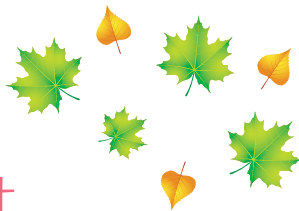


Stressekspert Lisbeth Fruensgaard:

Lyt til kroppen og tag den seriøst



Flere og flere danskere kæmper med stress, men heldigvis kan du både forebygge og behandle stress ved at tage vare på dine basale behov og få nok søvn, motion, lys, luft og god kost.

Hvis du ikke selv har haft stress, kender du med garanti én eller flere, der har. For undersøgelser viser, at omkring hver femte dansker på et tidspunkt bliver ramt af stress i en eller anden grad. Det fortæller stressekspert Lisbeth Fruensgaard:

– Når det er så svært at sætte et helt konkret tal på, handler det om, at stress ikke er det samme

som en brækket arm. Om du føler dig stresset, er til dels en individuel vurdering.

Alligevel hersker der ingen tvivl om, at flere og flere danskere kæmper med stress. Ifølge Lisbeth skyldes den uheldige fremgang forskellige parametre. Bl.a. at vi ikke længere har en naturlig skillelinje imellem arbejde og fritid, da vi kan løse mange opgaver online hjemmefra. Hun understreger dog, at travlhed og stress ikke er det samme. Du kan sagtens have forrygende travlt uden at være stresset. Nogen trives ligefrem med det.

– Men stress sætter ind der, hvor du føler dig utilstrækkelig. Du er måske nødt til at ringe til din søn og sige, at du alligevel ikke når med til hans fodboldkamp. Eller du prioriterer familien, men når så ikke

at løse alle dine arbejdsopgaver. Stress begynder ofte med en følelse af kontroltab og af at miste overblik, siger hun og forklarer videre, at vi i en kort periode sagtens kan holde til at præstere lidt mere, end vi har ressourcer til. Faktisk er det en ret smart overlevelsesmekanisme fra gammel tid, da stress sætter kroppen i alarmberedskab og optimerer dine muligheder for at overleve i farlige situationer.

Kroppen har altid ret

Vi kan dog ikke holde til at være i undtagelsestilstand i meget mere end en uges tid ad gangen. Så har vi brug for at puste ud.

– Det glemmer mange bare ofte. Når vi har nået et mål, drøner vi videre til det næste. Nogle af de første tegn på, at kroppen er overbelastet, kan være ▶

SYMPTOMER PÅ STRESS KAN VÆRE:

- * Søvnproblemer
- * Ondt i hovedet eller maven
- * Åndenød
- * Tristhed
- * Indre uro
- * Irritabilitet
- * Koncentrationsbesvær
- * Nedsat humoristisk sans/sexlyst



LISBETH PUNKTERER 3 MYTER OM STRESS

Myte: Stress rammer de svage/dovne.

Fup! Stress rammer stærke, loyale medarbejdere, der vil gå igennem ild og vand for deres job. De får stress, fordi de har været stærke for længe.

Myte: En gang stressramt, altid stressramt

Fup! Jeg oplever, at mange efter stress står stærkere. Når du har en oplevelse af ikke at kunne holde til det samme længere, handler det ikke om, at du er blevet svagere, men derimod om, at du er blevet bedre til at mærke din krop og dine grænser.

Myte: Jeg har fået stress, fordi jeg er perfektionistisk, introvert, følsom osv.

Fup! Stress opstår i relationer med andre mennesker. Den opstår ikke i dig, fordi du er noget bestemt. Lad være med at fejlsøge ved at kigge indad, led hellere i ubalancer i forhold til dit job, din chef din partner osv

en forstyrret nattesøvn, herefter følger ofte dårligere koncentration, og at man kan have lettere til tårer eller nemt bliver irriteret, siger Lisbeth Frønsgaard.

– Dog er det individuelt, hvordan vi reagerer på stress. Man kan dog sige, at de sygdomme, vi er genetisk disponeret for, f.eks. astma eller dårlig ryg, typisk vil give lyd fra sig og forværres under stress. Når vi skal forebygge stress, handler det derfor i høj grad om at lytte til kroppen og tage den seriøst i stedet for at dumme dens signaler med kaffe, piller eller sukker. Kroppen har altid ret, slår hun fast.

Status over livet

Både i forhold til at behandle og forebygge stress er det ifølge stresscoachen enormt vigtigt, at man tager sig af sine basisbehov først: Får du nok søvn, motion, lys og luft samt god kost? Husker du at holde pauser i løbet af dagen?

– Herefter kan du hæve dig op i helikopterperspektiv. Det at have et stressfrit liv handler om at sætte nærende grænser for dig selv i stedet for drænende grænser, det gælder både arbejds-mæssigt og privat. Når du har

nærende grænser, har du først og fremmest relationer, der nærer dig og gør dig glad, og du har en krop, der fungerer godt, fordi du dagligt tager dig kærligt af den. Du har også et job, du er glad for, og en bolig, du er glad for at bo i. En gang hvert halve år kan det derfor betale sig at gøre status over dit liv, forklarer hun.

For at komme i mål med de nærende grænser har Lisbeth bl.a. lavet fire trin til at blive stressfri. Dem kan du læse mere om på de næste sider. Hun anbefaler også, at man rækker ud efter hjælp, for det kan være svært selv at håndtere stress.

– Generelt kan man sige, at det handler meget om at søge efter glæde i de indre ting, at lede efter sine kerneværdier og leve efter dem. Hvis du har en værdi omkring, at nærvær med dine børn er det allervigtigste, skal du jo ikke arbejde *non stop*. Det lyder nemt og logisk, men du står over for et samfund, som mange steder er enormt fokuseret på vækst. Ligesom vi via de sociale medier også konstant bliver bombarderet med budskaber om, at lykken ligger i de ydre ting. Det håber jeg, vi lige så stille kan få taget et opgør med.

OM LISBETH FRUENSGAARD

Lisbeth er certificeret coach og har speciale i stresshåndtering – bl.a. via uddannelsen som stress management-konsulent og en certificering som stresscoach. Hun er også forfatter til en lang række bøger om stress og livsglæde samt grundlægger af Stressmaster-uddannelsen.

