

Hvad du kan gøre for at komme i balance igen.

Stress er en normal reaktion, når vi skal præstere noget ekstra. Men kun for en kort periode. Fortsætter vi på fuldt blus i for lang tid er konsekvenserne alvorlige. Når vi kender vores krops signaler, kan vi reagere og sætte ind i tide. Her er en række tiltag der hjælper til at holde dig i balance:

- **Motion.** Blandt andet vigtig for at brænde noget af alt det adrenalin af, som vi producerer under stress. Hjælper derudover til en bedre søvn, samt får rensed ud i tankestrømmen og styrker vores immunforsvar og øger kropsbevidstheden.
- **Mental afslapning** for at få ro til at mærke os selv og vores behov, samt nedbringe stresshormonerne og få ro på tankemylder.
- **Søvn.** Når vi er stresset er kroppen også sat til at sove let, da vi er i alarmeredskab. Det betyder at vi også at vi ofte sover mindre eller dårligere når vi er stressede. Men ikke mindst nu har kroppen brug for hvile for at restituere.
- **Sund kost** har betydning for vores almene velbefindende. Når kroppen bruger ekstra ressourcer skal den også have et sted at tage det fra. Så grønt, groft og varieret, både for krop og hjerne.
- **Grine og synge** giver os velbehag og producerer hormoner, som giver os glæde og fornyet energi
- **Fysisk velvære**, som massage, en tur i svømmehallen eller lign.. Hjælper også til en bedret kropsfornemmelse så vi kan mærke vores krops signaler og igen giver balance i hormonerne.
- **Se på årsager** og få gjort noget ved dem. Få evt. hjælp hos en coach til at få set på årsagen til at du er blevet stresset og hvad der skal til for at undgå at det sker igen.

www.lgfcoaching.dk
Stresskonsulent Laila Gräsön Friis
mobil: 29 92 58 53/ mail@lgfcoaching.dk



Lær dine stresssignaler at kende

www.lgfcoaching.dk
Stresskonsulent Laila Gräsön Friis
Mobil: 29 92 58 53/ mail@lgfcoaching.dk

Lær din krops (Stress)signaler at kende:

Din krop sender masser af signaler, hvis den er i ubalance både fysisk og psykisk og adfærdsmæssigt. Det er derfor vigtigt at du lærer at kende din krops signaler, så du kan reagere på dem og derved gøre nogle tiltag inden stressen tager overhånd.

Signalerne kan også være tegn på andet end stress og er du i tvivl, så søg altid læge.

Symptomerne kan deles op i 3 kategorier. Vi kan kalde dem grøn, gul og rød som ved en lysregulering. Hvor grøn er kø, gul vær opmærksom sæt farten ned og rød er fuldt stop.

Den grønne er den akutte stress, som opstår hurtigt og forsvinder igen, når "faren" er ovre. Det kan være signaler som:

- Midlertidig hjertebanken
- Ændret vejrtrækning
- Knugen i brystet
- Kortvarig muskelspænding
- Sved
- Tørhed i munden
- Sommerfugle/knude i maven
- Tissetrang
- Kvalme

Den næste kategori er den gule, hvor kroppen ikke når at komme af med stressen og det tager dage eller uger at komme i balance igen. Her kan tegnene være:

- Sover dårligt
- Uro i kroppen
- Træthed
- Tankemylder
- Indre modstand/modvilje
- Irritabel
- Tavs og indadvendt

Den røde kategori står for fare og her bør du overveje at søge læge, hvis du ikke allerede har gjort det.

- Mere glemsom/fraværende
- Aggressiv
- Eksem og forværring af sygdom
- Uforklarlige smerter
- Mindre social
- Øget forbrug af stimuli
- Fordøjelses- og maveproblemer
- Menstruationsforstyrrelser
- Manglende erkendelse af stress
- Forhøjet blodtryk
- Overblik og kreativitet reduceret.

Faktisk kan vi også tale om en sidste kategori, som er sort:

- Nervesammenbrud
- Psykisk sammenbrud
- Ildebefindende/besvimelse
- Hukommelsessvigt
- Udbrændthed
- Depression
- Angst
- Blodprop
- Død

Som det fremgår, er det et spørgsmål om at sætte ind så tidligt som muligt. Men er du først stresset, kan det være svært at klare det alene. Det er måske svært at erkende at der er tale om stress og dit overblik og din kreativitet i forhold til at finde løsninger er måske ikke som de har været. Det er derfor en rigtig god idé at være åben omkring hvordan du har det.