

Stressbarometer

6 spørsmål
for å forstå stress.

Ler mer om stress og få innsikt i
hvordan du kan håndtere dine
utfordringer bedre!

6 sider med nyttige tips du kan ta i bruk med
en gang.

Balansekraft - Eirin Borno

balansekraft@gmail.com

6 tegn på at du er for stresset

Alle håndterer stress forskjellig. Noen er flinke til å flytte og få stress ut av kroppen sin, mens andre blir helt overveldet når det skjer for mye på en gang. Til tider er det vanskelig å legge merke til om man er stresset, fordi man rett og slett er for opptatt til å legge merke til det.

Så hva kan du gjøre for å få tilbake energien og humøret ditt? La oss først se etter noen av kjennetegnene på stress. Her er seks tegn på kroppens signaler som du bør lytte til:

1. Du er ofte syk

Du føler at du ofte får forkjølelser, halsonde, og kroppen din yter ikke slik du vet den kan. Du føler deg uopplagt, trøtt, sliten, og en følelse av at du har influensa. Tar du vare på deg selv eller har du mye ansvar både hjemme og på jobb?

2. Du sover dårligere enn før

Du våkner opp om natten av tanker som du ikke klarer å slå av eller bekymringer. Du har ofte vansker med å sovne på kvelden. Du våkner også opp tidlig, og du er uopplagt og føler at du ikke har energi.

3. Du har vondt i kroppen

Du kjenner at det verker flere plasser i kroppen din. Korsryggen kan krangle, du har smerter i nakke, skuldre. Du har stramme kjever, kan føle et press i ørene, er i lås, hodepine, og du har influensasymptomer uten at du er direkte syk.

4. Du har ofte hodepine

Hodet ditt verker, og du kjenner press over pannen, eller i nakken. Da kan det være stresshodepine. Oftest skylder dette at du har stramme muskler i skuldre og nakke. Legg merke til om du løfter skuldrene dine når du opplever mye å gjøre på en gang, det er det mange som gjør.

5. Du blir lett irritert

Du kjenner at du ikke har den tålmodigheten som du burde ha, og du har ei kort «lunte». Du lar det ofte gå ut over de nærmeste, selv om du vet at du ikke burde. Det kan ta litt tid å roe seg ned.

6. Du har lite overskudd

Du kjenner på lite overskudd og du spiser mer sukker og usunn mat enn det du burde. Det er lett å ta til usunn mat selv om du vet at det ikke er bra for deg. Du havner i en negativ spiral som du har vansker med å endre. Blir kanskje litt trøstemat.

Hva kan du gjøre med det?

Hvor mange av utsagnene stemte for deg?

Et par, eller kanskje alle?

Det er uansett helt normalt, og de fleste av oss opplever dette i perioder av livet. Men om det forekommer for ofte, eller hele tiden, så er det på tide å gjøre noe med det.

På de neste sidene kommer mine aller beste råd.

Her kommer mine aller beste råd:

1. Finn ut hva som stresser deg

Det aller viktigste du kan gjøre, er å undersøke hva som stresser deg. Stressfaktorer kan være jobb, forhold, penger, økonomi, relasjoner, tidligere hendelser som du ikke klarer å slippe taket i, forventninger og det å ikke klare å sette grenser.

2. Hvorfor stresser det deg?

Dersom det er sjefen din som stresser deg, så finn ut HVORFOR han eller hun stresser deg. Hva blir du trigget av, og hva er det som gjør at du blir irritert.

3. Hva kan du gjøre for å endre stress til energi?

Når du har funnet ut hva som stresser deg, hvorfor det stresser deg, da først kan du finne ut hva du kan gjøre med det. Du må bli kjent med dine stressfaktorer, og det vil hjelpe deg i forståelsen for hva du kan gjøre.

F.eks

Hvis sjefen stresser deg, og du har funnet ut hvorfor han stresser deg, så kan du finne ut hva du kan gjøre. Eksempelvis:

1.Dersom sjefen er stresset, skal det påvirke deg? Hva kan du gjøre med tankene dine for at det ikke skal påvirke deg?

Husk; andres stress er deres stress, hold fokus på sak og ikke person. Tenk; hva handler dette egentlig om?

Hvordan kan du gjøre jobben din godt slik at du har KONTROLL?

Planlegg oppgavene dine i kalenderen med nok tid til hver enkelt, ikke si ja til mer enn du har tid til. Når man ikke har planlagt nok tid, så henger man etter og må ta dette igjen. Hvis du da allerede har sagt ja til nye oppgaver, ja, da blir det stress for å bli ferdig.

Om dette gjentar seg uke etter uke, så fører det til stress som påvirker kroppen. Kontroll over oppgavene gir deg oversikt. Når alle oppgavene er planlagt inn, så vet du hva du har å forholde deg til.

Når du har fått kontroll, så får du bedre oversikt, og det vil gi deg mer selvtillit.

Når du har selvtillit, så vil du stresse mindre. Oversikt gir kontroll, og da trenger du ikke stresse med oppgavene fordi du har planlagt de inn med tid til alle. Dette vil gi deg selvtillit og du vil ikke ta på deg mer enn du klarer.

4. Pust godt

For all del jobb med pusten din hver eneste dag. Dette er noe av det viktigste du kan gjøre. Pust helt ned i magen din. Visste du at ved fullstendig pust i 3 minutter, så roer hjerterytmen seg, blodtrykket går ned, kortisonnivået reduseres (stresshormonet vi ikke vil ha) og vi roer ned i hele kroppen.

Legg ei hånd på magen din, og så lar du pusten gå helt ned hit mens du slapper av i alle musklene i magen. Gjør dette i 3-4 minutter og du roer ned hele kroppen.

5. Vær tilstede i kroppen

Bruk 5-10 minutter DAGLIG med å dykke litt innover. Det kan være lurt å starte dagen med å sette klokka på 10 minutter før du må stå opp, holde øynene igjen og få kontakt med pusten.

Pust inn på 4, hold på 4, pust ut på 4 og hold på 4. Gjenta i 5 minutter.

Prøv deretter å puste rolig inn og ut mens du holder ei hånd på magen og kjenner at pusten kommer helt ned dit og at magen løfter seg opp. Fortsett med dette noen minutter.

Prøv nå og pust slik mens du samtidig hører alle lydene rundt deg. Kanskje hører du biler, fugler eller er det bare stille. Noen lyder vil du høre uansett. Gjør dette noen minutter. Kanskje får du noen ideer opp, kanskje ikke.

Kanskje kommer det løsning på et problem du hadde. Om du gjør dette til en vane noen dager og uker, så vil du elske denne tida hver morgen. Etter hvert så blir du kanskje interessert i å lære å meditere fordi du synes denne øvelsen gir deg en positiv opplevelse, samt en veldig god start på dagen.

Når du er til stede i din egen kropp, vil dette føre til en styrking av immunsystemet. Jo mer bevissthet du bringer inn i kroppen, desto sterkere blir immunsystemet. Det er som om hver eneste celle våkner og gleder seg. Kroppen elsker din oppmerksomhet.

Sann tilstedeværelse åpner også for en sterk grad av selvhelbredelse. De fleste former for sykdom ser sitt snitt til å snike seg inn når du ikke er til stede i kroppen din. Når husets herre ikke er til stede vil alle slags skumle typer kunne bryte seg inn og slå seg ned. Når du be bor din egen kropp, stenger du den for ubudne gjester.

Det er ikke bare det fysiske immunsystemet som styrkes. Det psykiske immunsystemet blir også begunstiget.

6. Kroppen er din veiviser

Lytt til kroppen din. Når du kjenner at den blir syk, stresset og sliten, så forsøker den å fortelle deg noe. Den forteller deg at du bør slappe mer av, og ta vare på det selv. Ofte blir vi irritert fordi kroppen ikke leverer slik vi ønsker, det er så mye vi vil gjøre. Da må du heller lytte, og si tusen takk for at du har en kropp som gir deg beskjed.

Det er normalt for alle å oppleve stress, og de fleste av oss opplever dette i perioder av livet. Men om det forekommer for ofte, eller hele tiden, så er det på tide å gjøre noe med deg.

Som Coach inne stress og utbrenthet, har jeg hjulpet utallige mennesker med å håndtere symptomer på stress; som tankemylder, vondter i kroppen, sette grenser og ta vare på en selv.

Jeg har flere kurs og programmer som tar for seg stresshåndtering og stressmesting, alle online. I tillegg tilbyr jeg også veiledning 1 til 1 om du ønsker personlig veiledning for dine utfordringer.

Om du ønsker hjelp til å leve et mer harmonisk og balansert liv, så vet du hvor du finner meg.

Eirin Bornø

Caoch i stress og utbrenthet

Balansekraft

balansekraft@gmail.com