



TINGVEJ 6 · 8210 ÅRHUS V
TLF.: 2143 8806
LMS@PAL-CENTER.DK
CVR: 38298275

Lær at slappe af og mindsk belastningen af dig selv

Stress er en belastningsreaktion.

For at undgå stress, som kan udvikle sig til lange sygeforløb, er det en hjælp at have værktøjer til at bremse belastningen. En pause fra belastningen kan give dig ro til at arbejde med det, der stresser dig.

I det efterfølgende vil jeg præsentere dig for fire værktøjer, som understøtter forskellige områder, der ofte rammes i forbindelse med stress.

Giv dig tid til at lære at bruge værktøjerne. Det tager lidt tid. Og når du behersker dem, vil du tydeligt kunne mærke forskel. Brug værktøjerne til at få dig en pause i hverdagen og til at sikre at du får holdt pauser og passet på dig selv.

Søg hjælp hvis du ikke får styr på din belastning. Stress er en lidelse, der skal tages alvorligt.

Venlig hilsen

Lise Marie Steinmüller, psykoterapeut, Pd, cand.jur.

PAL-Center for Psykoterapi, Arbejde og Læring

Strandbygade 29 1. sal 6700 Esbjerg

Tingvej 6, 8210 Århus V

Tlf. 21 43 88 06

Mail lms@pal-center.dk

www.pal-center.dk

At kaste anker¹

Varighed 5 til 10 minutter

Remedier: En stol

At "kaste anker" er en øvelse, der støtter dig i at fokusere og lægge alt andet til side. Øvelsen vil træne dig i at bevare fokus i nuet, at være til stede og stoppe tankemylder. Øvelsen går ud på at koncentrere sig om kroppen, og det den mærker. At finde et "trykt sted" i kroppen er måske ikke muligt første gang, du laver øvelsen. Det skal nok komme med træning.

1.	Sid på en stol. Hold ryggen ret og hovedet lige på skuldrene. Placer dine fødder fladt på gulvet. Luk dine øjne eller fokusér på et fast punkt.
2.	Pres dine fødder mod gulvet. Læg mærke til hvordan dine fødder rører gulvet. Læg mærke til presset.
3.	Læg mærke til hvordan musklerne spændes i dine ben, når du presser dine fødder ned mod gulvet.
4.	Læg mærke til hele din krop. Læg mærke til tyngden i dit hoved der hviler på halsen, vægten på skuldrene der bærer dine arme. Læg mærke til tyngden i din ryg og hvordan den hviler mod stolen. Styr din opmærksomhed fra hovedet og ned gennem hele kroppen og læg mærke til tyngde og hvordan kroppen hviler på stolen eller gulvet.
5.	Læg mærke til om du kan finde dit trygge og sikre sted i kroppen. Det kan være et sted, du føler varme, når du oplever noget, der er godt. Det kan også være et sted, du forbinder med en god oplevelse. Læg din hånd på stedet og tillad dig selv at finde ro og hvile, mens du fokuserer på stedet. Giv dig selv tid og slap helt af. Alle har et trykt sted, og du skal nok finde det efter noget øvelse.
6.	Se dig omkring og læg mærke til hvad du ser og hører omkring dig. Læg mærke til hvor du er, og hvad du gør.

Lav denne øvelse hver dag for at finde ro og give tid til at du kan være dig selv og lukke alt andet ude. Med tiden kan du gå direkte til dit trygge sted og finde ro og hvile uden først at skanne din krop (de fire første trin i øvelsen).

1 Kilde Jens Erik Mortensen, underviser og gestaltterapeut, Essens Kurser 26. oktober 2016

Mindfulness med stående øvelser²

Varighed fra 10 minutter til 45 minutter

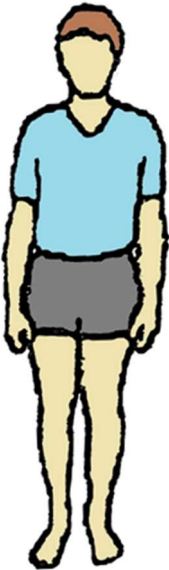
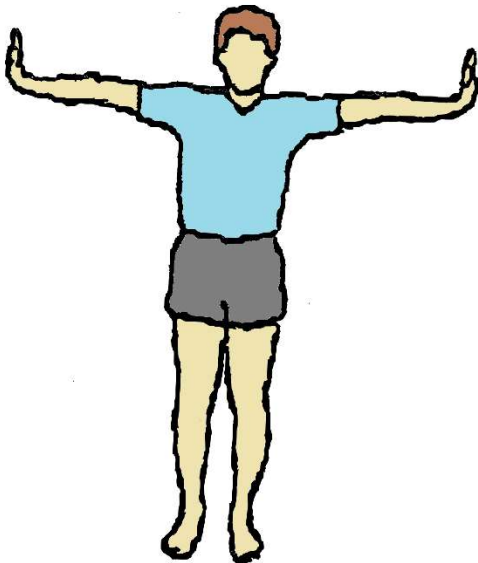
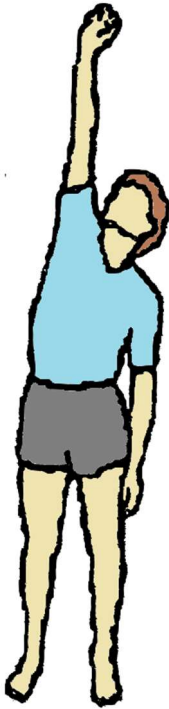
Remedier: løst tøj og god plads til alle sider og i højden.

Hvis du laver alle 19 øvelser, skal du regne med 40 til 45 minutter. Øvelserne er opdelt i grupper, og du kan til at begynde med træne en eller to grupper, og tiden er så tilsvarende kortere.

Følgende 19 øvelser laves i et langsomt tempo. Det er ikke gymnastik, men langsomme og kontrollerede bevægelser udført samtidig med, at du tømmer hovedet for alle andre tanker end dem om øvelsen. Brug evt. en rolig musik som støtte. Klassisk musik fx Vivaldi kan bruges. Hold en kort pause mellem hver serie.

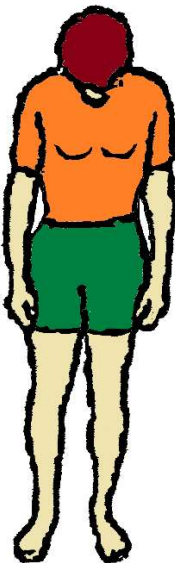
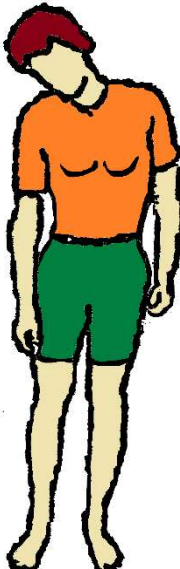
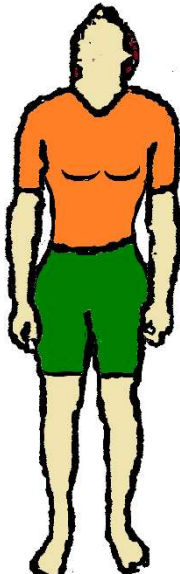
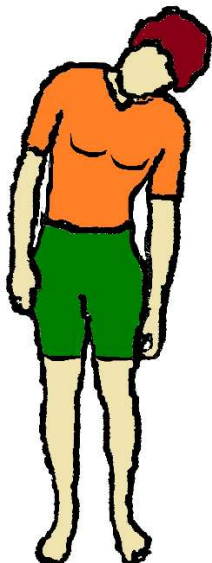
Øvelserne

Øvelse 1

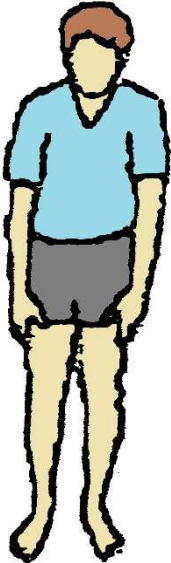
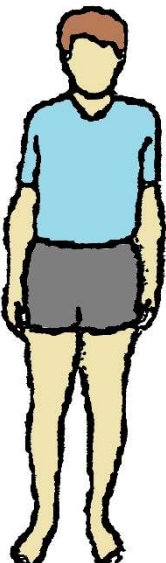
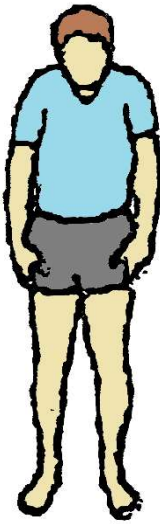
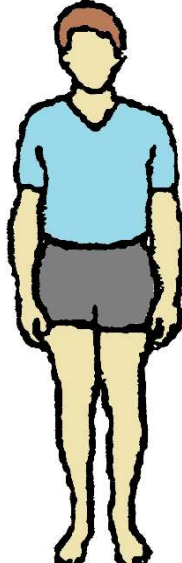
Trin 1	Trin 2	Trin 3	Trin 4
			
Stå afslappet med let spredte ben = udgangsstilling. Øvelsens fire trin gentages fx tre gange i meget roligt og langsomt tempo.	Ræk langsomt armene op over hovedet. Stræk helt ud og hold denne stilling lidt.	Før så langsomt armene ud til vandret. Hold stillingen lidt.	Før langsomt først højre arm højt op og venstre ned langs siden. Skift langsomt arm. Hold stillingen lidt og vend tilbage til udgangsstillingen.

² Fra The Practice of Mindfulness, side 111 og 112

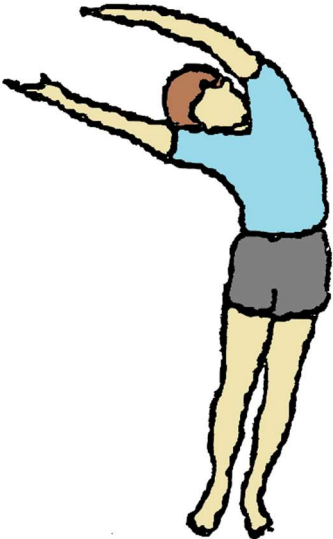
Øvelse 2

Trin 1	Trin 2	Trin 3	Trin 4
			
Stå med benene let spredt = udgangsstilling. Bøj hovedet forover i en langsom kontrolleret bevægelse. Hold stillingen lidt	Rul hovedet i en langsom, kontrolleret bevægelse til højre. Hold stillingen lidt.	Rul hovedet bagover i en langsom, kontrolleret bevægelse. Hold stillingen lidt.	Rul hovedet til venstre i en langsom, kontrolleret bevægelse og hold hovedet der. Gentag øvelsen forfra fra trin 1 fx tre gange.

Øvelse 3

Trin 1	Trin 2	Trin 3	Trin 4
			
Stå med benene let spredt. Rul skuldrene frem med brystkassen i en langsom bevægelse. Lad hovedet falde langsomt forover. Hold stillingen.	Rul skuldrene om mod ryggen og ret hovedet op. Hold stillingen.	Gentag trin 1	Gentag trin 2

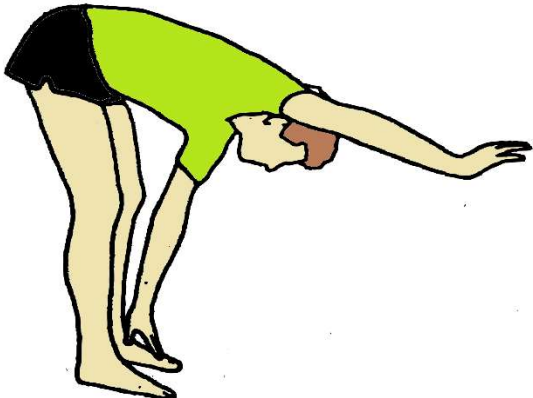
Øvelse 4

Trin 1 og 3	Trin 3 og 4
	
Stræk langsomt armene over hovedet. Bøj langsomt kroppen i en bue mod venstre. Armene holdes parallelt og langs siden af hovedet. Hold stillingen som bøjet. Ret dig op stadig med armene over hovedet og bøj langsomt over mod højre. Hold stillingen. Gentag øvelsen i langsomt, kontrolleret tempo fx 3 gange. Ryst armene når du afslutter øvelsen.	Stå på venstre ben og løft langsomt højre ben op og løft armene. Koncentrer dig om at holde stillingen. Skift langsom over til venstre ben. Gentag fx tre gange.

Øvelse 5

Trin 1	Trin 2
	
Stå med let spredte ben og sæt hænderne på hoften. Træk langsomt hovedet mod højre, så langt du kan i helt langsomme bevægelser. Hold stillingen.	Drej langsomt mod venstre, så langt som muligt, helt langsomt og hold stillingen der. Gentag trin 1 og 2 fx tre gange og i meget langsomt tempo.

Øvelse 6

Trin 1	Trin 2	Trin 3
 Stå med let spredte ben. Lad langsomt arme og hoved synke ned mod gulvet. Hold stillingen.	 Løft fra stillingen i trin 1 langsomt og kontrolleret. Først højre arm op og så venstre arm. Hold stillingen lidt.	 Fra stillingen i trin 2 arbejder du dig langsomt op i stående stilling. Stå lidt og begynd fra trin 1 igen. Gentag fx 3 gange.

Tag kontrol over tankemylder

Tid 5 til 20 minutter

Remedier: blyant, farver, papir og evt. PostIt

I øvelsen indgår:

Liste 1 – alle dine myldertanker i tilfældig orden, som de falder dig ind.

Liste 2 – samlende overskrift for de grupper af tanker, du har tankemylder om.

Liste 3 – en oversigt over de vigtigste tanker, som du kan handle på nu og med en plan for, hvornår du vil gå i gang, sammen med hvem og med hvilket mål.

Et antal PostIt eller noter med overskrifter på tankegruppe, du måske vil arbejde med senere

Når øvelsen er færdig, er det kun oversigterne nævnt ovenfor som nr. 3 og 4, du har tilbage.

Tankemylder er et hyppigt symptom på overbelastning. Tankemylder er ikke farligt, men tager mange kræfter og kan ofte forstyrre nattesøvn. Tankemylder har derfor en dårlig indvirkning på stress og angst.

Det er muligt at bremse tankemylder. Tankemylder er som oftest tanker, som er splittet op. I stedet for at have en klar tanke "jeg skal ordne vasketøj onsdag" spredes handling ud på alle elementer i handlingen "at vaske tøj". Tanker om at skulle hænge tøjet op, hente tøj i vasketøjskurven. Sortere tøjet og vende vrangen ud på de sorte cowboybukser myldrer rundt sammen med tankerne om indkøb og madlavning, som også er pindet ud i de enkelte bestanddele, samtidig med at der kan være tanker om krig i verden, om at jeg om tre måneder skal huske at hæve feriepenge osv. Det er svært at få hold på tankerne, og de fylder, fordi det, der før var mere eller mindre automatiseret i hverdagen, nu er en række af uoverskuelige tanker.



Figur 1 - @ventures.dk projektarbejde

Du kan selv være med til at styre de mange tanker. Denne øvelse består af tre trin. Og øvelsen skal laves hver dag. I begyndelsen skal du afsætte god tid – op til 20 minutter. Senere, når du er ved at have styr på dit tankemylder, kan du nok lave øvelsen på ca. 5 minutter

Trin 1



Figur 2 - Pikist.com

Forestil dig dine tanker som en sammenfiltret garnklump med mange farver og mange ender. Du skal nu have fat i en ende og langsomt filtrere den ud, så langt som du kan. Derefter tage du fat i den næste garnende, og ruller den ud så langt, som du kan osv.

I praksis siger du dine tanker højt og tegner dem eller skriver dem ned. Mens du skriver eller tegner dine tanker, vil du muligvis mærke den første ro indtræde.

Trin 2

Alle dine tanker er nu på en lang liste. Nu skal du gruppere dem. Det vil sige, at alle tanker om vasketøj giver du én farve. Fx farven gul. Derefter skriver du på et nyt stykke papir: VASKETØJ. Så går du videre med tanker om fx indkøb, som kan få farven grøn. Du skriver INDKØB på listen under VASKETØJ. Sådan fortsætter du, indtil du har fået grupperet alle dine tanker på liste 2, og fået sat dækkende ord på.

Nu er de mange myldrende tanker samlet i et mere overskueligt antal overskrifter på en ny liste. I eksemplet med garnender kan det fx se således ud, hvis vi forestiller os at dine tanker er garnstumper.



Figur 3 - fra Google

Trin 3

Nu skal du tage stilling til, hvilke tanker du skal handle på.

Forstil dig her du har en kommode med tre skuffer. Tegn den eventuelt.

Skuffe 1 er til alle de vigtigste tanker. Det er dem, du skal handle på nu og her eller indenfor de nærmeste dage.

Skuffe 2 er de tanker, der også er vigtige, men som du kan vente med at se på.

Skuffe 3 er enten ikke vigtige, eller også omhandler de noget, du ikke kan gøre noget ved, eller er tanker fra skuffe 1 og 2 med nye ord. Skuffe 3 har forbindelse til en skraldespand, som automatisk tømmer skuffe 3, når den lukkes. Derfor skal du ikke bekymre dig om tanker, der er kommet i skuffe 3.



Figur 4 - mypresswire.com/dk/

Gå tilbage til dine noter på liste 2, den med de samlede tanker. Skriv 1, 2 eller 3 ud for hver tanke du har noteret. Der dukker nok nye tanker op undervejs, dem sætter du bare nederst på din oprindelige liste.

Du bruger denne systematik:

1. er meget vigtig tanker – kræver ”nu handling”
2. er ”kan vente” tanker – som jeg måske skal handle på senere
3. er tanker, jeg ikke kan handle på. Det er noget jeg ikke kan gøre noget ved.

Når alle tanker har fået et nummer, ”puttes” de i skufferne. Nu laver du en ny liste (din tredje liste) med alle tanker, der er nummereret med, og en række postIT med tanker, der er nummereret med 2. Den oprindelige liste (liste 1) smider du i skraldespanden.

Så tjekker du alle tanker med nr. 1 igen. Er der noget, der overlapper? Er der en indre afhængighed mellem nogle af punkterne? Er der noget, der kræver hjælp fra andre, og hvem kan du i så fald kontakte?

Er der en prioritering? Hvornår vil du begynde at arbejde med tankerne på listen?

Lav en handleplan med hvordan, hvornår og mål.

Du er ved at være færdig, så nu kommer afslutningsspørgsmålene.

Hvordan har du det nu?

Hvordan er det med dit tankemylder?

Lav øvelsen om aftenen. I god tid før du skal sove. Så har du fået tømt hovedet for tanker inden du skal sove.

Forstå fysiske symptomer på stress

Varighed ca. 15 minutter

Remedier: tegning og papir

Formålet med denne øvelse er, at du bliver opmærksom på de signaler, din krop sender om belastningen af dig.

Målet med opgaven er, at du bliver opmærksom på, at stress-relaterede symptomer i sig selv ikke er farlige, og at de ikke er en sygdom. Kroppen forsøger at gøre dig opmærksom på, at du er ude af balance. Da nogle af de symptomer, du kan opleve som stressramt, kan være ret voldsomme, kan de være en stressfaktor i sig selv.

Derfor er målet, at du bliver tryk, så du kan fokusere på, hvad det er, der stresser dig og handle på det mere end på at handle på symptomerne.

Tegn dig selv. Tegningen må gerne være en tændstiksfigur. Men den skal være stor (A4), så der er god plads til at skrive og tegne.

Nu gennemgår du de symptomer, du oplever for tiden. Fx uro i knæene eller knæene føles som gelé.

Du sætter en ring om knæene på din tegning og skriver "uro i knæene" eller "føles som gelé".

Nu kan du gennemgå de fysiske, psykiske, sociale og adfærdsbetingede symptomer, du oplever. Gør det evt. med en god ven, en kæreste/ægtefælle eller et familiemedlem. Det er godt at gøre det sammen med en, du føler dig tryk ved. Brug evt. forskellige farver alt efter hvilken gruppe symptomet hører under.

Når du er færdig, går du tegningen igennem og fortæller, hvad du tænker om det, du ser. Er der mange eller få symptomer? Er de især relateret til nogle områder? Er der symptomer, der gør dig utryk? Hvad tænker du, har ført til din stress?

Søg evt. hjælp fra en professionel psykoterapeut.

Oversigt over hyppigt forekomne symptomer på stress³

<i>Fysiske symptomer</i>	<i>Følelser</i>	<i>Adfærd</i>	<i>Kognitivt</i>
Hovedpine	Føler mig truet	Øget/mindsket appetit	Svigtende hukommelse
Hjertebanken	Presset	Øget forbrug af alkohol	Koncentrationsbesvær
Forhøjet blodtryk	Sårbar overfor kritik	Ryger mere	Mangler overblik
Ryster på hænderne	Dårlig samvittighed	Bruger mere medicin	Svært at følge med i en samtale
Uro i kroppen	En følelse af at være utilstrækkelig	Ustabil fx på arbejde	Svært ved at lære nyt

³ Thauer Stresscenter ApS

<i>Fysiske symptomer</i>	<i>Følelser</i>	<i>Adfærd</i>	<i>Kognitivt</i>
Spænder i musklerne og oplever smerter	Mangler selvtillid	Nedsat præstation	Svært ved at tage beslutninger
Overfladisk åndedræt	Nervøs	Små konflikter	
Trykken for brystet	Ensom	Øget sygefravær	
Søvnløshed eller afbrudt søvn	Aggressiv	Sjusker	
Prikken i hænder og fødder	Frustreret	Klager over forskellige ting	
Svimmelhed	Irritabel		
Sugen i maven	Rastløs		
Mavesmerter	Distræt		
Diarre	Træthedsfølelse		
Nedsat sexlyst	Tristhed		
Nedsat appetit	Uoplagt		
Forværring i kroniske sygdomme	Manglende lyst til at være sammen med andre		