

Tine Tangdal

**LÆSEPRØVE**

# **TÆM DIN STRESS**

– 37 øvelser til ro, livsglæde og overskud

forlaget **INDBLIK**

## Indledning

Hvorfor er det, at jeg har skrevet denne bog? Der findes så mange andre bøger, der handler om stress og om at få det godt og alt det der. Jeg har skrevet bogen, fordi jeg undervejs på min egen vej ud af voldsom stress har fået nogle erfaringer og oplevelser – både gode og mindre gode, som jeg tror, andre også kan få gavn af at kende til.

Jeg har også samlet en masse forskellige værktøjer, som har hjulpet mig på min vej tilbage til min indre ro og balance. Det er ting, som du vil kunne bruge, når du vil tæmme din stress.

Du vil med fordel kunne bruge bogen, hvis

- du allerede er meget stresset og har brug for nogle redskaber til at finde din indre ro og balance igen
- du ønsker at forebygge, at du kommer ud i alvorlig stress
- du ønsker selv at bestemme dit stressniveau
- du er leder eller HR-medarbejder og vil vide noget om, hvordan du kan undgå eller minimere stressen hos medarbejderne
- du har et stresset familiemedlem, en ven, kollega eller anden person i dit netværk, du ønsker at støtte og hjælpe

Hvis du vil have det fulde udbytte af bogen, skal du give

dig tid til øvelserne, for det er ved at mærke tingene selv, at du for alvor kan forstå dem og din handlemåde.

Nogle øvelser kan ændre på din her og nu-tilstand. Andre kræver, at du arbejder med dem over længere tid. Det er typisk dem, der for alvor kan flytte dig. Som sidegevinst vil du opleve, at du bliver mere afbalanceret på mange andre fronter end dem, du bevidst har arbejdet med.

Jeg har medtaget citater rundt om i bogen. Det har jeg gjort, fordi det er en af de måder, jeg selv bruger til at huske at leve i overensstemmelse med det, jeg ved er godt for mig. Et citat kan rumme så meget klogskab på en enkel måde, og de er som regel lette at huske. Jeg har også indsat nogle udsnit fra min egen historie rundt om i bogen for at give et billede af, hvordan jeg oplevede stressen.

### Hvordan læser du bedst bogen?

Er du meget stresset, vil du få størst udbytte, hvis du starter med afsnittet "Afstressning", hvor du koncentrerer dig om trin 1-4 samt "Den lille akutte". Derefter tager du fat på afsnittet "Her skal du begynde". Læs og gennemgå øvelserne. Forcer ikke tingene, brug hellere tid på fordybelse.

Efterhånden som du får mere overskud, kan du læse resten af første halvdel og tage hul på anden del af bogen, hvor der er lidt dybere øvelser. Det er ikke meningen, at du skal gøre det hele på én gang, men tage lidt ad gangen.

Alle andre kan enten begynde fra en ende af eller arbejde med første og anden del sideløbende, da de så vil supplere hinanden. Det er dog vigtigt ikke at forcere tingene, men i stedet bruge den tid, der skal til på fordybelse, så det, du lærer, bliver forankret i dig.

God fornøjelse med læsningen og øvelserne.

## Min historie

Min ældste datter, Camilla, var en eftermiddag på besøg hos os. På et tidspunkt spurgte jeg: "Hvad skal du så lave senere?" Hun fortalte mig om sine planer for aftenen.

Fem minutter senere spurgte jeg hende: "Hvad skal du så lave i aften?" Hun tøvede et øjeblik, men fortalte mig så igen om sine planer for aftenen.

Da der var gået endnu fem minutter, spurgte jeg: "Hvad skal du så lave i aften?" Hun vendte sig mod mig, kiggede mig ind i øjnene og udbrød: "Mor, har du det godt?"

I det øjeblik isnede jeg indeni. Det gik op for mig, at jeg havde stillet nøjagtig samme spørgsmål tre gange i træk uden, at jeg var klar over det undervejs! Hvad var der galt med mig? Var jeg ved at få Alzheimers?

Over for hende holdt jeg masken og slog det hen med, at jeg nok var lidt småtræt og ukoncentreret, men inde i mig selv kimede alarmklokkerne. Der måtte være noget virkelig alvorligt i vejen med mig. Jeg plejede ikke at gøre sådan noget. Jeg nåede at se mig selv ligge i en seng på et plejehjem ude af stand til at kommunikere med omverdenen. Var det min fremtid?

Når jeg tænker på denne episode, kan jeg stadig se Camillas bekymrede ansigt for mig og fornemme den skræk, der sad i mig i det øjeblik. Det var noget af et wake up-call for mig.

På dette tidspunkt arbejdede jeg som økonomichef i et mindre dansk datterselskab i en international koncern.

Jeg havde været ansat i omkring to år. Det havde været en meget turbulent tid i firmaet med megen uro og ændringer. Jeg havde en kæmpe stor arbejdsmængde med mange deadlines, men mine arbejdsopgaver var spændende og udfordrende, så jeg kløede på og regnede med, at tingene kunne ændres hen ad vejen.

Da jeg havde været ansat i et års tid, blev direktøren fyret. På grund af den ledelsesstil, der havde været, havde alle medarbejderne udviklet deres egne små særheder og måder at løse opgaverne på. Samarbejde, deling af viden og opbakning af hinanden var nærmest fremmedord. Alle sejlede mere eller mindre i deres egen sø, hvilket også medførte en del bagtalelse og chikane af hinanden.

Indtil der blev fundet en ny direktør, blev en medarbejder fra moderselskabet indsat som midlertidig direktør og var i Danmark cirka 1-2 dage om måneden, og en dansk medarbejder, der sad alene på et kontor i Jylland, skulle være hans højre hånd. Denne medarbejder havde dog ikke kvalifikationer som leder, og de største problemer var på vores hovedkontor i København, hvor han kun sjældent var til stede, og han derfor ikke kunne følge med på tæt hold. Efter to måneder gik han ned med stress.

Det forventedes fra moderselskabets side, at jeg holdt sammen på tingene, men det blev først kommunikeret ud til de øvrige medarbejdere efter nogle måneder, hvilket gjorde det endnu sværere for mig at få indført og respekteret nogle små tiltag, som jeg fandt nødvendige for at holde tingene kørende. En del af de andre medarbej-

dere syntes ikke, at jeg skulle kunne bestemme eller beslutte noget. I hele perioden skulle jeg desuden på egen hånd sørge for al ledelsesrapportering til hovedsædet.

Efter otte måneder på denne måde begyndte en ny dansk direktør. Han havde naturligt nok en forventning om, at jeg kunne informere ham om, hvordan mange ting fungerede i firmaet, men meget af det, jeg kunne fortælle ham, lød så vanvittigt, at han begyndte at tvivle på det, jeg fortalte. Han troede efterhånden, at det var mig, der var helt galt på den. Det hjalp ikke ligefrem på min stress, og til sidst måtte jeg lade mig sygemelde, og fire uger inde i min sygemelding blev jeg fyret. Jeg var sygemeldt i fem måneder.

Oplevelsen med Camilla havde jeg kort før, den nye direktør begyndte i firmaet. I dagene efter oplevelsen tænkte jeg over mit liv og hverdag. Når jeg var helt ærlig over for mig selv, og det var ikke særlig let at være, kunne jeg godt se, at der var ting, der ikke var, som de skulle være. I de foregående måneder havde jeg kun sovet 3-4 timer om natten. Det tog som regel tid at falde i søvn, for dagens begivenheder begyndte at køre i hovedet, når jeg lå i min seng. De skulle lige på plads, før jeg kunne få ro til at sove. Efter min korte søvn vågnede jeg op og begyndte at tænke på de opgaver og udfordringer, der ventede mig næste dag. Jeg måtte erkende, at jeg efterhånden var fuldstændig træt og udkørt. Jeg orkede ikke ret meget og havde svært ved at overskue mit liv.

På arbejde fik jeg efterhånden kun de mest presserende opgaver fra hånden, selv om mine arbejdsdage var

blevet længere og længere, og jeg tog også nogle aftener og weekender til hjælp. Det var temmelig frustrerende, for jeg havde store forventninger til min egen præstationssevne og syntes, det var spændende at kaste mig ud i nye opgaver og få ting til at køre. Opgaver kunne ikke kun løses halvt, det, følte jeg, var noget sjusk. Jeg havde sværere og sværere ved at rumme mine kolleger. Ofte-re og oftere valgte jeg at spise min frokost ved mit skrivebord i stedet for at holde frokost sammen med dem. Også privat var jeg holdt op med at se andre mennesker. Orkede det ganske enkelt ikke.

Til sidst var jeg så langt ude, at livet føltes ligegyldigt. Det havde ikke mening for mig mere. Jeg var på kanten af en depression, men nåede heldigvis ikke ud over den, før jeg fik kontakt til en stresscoach, som kunne give mig viden og værktøjer, så jeg kunne blive afstresset og begynde at finde mine ben igen. Ved hårdt arbejde og hans sparring og opbakning, kom jeg efterhånden tilbage på mine ben.

Det var en sej omgang, hvor jeg var nødt til at vælte væggene i mit indre hus og bygge huset op på ny, sten for sten. Nu kender jeg til gengæld mig selv rigtig godt. Jeg har haft fat i alle murstenene og har set både for- og bagsider af dem, så i dag har jeg en dejlig indre ro og balance. Jeg stoler helt anderledes på mig selv. Og så ved jeg, hvordan jeg passer på mig selv, og jeg ved, at min krop sender mig et signal, når der er noget, jeg skal handle på.

Et lille års tid efter min sygemelding ringede den nye direktør til mig. Han havde også forladt virksomheden.

Han fortalte, at han var blevet klar over, at jeg havde talt sandt. At alt det, jeg havde fortalt, havde været rigtigt, og at jeg havde været en stor kompetence for virksomheden. Han gav mig en undskyldning.

I dag har jeg firmaet Balancepartner, hvor jeg assisterer virksomheder, ledere, medarbejdere og enkeltpersoner med at få styr på stressen og finde balancen i livet og hverdagen. Jeg arbejder med en til en-forløb og holder foredrag, workshops og kursusforløb om at tæmme sin stress, finde og genfinde balance og livs- og arbejdsglæde. Det giver nemlig gevinst til alle.

# Første del: Basis for stressstyring

## 1. Lidt om stress

### 1.1 Hvad er stress egentlig?

- Stress skyldes hormoner, som gør, at din krop og dit sind kommer ud af balance
- Stress er ingen sygdom, men en tilstand, som du kan komme ud af igen med den rette hjælp og indsats
- Stress er en tilstand, som alle kan bringes i, hvis omstændighederne er til det. Det er dog meget forskelligt, hvor meget der skal til for, at den enkelte rammes

Der findes ikke en entydig definition på stress, men nedenstående dækker meget godt det, de fleste fagfolk forstår ved stress:

*Mennesker oplever stress, når de opfatter, at der er en ubalance mellem de krav, der stilles til dem, og de ressourcer de har til rådighed til at leve op til disse krav.*

*Selv om oplevelsen af stress er psykisk, påvirker stress også menneskers fysiske sundhed.*

European Agency for Safety and Health at Work

### 1.2 Stress er naturligt

Vi er indrettet til at kunne stresse. Det er, fordi stress er

hensigtsmæssigt i situationer, hvor vi skal yde en ekstraordinær indsats i en presset situation. Bliver vi for eksempel udsat for en trussel, reel eller indbildt, hvor vi har behov for at reagere hurtigt, med ekstra kraft, mod eller lignende, giver stressen os en turbo-effekt, så vi bedre kan håndtere situationen.

Hvordan vi vælger at håndtere situationen afhænger af, hvordan vores verdensbillede ser ud. Hvert enkelt menneskes verdensbillede er forskelligt, da vi alle har forskellig opdragelse, regler, oplevelser, erfaringer etc. med i bagagen. Så det, der stresser én person, behøver ikke stresser en anden. Det er en vigtig ting at huske, hvis du taler med en stresset person. Det er langt fra sikkert, at du vil kunne forstå, hvorfor den anden stresser – accepter, at sådan er det og hjælp i stedet.

## 2. Her skal du begynde

### 2.1 Det bedste du kan gøre for dig selv

Du fortjener det bedste i verden, og noget af det allerbedste, du kan gøre for dig selv, er at lære dine stresssignaler at kende. Hvorfor siger jeg det? Jo, for når du kender dine egne stresssignaler, så har du chancen for at reagere hurtigt og hensigtsmæssigt, så du ikke når at blive stresset.

Når du mærker dine stresssignaler, får du mulighed for at opdage, hvad det er, der sker enten omkring dig eller i dine tanker, som får dig til at stresses. Det giver dig en mulighed for at ændre på det eller i hvert fald ændre på din egen opfattelse af det, så du ikke behøver at stresses mere. Alle mennesker har 1-5 fysiske signaler, som fortæller dem, at lige nu er der et eller andet, der trigger. På side 96 finder du en liste med stresssignaler.

En ting, du skal være opmærksom på, er, at omkring 50 procent af det, der stresser, skyldes ydre ting, mens de andre 50 procent kommer af tanker hos den stressede selv. Vær derfor meget opmærksom på dine tanker.

#### **Øvelse A:**

Først må du finde ud af, hvad det er, der stresser dig og ikke mindst – hvad er dine stresssignaler. Det kan godt være lidt af et detektivarbejde, men et af de allerbedste redskaber til det, er en stressdagbog. Den består af fire kolonner: Dato og klokkeslæt, hvad mærker jeg, hvad sker der og bemærkninger. Nedenfor ser du et eksempel.

Dato/kl.	Hvad mærker jeg	Hvad sker der	Mine bemærkninger
10. juni kl. 8.15	Hjertebanken	Er på vej til arbejde og var lige ved at blive væltet, da en fodgænger gik ud foran mig.	Der er altid mange mennesker. Må være mere opmærksom på, hvad der sker omkring mig.
10. juni kl. 11.35	Spænder i hænder og nakke	Når ikke at blive færdig med min rapport til kl. 12.	Jeg har gjort mit bedste, og tingene har drillet.

Det er vigtigt, at du skriver ned hver gang, du bliver opmærksom på, at der er en hændelse eller tanke, der generer dig, eller som du føler modstand imod, for det er her, stressårsagerne findes. En ikke-stresset person kan sagtens have adskillige stresssituationer på en dag, og en stresset kan have rigtig, rigtig mange, men tænk måske slet ikke over dem.

Det er supervigtigt at være ærlig om de ting, der er, for kun på den måde finder du de ting og mønstre, der stresser dig allermost og de stresssignaler, der knytter sig til dem.

Det virker bedst, hvis du skriver ned straks eller så hurtigt som muligt efter, at du har mærket et stresssignal. Venter du med at skrive ned til for eksempel sidst på dagen, vil du have glemt nogle af hændelserne og ikke mindst – *følelsen*, der er knyttet til hændelsen.

Skriv ned hver dag i en uge og læs så igennem, hvad du har skrevet. Sandsynligvis vil du allerede nu kunne se, at der er nogle ting, der går igen. Specielle typer situationer, hvor du reagerer. I første omgang er det vigtigst at mærke og finde stressen og signalerne.

Tag nu fat i én af disse ting. Det er vigtigt kun at tage én ad gangen, for så vil det være lettest at holde fast i det, du fremover skal gøre anderledes. Hvordan du skal handle, kan du få inspiration til i anden halvdel af bogen.

Fortsæt med at skrive i dagbogen også efter første uge, men tag en uge ad gangen, for der vil dukke nye ting op hen ad vejen. Dels fordi du får luget noget ud, og derfor får givet plads til noget andet. Dels fordi du vil blive bedre og bedre til at spotte tingene – nogle af dem kan godt være svære at få øje på i begyndelsen. Du kan have forskellige stresssignaler alt efter situationen, og det er vigtigt at lære alle dine stresssignaler at kende.

## 2.2 Stresssignaler

Nedenfor finder du en række stresssignaler, hvor du nok vil kunne genkende nogle af dem. Listerne er ikke fyldestgørende, du kan sagtens have signaler, der ikke er nævnt. Så synes du, at du har en reaktion, som ikke står der, kan det sagtens være rigtigt.

Signalerne er delt op i tre niveauer lige som i et lyssignal: røde, gule og grønne. Det er fordi, der for stresssig-

naler gælder nogenlunde de samme regler, som for et lyssignal:



*fuld stop*

*stop, hvis du kan, ellers køр frem med forsigtighed*

*kør, men med opmærksomhed på trafikken*

Har du et eller flere røde signaler, skal du stoppe op og se på, hvad der sker i dit liv lige nu. Du bør også overveje at gå til lægen for at sikre, at signalerne ikke skyldes noget, som kræver lægelig behandling. Uanset hvad, signalet skyldes, skal du finde årsagen, så du kan få gjort noget ved det.

I et trafiklys er der kun én farve, der lyser ad gangen. Med stress er det anderledes. Her kan du sagtens, ja sandsynligvis, have signaler i flere farver på én gang. Derfor er det farven på dit alvorligste signal, der afgør niveauet af din stress. Har du ét rødt signal og så resten på gult og grønt niveau, skal du antage, at din stress er på rødt niveau, og du skal handle efter det. Har du både gule og grønne signaler, er din stress på gult niveau.

## 2.3 Røde signaler

Når du har de røde stresssignaler, er din stress på et niveau, hvor den er så alvorlig, at den virkelig betyder noget for dit liv og helbred.



### *Røde stresssignaler – alvorlig stress*

- Eksem/andre hudlidelser forværres
- Uforklarlige smerter
- Mindre social
- Aggressiv
- Mave- og tarmproblemer
- Angst
- Glemsomhed
- Blødningsforstyrrelser (kvinder)
- Manglende erkendelse af stress

Stressen har formentlig stået på i et stykke tid. Du har sværere ved at bevare overblikket i din hverdag, og din effektivitet er ikke så god, som den plejer. Sandsynligvis bruger du også længere tid på dine opgaver nu. Du har kunnet holde skruen i vandet indtil videre, men tager du ikke din stress alvorligt og gør noget ved den eventuelt ved at få hjælp fra en stresscoach, psykolog eller andre, der er eksperter i stressbehandling, risikerer du at sætte dit liv og helbred på spil.

Er du i tvivl om, hvor stresset du er, så prøv at spørge dine omgivelser, de har sandsynligvis bemærket de ændringer, der er sket med dig. Eller tag en stresstest for eksempel på [www.balancepartner.dk](http://www.balancepartner.dk).

#### **2.4 Gule signaler**

Mærker du gule signaler, skal du stoppe, hvis du kan. Det kan være i orden at køre med de gule signaler i en kort periode på op til 2-3 uger, hvis du for eksempel er midt i et projekt, som skal være færdigt til en bestemt dato, og

hvor du så efterfølgende får mulighed for at slappe af og komme ovenpå igen. Du må ikke bare begynde på noget nyt, som også får dig til at køre i for højt gear. Gør du det, vil du før eller siden ende i de røde signaler.

### *Gule stresssignaler – periodisk stress*

- Dårlig nattesøvn
- Træthed
- Uro i kroppen
- Humørsvingninger
- Koncentrationsbesvær
- Indesluttet
- Irritabel
- Lettere til tårer
- Indre modstand mod ting

Når du mærker de gule signaler, så find årsagerne og overvej, om der er noget, du kan ændre på, så du ikke bliver så stresset. For selv om det kan være i orden i en kort periode at have dem, vil det jo være bedre at undgå at være stresset. Ofte vil du kunne gøre tingene lidt anderledes, så du minimerer din stress. Stress belaster din krop og sind, så udsæt dig for et minimum.

#### **2.5 Grønne signaler**

De grønne stresssignaler er de signaler, som sætter gang i adrenalinproduktionen i din krop. Og disse signaler kan faktisk være dine hjælpere i dagligdagen, for eksempel hvis du skal fremlægge noget til et møde eller skal til eksamen, hvor du kan have gavn af, at dine sanser er skærpede, og du yder dit bedste.

### Grønne stresssignaler – her og nu stress

- Hjertebanken
- Tissetrang
- Rysten eller tics
- Bleghed
- Sommerfugle i maven
- Ændret vejrtrækning
- Tørhed i munden
- Sved
- Muskelspændinger

Du skal selvfølgelig ikke bare køre derud ad, når du har dem, men lærer du dine grønne signaler at kende. Så får du mulighed for at navigere i dit liv på en måde, så du kan være herre over din egen stress.

Lærer du at lytte til din krop, så du bliver bevidst om, hvornår du stresser, og hvornår du ikke gør, giver det dig mulighed for at vælge, om du vil blive i det, der stresser, om du kan ændre nogle ting, så du ikke stresser over det, eller om du helt vil lade være med at være i den stressede situation.

Selvfølgelig kan din beslutning få nogle konsekvenser for dig, men det har absolut også nogle konsekvenser at være i en ukontrolleret stress. Vælger du selv, har du også kontrollen i dit liv.

At kende sin krops reaktioner er nøglen til at styre sin stress. Øv dig derfor i at lægge mærke til, hvad der sker i din krop i forskellige situationer. Hvad mærker du, når

du bliver forskrækket, rigtig glad, vred med videre. Eller brug stressdagbogen, se tidligere afsnit.

Bag i bogen kan du finde en samlet liste med stress-signalerne, eller du kan downloade den på [www.balancepartner.dk](http://www.balancepartner.dk).

### 2.6 Se stressen hos andre

Mange gange vil du kunne få øje på stresssignaler hos andre. Ser du noget hos en anden, så hjælp vedkommende. Det kan du gøre på mange måder både helt konkret med at aflaste den anden for nogle opgaver og ved at vise omsorg og forståelse.

*”Den omtanke, som vises i dag,  
kan bære frugt i morgen.”*

Indira Gandhi

Du vil faktisk også tit kunne hjælpe en meget stresset, som har svært ved at erkende det, bare ved at gøre opmærksom på, at du synes, at vedkommende virker stresset. Mange har svært ved at erkende stressen, og så kan det være svært at opdage, hvor slemt det er blevet.

Forestil dig, at du kommer til at lægge din hånd på en varm kogeplade. I det øjeblik du rører ved kogepladen, trækker du uvilkårligt hånden til dig, så du ikke brænder dig yderligere. Faktisk vil du nogle gange mærke varmen fra kogepladen allerede inden, du når at røre ved den, og kan så nå at afværge berøringen.

*Mit indre er fuldstændig kaos. Jeg har det, som om der kører en orkan rundt inde i mig. Mine tanker er i selvsving over alle de dårlige ting, der sker. Den hårde og dømmende adfærd over for hinanden. Jeg forstår det ikke. Jeg er fuld af selvbebrejdelse over ikke at kunne stoppe det. Og over at jeg kommer til at tude hele tiden. Hvorfor kan jeg ikke styre mig selv? Hvorfor kan jeg ikke klare det her? Jeg er også fyldt med vrede mod mine kolleger. Hvorfor fatter de ingenting? Hvorfor vil de ikke hjælpe mig? Hvorfor kan de ikke bare opføre sig ordentligt? Hvorfor forstår de ikke, at jeg er nødt til at gøre, som jeg gør? Hvorfor, hvorfor, hvorfor.*

*Jeg følte ofte afmagt og kunne ikke forstå, hvorfor tingene var, som de var. Kunne ikke forstå, at mine kollegaer ikke kunne se, at jeg havde brug for hjælp – deres hjælp.*

Fra min dagbog

Lægger du derimod din hånd på en kold kogeplade og tænder på lavt blus, vil der gå et stykke tid, før end du kan mærke varmen. Og hører du til de mere seje, holder du hånden der lidt endnu, mens det bliver varmere og varmere. På et eller andet tidspunkt bliver det så varmt, at du for alvor brænder dig, og så må du flytte hånden.

Hvorfor fortæller jeg dig det? Det gør jeg, fordi handlemåden i andet eksempel ligner den måde rigtig mange mennesker oplever stress – stressen kommer lige så stille snigende. Man vænner sig til ikke at være helt på toppen, og selv om man ikke føler dig helt tilpas, bliver man i det i stedet for at bringe sig ud af det. Og så lige pludselig bliver det for meget.

Derfor er det vigtigt at gøre andre opmærksomme på deres stress, for det er ikke sikkert, de selv har lagt mærke til den.

Reaktionen i første eksempel viser derimod, hvordan du vil kunne reagere på stress, hvis du kender dine stress-signaler og har nogle gode værktøjer til dels at bringe dig ud af stresssituationen til dels at afstresse hurtigt.

## **2.7 Derfor skal du handle på din stress**

Stress er ikke for svæklinge. Stress, der ikke bliver handlet på, kan få alvorlige konsekvenser. Ud over ikke at have det særligt godt undervejs i stressforløbet, kan stress føre til alvorlige og varige skader på krop og sjæl som blandt andet depression, angst, hjerte-kar-sygdom-

me, blodpropper, udbrændthed og død. Du kan finde mere om dette i afsnittet "Mere fakta om stress – hvis du har lyst til at vide mere".