



Hvordan kommer vi af med vores stress?

Navnlig kvinder i 30'erne og 40'erne rammes af stress. Og ofte når der er ekstra pres på både job og et børnefyldt hjemmeliv. Vi har i en måned ladet tre kvinder med stresssymptomer teste tre forskellige måder at komme stressen til livs på.

AF JULIE VÖGE. FOTO: DIANNA NILSSON, STOCK.XCHNG. M.FL.



METODEN

KROPSTERAPI

TESTPERSON Louise Ertman
Baunsgaard, 36 år

JOB Ejerkaeden LETZ SUSHI.
Har 90 ansatte.

FAMILIE Gift med Henrik. Har to
døtre på 5 og 3 år.

TESTMETODE 4 sessioner hos
Body Self Development's System
terapeut og Reikihealer Camilla
Sternberg.

LOUISE FØR TESTEN

– Det kommer i perioder og op til, at jeg åbner en ny takeaway eller restaurant, hvor jeg har rigtig mange bolde i luften samtidig. Lige pludselig kan jeg ikke overskue alle projekterne og får lyst til bare at løbe væk og gemme mig og slippe det hele. Jeg har svært ved at sove om natten og svært ved at trække vejret langt ned i lungerne. Jeg kan blive helt panisk over ikke at kunne trække vejret

helt ned i maven. Jeg har nakkespændinger, og jeg får hård mave, selv om jeg altid spiser sundt og varieret. Min lunte er kortere end normalt – også over for børnene. Jeg har heldigvis en au pair, der fritager mig for huslige pligter. Alligevel er jeg familiens koordinator, der laver ugeskemaer over, hvem der skal hvad. Skemaet tømmer i det mindste lidt af al rodet i mit hoved.

Er du god til at slappe af?

– Jeg har nok en tendens til at synes, at det er ren slendrian, hvis jeg tager et par timer ud af kalenderen og laver ingenting. Tiden må ikke spildes. Det betyder bl.a., at når jeg kører bil, så kan jeg ikke bare holde på rattet eller høre radio. Jeg foretager i stedet telefonopkald og udnytter tiden. Jeg trives generelt ikke med stilstand. På arbejdet keder jeg mig, når alting kører, og derfor arbejder jeg altid på nye projekter. Og jeg har en tendens til at hive computeren med mig rundt derhjemme.

Kropsterapeut Camilla Sternbergs råd

– Det lyder, som om du overordnet fungerer

godt, men når presset er for stort, så er der ingen ventil i dig til at sige pyha. Hvis man ikke er vant til at kunne sætte sig ned i ti minutter og slippe hovedet, så er man på hele tiden oppe i hovedet, og så glemmer kroppen at trække vejret. Kroppen bliver bare en robot, der transporterer hovedet rundt.

– Når du får hård mave, så er det, fordi maven tit bliver følelsernes skraldespand. Og når låget i maven stiger, så ligger åndedrættet helt oppe i halsen. Derfor skal du i bedre kontakt med din krop og få den til at slappe af. Det vil smitte af på hjernens evne til at gøre det samme.

– Du er en typisk karrierekvind, der i jævnt hektiske perioder finder ud af, hvor meget du egentlig kan nå og opnå ved at løbe rigtig hurtigt. Og når man som dig har det i sig, så får du nemt en fantastisk følelse af, at det er fedt at kunne være i ajaxtornadotempo og lave så meget. Risikoen er bare, at fortsætter du i det gear og måske endda skruer det op, så brænder du på et tidspunkt ud. Og det signalerer kroppen til dig ved at give dig vejrtrækningsproblemer, nakkespændinger og ondt i maven.

– Du er dygtig til at være på, men du skal



Louise tester, om kropsterapi kan mindske hendes stress-symptomer.



OM TERAPEUTEN CAMILLA STERNBERG

BAGGRUND Uddannet fysiurgisk massør og Body Self Development's System terapeut. Har taget supplerende kurser i Reiki Healing.

HVAD GØR HUN? Med pulserende massage, åndedræsteknikker, zonetryk og indfølelse løsnes der op i klientens krop både fysisk og psykisk. Behandlingen giver dig større indsigt i dig selv, og derfor også mulighed for at skabe din egen udvikling og stressfri fremtid.

PRIS En session a 60 min. 595 kr.

Læs mere på Zensation.nu.

øve dig i ikke at være det hele tiden. Du skal kunne sidde i din bil og bare tømme hovedet og lade dig fragte fra a til b. Være i nuet. Lad dine børn trække dig ned i tempo og brug en halv time på bare at kigge på en tissemyre. I stedet for hele tiden i tankerne at være videre til næste møde, næste gøremål.

LOUISE EFTER TESTEN

– Allerede første gang, jeg blev masseret eller rettere trykket på af Camilla, kom jeg i en tilstand, hvor jeg var til stede og alligevel ikke. Jeg sov, men sov ikke. Da jeg gik derfra, var jeg enorm træt og følte mig helt tom. Det var helt skønt. Jeg følte mig renset ud i hovedet og fik mod på det hele igen. Og forøjelsen kom i gang.

Camilla sagde, at hun kunne mærke på min krop, at alt kørte rundt inden i mig. Som om jeg var et tændt fjernsyn, der bare stod og vibrerede. Ud over at trykke – på baglår og balder så hårdt, at jeg efterfølgende var godt øm – så arbejdede hun meget med min vejtrækning. For hver gang jeg mødtes med Camilla, blev jeg hurtigere i stand til at slappe af og bare tage imod de tryk, hun gav min krop og blev i stand til at trække

vejret helt ned i maven. Med sin trykken fandt Camilla frem til punkter, hvor jeg spænder i kroppen. Hvert fysisk punkt er så knyttet til en følelsesmæssig spænding, og den åbner hun op for ved at stille mig nogle spørgsmål, der får mig til at reflektere over den måde, som jeg lever mit liv på. Camilla blev på en måde ret hurtigt den chef, jeg ikke har, fordi jeg jo er øverst i firmahierarkiet, der siger: "Kom her, fortæl mig, hvad der er galt, og hvordan vi kan gøre det bedre." Hun fik mig f.eks. til at tænke over, hvorfor jeg har så travlt hele tiden. Jeg elsker jo processen med at bygge en restaurant op, hvorfor skal jeg

LYT TIL FARESIGNALERNE

Stress kan måles ved en øget hjerneaktivitet og et øget antal stresshormoner i blodet. Hvis du ikke bliver hjernescannet eller får taget blodprøver, så lyt i stedet efter de typiske signaler, som en stresset krop vil udsende: hjertebanken, hovedpine, svedeture, indre uro, mavesmerter, appetitløshed, hyppige infektioner, ulyst, træthed, hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær, rastløshed, nedsat humør, søvnproblemer, mangel på engagement, aggressivitet, irritabilitet, ubeslutsomhed, øget brug af stimulanser som f.eks. kaffe, cigaretter og alkohol, øget sygefravær.

Kilde: *Det nationale Forskningscenter for Arbejds miljø og Stressklinikken på Hillerød Sygehus.*

så have så travlt med at få den åbnet? Det fik mig til konkret at skyde åbningen af min næste restaurant.

Hvordan skal du undgå stress i fremtiden?

– Det er ikke altid, at min krop signalerer, at jeg presser mig selv for meget. Derfor skal jeg af mig selv med jævne mellemrum tænke, at det er tid til at rense hovedet og slappe helt af i kroppen. Selv om det i en presset hverdag kan virke uoverskueligt at hive ti minutter ud til bare at kigge ud i luften og koncentrere mig om mit åndedræt, så ved jeg nu, at det er en god investering. Jeg er også blevet klar over, at det rent faktisk virker at komme fem minutter før ud ad døren. Nu er mit dagsprogram ikke længere en evig halsen efter mødetidspunkter, for nu bestræber jeg mig på, at komme før tid og dermed have tid til at lande og trække vejret, inden et møde går i gang.

Ligesom jeg ikke længere har computeren tændt så meget som før. Det betyder, at jeg er til stede med min familie, og hvis jeg pludselig får en tanke, der kører på noget, der skal ordnes, så lader jeg den bare passere uden at reagere på den, før vi f.eks. er færdige med at spille Memory.

Er dine stresssymptomer så helt væk?

– De fleste ja. Jeg har stadig haft lyst til at smide alt, men så har jeg taget en pause og kigget tomt ud i luften eller gået en tur og bare kigget intenst på nogle blade og så vendt tilbage med fornyet energi. Når jeg presser mig selv, så bliver jeg træt og ugidelig. Ved ikke at gøre det, så arbejder jeg med positiv energi, og det er langt mere effektivt.



5 RÅD MOD STRESS FRA BOGENS FORFATTER

- **VÆR FYSISK AKTIV.** Motion forbrænder stresshormoner.
- **SLAP AF MENTALT.** Få hjernen ned i gear ved at tømme hovedet med f. eks. en afslapnings-cd, vejrtrækningsøvelser eller massage. Og skriv alt ned, så tusind tanker ikke får lov til at rumstere rundt i hovedet.
- **FÅ NOK SØVN.** Få syv-otte timers søvn hver nat. Det vil gøre dig gladere og give dig overskud.
- **PRIORITÉR DIN TID.** Lav kun det, der har høj værdi. Indse, at du ikke kan nå alt. Og husk at prioritere at være god ved dig selv.
- **HAV BALANCE** i alle områder af dit liv. Det dur ikke kun at leve sit liv på jobbet eller i familien. Du skal også have det godt og udvikle dig i dit parforhold, i dit øvrige sociale liv, i din fritid, med dit helbred etc. Her gælder det også om at være proaktiv, altså selv tage aktiv del i din egen udvikling og se muligheder i stedet for begrænsninger.

Kilde: Stresscoach Bjarne Toftegård, Forebyggestress.dk

En selvhjælpsbog og en afspændings-cd skal hjælpe præsten Julie ud af af sin stress.



METODEN SELVHJÆLPSBOG OG CD

TESTPERSON Julie K. Goldschmidt, 46 år

JOB Sognepræst i Lyngby Kirke.

FAMILIE Gift med Jørgen. Har fire børn på 20, 19, 3 og 2 år + Jørgens to børn på 28 og 22 år.

TESTMETODE Selvstudie af bogen "Stress eller ikke stress – valget er dit" og cd'en "Slap af – styr din stress bedre".

JULIE FØR TESTEN

– En kollega fik kræft for et par år siden, og det fik mig til at tænke på, om min livsførelse kan munde ud i, at jeg tilføjer min krop så meget stress, at den går hen og udvikler en alvorlig sygdom. Jeg føler mig stresset på flere måder. Der er en masse praktiske ting forbundet med at være mor til fire og have et krævende fuldtidsarbejde samtidig. Jeg føler, at jeg skal mestre kunsten hele tiden at være et skridt foran. Er der f.eks. regntøj i de

rigtige størrelser nede i institutionerne, hvis det begynder at regne?

Jeg oplever også en form for akut stress hver uge, inden jeg skal prædike. Jeg er vildt genert og har sceneskræk, så at skulle stille mig på en talerstol giver mig influenza-lignende symptomer. Jeg er i perioder også vågen hver nat mellem tre og fem, men sover til gengæld middagslur. Her kan jeg også godt piske en stemning op omkring, hvorvidt mit natteroderi er skadeligt for min sundhedstilstand på den lange bane. Jeg har på det seneste også følt mig grådlabil og kan op til menstruation blive utrolig trist og føle mig som en fiasko. Den følelse forsvinder heldigvis i løbet af cyklus.

Er du god til at slappe af?

– I princippet er jeg altid på arbejde. Jeg skal altid være klar til, at det ringer på døren, eller at telefonen ringer, og at der i den anden ende er et menneske, der har brug for min hjælp. Derfor er jeg altid i alarmberedskab. Det føler jeg nu ikke er stressende. For jeg er et meget praktisk menneske, så når der kommer uventet besøg, så flyder alt andet ikke. Og når jeg herhjemme føler mig rigtig

stresset, så bager jeg et brød, for du kan ikke blive forstyrret med dej i hænderne. Jeg er også god til at slappe af om eftermiddagen ved at lægge mig i sofaen med børnene og f.eks. se en film, eller når jeg futter rundt og ordner praktiske sager.

Bogens råd

– Biologisk set hjælper stress os til at håndtere farlige eller truende situationer. Stress gør, at din krop og hjerne kan gå fra hvile til en ekstra høj aktivitet på få sekunder. Det er et instinkt, der sikrer, at vi hurtigt og effektivt kan flygte ved en trussel. Stress er styret af hormoner og gør os i stand til at yde en ekstraordinær indsats i en presset situation. Men det er ikke sundt at være i alarmberedskab hele tiden. For det kan hverken krop eller hjerne holde til. Når du bliver overbelastet, så giver kroppen dig signaler til, at nu er det tid til at gear ned eller skifte spor.

I begyndelsen er det 'grønne signallamper' som f.eks. midlertidig hjertebanken, tissetrang, svedige håndflader og ændret vejrtrækning. De signaler er ufarlige. Bliver belastningen større og foregår over længere tid, så bliver de grønne til gule. De 'gule



OM BOGEN

Forfatteren Bjarne Toftegård er stresscoach og har forfattet flere bøger om emnet. I bogen forklarer han, hvad stress er, og hvordan man kommer af med den.

Bogen koster 148 kr. og kan bestilles på Saxo.com.

Cd'en "Slap af – styr din stress bedre" af Pete Andersen med bl.a. afslapningsteknikker koster 116 kr. og kan bestilles på Williamdam.dk.



signallamper' er f.eks. træthed, dårlig søvnrhythme, uro i kroppen, modstand mod at lave ting, lettere til tårer og irritabilitet. Du kommer i farezonen, hvis du ikke reagerer på de gule og bare lader dem blinke. Til sidst vil du opleve de 'røde lamper', der viser sig ved, at du f.eks. bliver fraværende, glemsom, aggressiv, mindre social, får et øget forbrug af stimuli som kaffe, cigaretter og alkohol og har forøjelsesproblemer. Her skal du kontakte din læge og finde ud af, hvad der skal ske, for at du bliver rask.

Kilde: Sammenfattet citat af Bjarne Toftegård.

JULIE EFTER TESTEN

– Jeg læste bogen på en time og blev straks beroliget. Jeg kunne jo læse, at den form for stress, jeg oplever meget voldsomt, og som kun kommer lige op til, at jeg skal holde prædiken, ikke er farlig, så længe jeg hurtigt kommer ned i et andet gear igen. Jeg oplever i ny og næ de grønne signaler, og det bliver jeg ikke dødeligt syg af.

Bjarne Toftegård skriver i øvrigt, at det er en god idé at tømme hovedet ved f.eks. at skrive sine tanker ned, fordi de så ikke i samme grad kører rundt oppe i dit hoved. Det gør jeg

i forvejen, så der blev jeg også beroliget. Til gengæld står der i bogen, at det er et fare-signal at være grådlabil i længere tid. Det har jeg taget til mig og virkelig forsøgt at tænke over, hvorfor jeg kan blive så trist eller overfølsom. Her fandt jeg blandt andet frem til, at det handler om, at der nogle gange ikke er ro nok i mit liv. Eller rettere at jeg ikke har været god nok til at sige fra eller prioritere, så jeg skærer alle opgaver og projekter fra, som jeg på forhånd er loven ved, og som derfor bliver en stressfaktor.

Cd'en har jeg lyttet til over flere omgange. Den er delt op i fem afsnit, og jeg har taget ét ad gangen. Ikke fordi der var så meget information, så jeg ikke kunne følge med, men fordi jeg har det svært med at blive guidet af en stemme til at sætte mig ned, tage dybe indåndinger, gå hen til et bjerg og i den dur. Det keder mig, og jeg kan ikke lade være med at tænke på alt muligt andet samtidig.

Hvordan skal du undgå stress i fremtiden?

– Helt konkret har jeg lyttet til Bjarne Toftegårds bemærkning i bogen om, at vi ikke mangler tid, men vil for meget i den tid, vi har.

Derfor har jeg skåret ned på antallet af mine aktiviteter. Jeg har en del fridage til gode, og normalt ville jeg tage dem alle på én gang. Nu har jeg valgt at have én ugentlig fridag og på den måde kunne se frem til en dag, hvor jeg kan slappe af og hygge mig. Det er en lettelse at acceptere, at mine grænser, min tid og mit overskud også skal tilgodeses.

Er dine stresssymptomer så helt væk?

– En selvhjælpsbog med en guidende cd til kommer til kort – også selv om der er tale om godt materiale – fordi det handler om generelle informationer og ikke stof, der tager højde for lige netop mine tanker, mine udfordringer og min personlighed. Jeg er derfor ikke i tvivl om, at hvis jeg oplever, at mine grønne advarselsslamper bliver til gule eller røde, så vil det være en god idé at kontakte en professionel frem for en bog.



Julie tester, om stress-coaching kan give hende mere overskud i en travl hverdag.



**Pia Kornval vejleder i at trække vejret korrekt.*

OM COACHEN PIA KORNVAL

BAGGRUND Autoriseret ID-psykoterapeut og HeartMath-coach. Yoga- og meditationsinstruktør. **HVAD GØR HUN?** Ved hjælp af vejrtrækningsøvelser, herunder HeartMath, akupunktur og samtale hjælpes klienten til at få konkrete redskaber til at afspænde hjerne og krop og få en bedre forståelse af, hvad der skal til for at skabe en hverdag i balance, hvor vi har overskud og glæde i stedet for stress.

PRIS En session a 75 min.: 700 kr. Læs mere på Flowlivet.dk.



METODEN

STRESSCOACHING

TESTPERSON Julie Vøge, 40 år.

JOB Freelancejournalist.

FAMILIE Gift med Troels. Har tre børn på 10, 8 og 3 år.

TESTMETODE Fem sessioner med psykoterapeut og HeartMath-coach Pia Kornval, herunder samtale, akupunktur, vejrtrækningsteknik bl.a. med HeartMath-apparat, der kan måle ens stressniveau.

JULIE FØR TESTEN

– Jeg har altid levet i et aktivt tempo og elsker at få en masse fra hånden på kort tid. Men i takt med at børnene er blevet ældre, så har vi en hverdag med rigtig mange fritidsaktiviteter, der rent logistisk kan være et mareridt at nå. Samtidig har jeg altid prioriteret mine børn frem for min karriere og vil gerne være den der mor, som oser af overskud og laver klippe-klister-bage-flyve-med-drage-finten flere gange om ugen. Men det er svært at

få presset det hele ind. Det giver mig følelsen af utilstrækkelighed, og det stresser. Ligesom jeg helt konkret får hjertebanken, når dagsplanen er for tæt pakket, og jeg samtidig har travlt på jobbet. For selv om min arbejdsuge i snit ikke overstiger 30 timer, så knokler jeg så effektivt, når jeg arbejder, at jeg har lige så mange opgaver, som hvis jeg var på fuldtid. Jeg har gennem det sidste halve år følt, at jeg ser verden gennem et sæt grå briller, fordi jeg ikke føler mig til stede i aktiviteterne, men oppe i hovedet stresser over næste punkt på dagsordenen.

Er du god til at slappe af?

– Nej. Jeg er rastløs af natur. Slapper jeg af med avisen for længe lørdag formiddag, så tænker jeg straks, at nu skal jeg også i gang med at lave noget "rigtigt". Jeg er blevet opmærksom på, at jeg har for mange gøremål i min hverdag, der stresser mig, så jeg forsøger virkelig at være bedre til ikke som vanligt at melde mig til at tage kage med til forældremødet.

Eksperten Pia Kornvals råd

– Man skønner, at vi får ca. 40.000-60.000 tanker og indtryk om dagen. Jo hurtigere det går i din hverdag, des flere indtryk kræver

det at bearbejde, og des flere af dem gør dig udbrændt og sætter sig som stress. Du har struktureret din hverdag på en facon, hvor du både kører et fuldtidsjob på deltid og er hjemmegående mor. Du får på denne måde flere og flere ting, som du skal nå. Din hjerne producerer stresshormoner, og det får dig til at tro, at du skal være endnu mere på. På den ene side ved du godt, at du er stresset og er nødt til at ændre på nogle ting. På den anden side kan du ikke selv finde ud af at sige stop, fordi du er smækfyldt med stresshormoner og endda tvivler lidt på, at du vil prioritere tid og aktiviteter anderledes.

– Det er hjernen, der spiller dig et puds. Og den kan ikke tales til at ændre adfærd. Før det sker, så skal du have kroppen med. Det handler bl.a. om, at du skal ændre stresshormoner til lykkehormoner ved at lære at trække vejret ind og ud gennem næsen og navnlig helt ned i maven og lave en langsom udånding. Det er fem minutter hver morgen og hver aften, inden du skal sove. Og fem dybe vejrtrækninger, mens du er på toiletet. Det er korte meditative pauser, der tvinger dig til at trække stikket ud og helt konkret får din krop til at producere et stof, der virker afspændende, og som derfor bremser den

heftige stresshormonproduktion, du har kørende.

JULIE EFTER TESTEN

– Først var jeg meget skeptisk over for hendes vejrtrækningsfilosofi. Altså at man med en rigtig vejrtrækning næsten kan hive sig selv ud af enhver form for stress. Jeg kunne enten lave vejrtrækningerne ved at blive guidet af det lille apparat, som også testede min evne til at spænde af med vejrtrækningen, eller ved egen hjælp. Først prøvede jeg apparatet, som gennem farverne rød, blå og grøn fortalte, hvor jeg var med min vejrtrækning. Det stressede mig, fordi det var så svært for mig at komme fra stressrød til blå eller grøn. Jeg fortsatte uden apparatet, og først efter flere uger kunne jeg pludselig mærke, at jeg nu kunne guide mig selv til at trække vejret på denne måde. Siden har jeg faktisk været afhængig af at tage dybe indåndinger.

Spørgsmålene, som Pia stillede, og

kommentarerne fik mig til at tænke over, hvorfor jeg løber så stærkt og har så meget på programmet. Hvorfor jeg ikke trives med ro. Pia gav mig en halvtung sten med hjem, som var symbolet på min dårlige samvittighed. Sjovt nok lod jeg den ligge ude i bilen og var derved bevidst om, at jeg ikke slæbte den helt med hjem. Jeg fandt ud af, at den dårlige samvittighed og følelsen af utilstrækkelighed blandt andet er hængt op på, at jeg føler, at jeg skal bevise over for mig selv med alle mine aktiviteter, at jeg er god nok. Heldigvis fik hele psykoterapidelen i forløbet mig til at indse, at jeg er god nok. Og det er en befrielse at give slip på den del af mine tanker, der pisker mig selv til at være "perfekt". Eller rettere er mit billede af perfektion ændret.

Hvordan skal du undgå stress i fremtiden?

– Jeg er klart blevet bedre til at være i nuet. Hvis jeg begynder at planlægge for meget

ud i tiden og begynder at holde styr på alle fem familiemedlemmers kalendere, så nægter jeg at lade tankerne stresser mig. Det betyder også, at jeg har skåret ned på familieaktiviteterne og hilser pjæk fra sport yderst velkommen. Jeg er også blevet bedre til ikke at agere serviceorgan på mindste kommando fra børnene – og de er hurtigt blevet bedre til at klare flere ting selv.

Er dine stresssymptomer så væk?

– Nej, jeg mangler at få visket tristessen helt væk. Det går i den rigtige retning, men jeg skal vænne mig til, at jeg ikke kan fungere i det tempo, som jeg havde fået skruet mig op i. For på en måde er det også en "sorg" at måtte erkende, at jeg ikke kan nå 117 ting på én gang. ●

Accccccccerola.

I God Morgen® Super C har vi tilføjet det eksotiske bær Acerola, som på trods af sin lille størrelse indeholder store mængder naturligt C-vitamin. Det betyder, at kun ét enkelt glas om dagen dækker hele dit daglige behov for C-vitaminer. Det giver dig en ekstra frisk og god start på dagen. Du finder den i køledisken.

NYHED!
Med super meget naturligt c-vitamin fra acerolabær.

BEGYND MED EN
GOD MOR GON
GON

God Morgen® Super C – med ekstra meget C.

