

# 8

## MÅDER AT

# TACKLE STRESS

Stress kan være en trussel mod dit helbred og skal tages alvorligt. Vi bringer otte gode råd til at bekæmpe eller kontrollere din stress.

Af Heidi Sørensen

Det starter måske i dit hoved, men det er ofte kroppen, som bære hovedbyrden for kronisk stress. Kronisk stress øger risikoen for hjertesygdomme og kræft og fører ofte til søvnløshed, migræne, lav immunforsvar og fordøjelsesproblemer. At reducere stress er derfor vitalt for et godt helbred, og vi bringer her nogle gode råd.

### 1. Gå en tur

Det er ikke nogen hemmelighed, at fysisk aktive mennesker føler sig mindre angst og deprimerede. Ideelt set skal du bruge 30 minutter på at være fysisk aktiv fem gange om ugen, men lad det ikke skræmme dig. Enhver form for aktivitet, der giver hjertebanken, hjælper, uanset om det er i træningscentret, på gåturen eller turene op og ned af trapperne på arbejde. Gør det mere spændende ved at slå dig sammen med en partner. Det kan være din kæreste, en ven eller kollega. Eller du kan kombinere det med underholdning i form af musik eller en lydbox på din iPod. For at mindske risikoen for at du springer over, så vælg et fast tidspunkt, hvor du træner, som passer ind i din hverdag.



### 2. Spis færre kager, drik mere the

Stort forbrug af forarbejdede kulhydrater (som hvide ris og ovnbagte varer) kan sætte dit cortisol niveau op. Andre fødevarer har den direkte modsatte virkning. Øger du dit indtag af omega-3 fedtsyrer (bl.a. gennem fed fisk) kan det hjælpe med at holde dette stress hormon i ave. Og da vitamin B5 hjælper med at passe på dine binyrer (binyrer er ansvarlig for at udlede cortisol og adrenalin), så sørg for at få de anbefalede 5 mg daglig ved at spise f.eks. æg, fuldkornsbrød og broccoli.

Det kan også hjælpe at skære ned på indtaget af koffein, specielt fra kilder som kaffe og sodavand. Hvis din krop er stresset, og du konstant stimulerer den, vil du yderligere dræne dit system. Er du kaffedrikker, så prøv at skifte til grøn eller sort the, som er sundere alternativer.



### 3. Få det ud af hovedet

Meditation, yoga og tai chi kan give dig balance i livet. Når man udfører afslappende teknikker, stimulerer man samtidig det parasympatiske system, som sørger for at nedsætte din puls og afslappe bestemte muskler, hvilket kan modvirke effekterne af den overdrevne stressrespons, hvis det dyrkes regelmæssigt.

Herudover kan arbejdet med de afslappende teknikker tømme dit hoved for bekymringer med det samme. Meditation og andre typer af afslapning lærer os, at der er andre måder at leve end i vores hoveder.

Det drejer sig selvfølgelig om at få tid til det. Ofte er undskyldningen, at man ikke har tiden, og har man ikke tid til at gå til en tai chi eller yoga klasse, kan man starte med at meditere 5 minutter om dagen eller udføre en mantra-baseret øvelse, når du ligger i din seng om aftenen.



#### Aften-meditation

Der er ikke noget mystisk ved meditation. For lettere at gøre det til en vane, så prøv denne simple mantra-baserede teknik. Start med med 5 eller 10 minutter lige inden du går i seng.

1) Lig på ryggen, luk øjnene og lyt til dit åndedræt

2) Når du ånder ind, fokuser på en beroligende sætning eller ord (mantra). Du kan sige det højt eller inde i dit hoved. Når du ånder ud, gentager du roligt mantraet.

Sætningen eller ordet er ikke vigtigt, mantraets formål er at give dine tanker noget simpelt at fokusere på.

3) Hvis dine tanker vandrer, så vend stille og rolig din opmærksomhed tilbage på dit åndedræt og på mantraet.

### 4. Lær at sige nej

Når listen med opgaver bliver længere og længere, kan det godt være svært at få tid til en god bog eller anden afslapning. Men det er disse pusterum, der er med til at give dig energien tilbage. Skal du konstant yde og give, bliver du for udmattet til at være den gode medarbejder, forældre eller ven, du kan være. For at finde mere tid, er du nød til at tænke dig om en ekstra gang, før du siger ja til nye opgaver. Lav en regel om, at du ikke siger ja med det samme, når nogen spørger dig om at gøre noget. Og kan du ikke sige nej lige med det samme, så nøjes med at sige måske.

NEJ



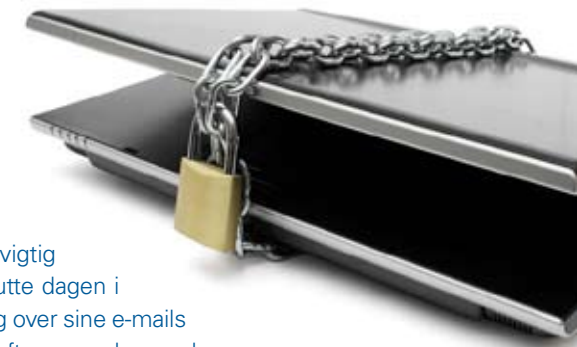
### 5. Kend dig selv

Dræner dine omgivelser dig for energi, så har du måske brug for stille-tid for at beskytte dit helbred. Nogle oplader ved at være alene, så det er vigtigt, at du kender dig selv. Mange kvinder føler dog, at den bedste medicin mod stress er være sammen med veninder. Mange af os sætter ikke tid nok af til vores venner, men prøv at prioritere dem lidt mere. Du behøver ikke at servere en stor middag, bare i mødes og snakker lidt sammen.

### 6. Sluk computeren

Når det at tjekke dine e-mails, når du vågner og inden du går i seng, bliver lige så vigtig en rutine, som at børste tænder, så er det tid til at ændre vaner. At starte og slutte dagen i stilhed er essentielt for at reducere stress, så det er absolut vigtigt ikke at kaste sig over sine e-mails på disse tidspunkter. Lad computeren (og TV'et) være slukket om morgenen og aftenen og læs en bog – eller bare nyd at lave ingenting.

En tur i naturen kan også virke afstressende. At sidde foran en computer hele dagen er stressende, fordi vores kroppe ikke er designet til at være så stillesiddende. Ud over at forbrænde kalorier, så giver en gåtur dig godt humør og energi.



### 7. Brug beroligende musik

En række studier viser, at lytter man til musik, specielt klassisk musik, hjælper det med at slappe af. Tilføj nogle beroligende symfonier til dit musikbibliotek af komponister som Chopin, Bach, Beethoven og Handel. Det er musik for sjælen.

### 8. Mal et billede eller...

Undersøgelser viser, at beskæftiger sig man med at tegne, male eller et håndværk, så slapper man bedre af. Det er utroligt stress reducerende at arbejde med et projekt, som tager fokus væk fra dine egne tanker og bekymringer. Men fortvivl ikke, hvis kunst eller håndværk ikke er din kop the. Hovedsagen er, at du laver noget andet, du godt kan lide, så du får noget andet at koncentrere dig om.

