvtillit, nye venner og få tankene bort fra egne stressfaktorer.
8. Meld deg frivillig til å hjelpe andre. Noen ganger kan bare det å se andre mennesker som har det mye verre enn deg åpne øynene dine og lindre stresset øyeblikkelig. Du ender opp med å gjøre noe fint for noen andre som trenger hjelpen, og alt kommer i riktig perspektiv.
9. Gå en rask tur eller løp rundt kvartalet. Noen ganger lindrer bare det å komme seg ut og løpe i frisk luft stresset. Om ikke annet er det god trening. Sjansen er stor for at du føler deg oppkvikket når du kommer hjem.
10. Gråt! Johnnie Ray sa det best – «Go on baby and cry!» Gråting, som latter, er en flott måte å slippe tak i stresset på et øyeblikk. Noen ganger trenger vi alle å gråte ut. Hvis du har samlet opp følelsene dine kan du slippe dem fri ved å gråte, og du vil trolig føle deg bedre etterpå.
11. Mental trening, og tanketrening. Jobb med å snu de negative tankene over til positive tanker. Identifiser hva som er dine utfordringer, og jobb med å snu det til løsninger. Se muligheter i en hver situasjon i stedet for problemer.

Kapittel 9 – Når du bør søke behandling

Hvis du har opplevd alvorlig stress i mer enn noen uker og har prøvd alle naturlige bøtemidler uten at det har hjulpet, bør du søke hjelp.

Du har flere måter å gjøre det på, men jeg skal ta for meg de 2 mest naturlige valgene for deg.

1. Om du kjenner at du er stresset, og at du ønsker å få hjelp med å få kontroll på det en gang for alle, kan det være veldig lønnsomt å sette opp en coachingsamtale med meg. Jeg har erfaring på hva det vil si å være stresset, og jeg kan hjelpe deg med å lage en konkret og veldig klar plan på hvordan du kan bli kvitt ditt stress. Det er ikke så vanskelig som du tror, og det vil være super motiverende når du selv opplever hvordan det vil være å få et liv hvor du har det bra, er rolig og avbalansert og ikke minst at det er du som er sjef over egne tanker og eget liv.
2. Om du er seriøst bekymret over egen helse, så bør du søke medisinsk hjelp hos fastlegen din. Ja, denne e-boken har sagt gjentatte ganger at beroligende medisiner er dårlig, og det er de, hvis de tas ved første tegn på litt stress og misbrukes. Men hvis blodtrykket ditt går gjennom taket fordi du er stresset hele tiden vil det ikke skade med en liten «lykkepille». Hvis du ikke finner lindring fra stresset ditt og føler at du er mer stresset enn noensinne, til tross for alt du gjør, bør du snakke med legen din.

Legen vil trolig skrive ut resept på en eller annen form for medisin for å lindre stresset eller angsten. Kanskje diagnostiserer han eller hun en angstlidelse etter å ha undersøkt deg og stilt en rekke spørsmål.

Stress er noe som skapes inni deg, og gjennom denne e-boken, så har du fått mange gode tips og ideer om hvordan du kan jobbe med å redusere/eliminere stress i hverdagen din. Dette er teknikker og metoder som fungerer, og selv om du ikke ser resultater med en gang, så bør du gi det litt tid.

Du kan lære å takle stress hvis du følger tipsene i denne e-boken. Spis riktig, tren, etabler en rutine, ikke vær redd for å le eller gråte og ikke la noen fortsette å ødelegge livet ditt. Har du en jobb som gir deg en betydelig mengde stress, bør du tenke på å gjøre noe annet.

Noen synes det er enklere og bedre å ha en coach og mentor som kan hjelpe deg gjennom krevende perioder, og ikke minst lære nye mønster slik at du kan lykkes raskere og bedre enn om du skulle gjøre det alene.

Ikke nøl med å ta kontakt, så setter vi opp en gratis strategitime for å finne ut hvordan vi to kan jobbe sammen.

Kom deg ut av rotteracet og bli et helt menneske igjen. Slutt å la stress ta styringen i livet ditt og livet til dine kjære. Lov deg selv å bli kvitt stress og begynn å elske livet igjen.

God hilsen fra Bente

Tlf. 91818998 - www.medisinskyoga.balanse@gmail.com



Bente Mortensen Helse & Livsstils coach