

# DE BEDSTE MÅDER AT REDUCERE DAGLIG STRESS

Den bedste måde at håndtere stress på er at få mindst syv timers søvn hver dag, spise en primært plantebaseret kost, dyrke sport regelmæssigt, meditere og forblive socialt forbundet. Identificér også faretegnene ved stress. Dæmp kroppens stresssymptomer, når du føler, de bliver udløst. Prøv nogle af disse tips for at få lindring nu-og-her.

1. *Fremkald bevidst en afslapningsrespons.* Dette er den simple, afslappende modsætning til stressresponsen. Der er mange måder at gøre det på – fra fokuseret vejtrækning til Tai Chi og gentagende bønner.
2. *Lav en afslappende øvelse.* Afslapningsresponsen – det modsatte af stressresponsen. Den beroliger dit åndedræt, får hjerterytmen ned og får reduceret dine stresshormoner. Brug simple vejtrækningsøvelser for at fremkalde denne tilstand, som for eksempel at tage 10 meget langsomme åndedrag ind og ud. Eller prøv en forestillingsøvelse: Forestil dig, at du er på dit yndlingsferiested – måske på stranden eller i naturen. Forestil dig alle de følelser, du ville opleve der – eksempelvis synet og lyden af bølgerne, duften af havet og brisen mod din hud. Fasthold dette billede i et par minutter, og mærk den afslappende effekt, det har.
3. *Stræk dine muskler ud.* Dine muskler spænder op ved stress. Få forløst spændingerne ved at strække ud. Imens du sidder ned eller står op, træk da vejret ind, løft armene op over hovedet, flet fingrene, stræk, løsn dine fingre og pust ud, mens du sænker dine arme ned langs siden. Gentag det tre gange.
4. *Tag en mindfulness-pause.* At være til stede hjælper med at udløse afslapningsresponsen ved at bringe dig ind i det nuværende øjeblik. Det kan bryde cirklen af stressende tanker. Det er ligesom en her-og-nu visualiseringsøvelse. Du lægger mærke til alle dine sanser, mens du gør noget beroligende. Det kunne være at drikke en kop te og at lægge mærke til dens varme i dine hænder, duften af teen og fornemmelsen af at det løber ned i halsen. Ellers kunne det være at tage et bad eller gå en rolig og afslappende tur i naturen.
5. *Gå en tur i et rask tempo.* At få 150 minutters træning med moderat intensitet hver uge – for eksempel ved rask gang – er vigtig for alle aspekter af sundhed – herunder det at håndtere stress. Men selv en hurtig 10 minutters gåtur, når du føler dig presset, kan hjælpe dig med at få ”forbrændt” stresshormonerne, undgå muskelspænding og frigive nogle af kroppens ”feel good”-kemikalier, der fremmer afslapning. Hvis gigt eller andre sygdomme gør det svært at gå, spørg da din læge om andre aerobe øvelser, som du har mulighed for at udføre.

6. *Brug latter.* Latter kan være en kilde til heling. Det reducerer stresshormonerne og bliver et udtryk for glæde, optimisme og håb. Se en film eller et tv-program, der får dig til at grine - måske din yndlingsepisode af 'I Love Lucy'.
7. *Reducer høje lyde i dine omgivelser.* Høje lyde kan udløse stressresponsen. Det gør det svært at tænke og fører dig væk fra at være "mindful". Hvis høje lyde er uundgåelige - måske fordi det kommer fra naboer, trafikken eller nogen i dit hjem eller på dit kontor - prøv da at bruge ørepropper eller lydisolerede hovedtelefoner.
8. *Lyt til beroligende musik.* Modsat høje lyde kan behagelige lyde hjælpe med at udløse den afslappende respons. Musikterapi kan være enormt godt til healing og er brugt i medicinske sammenhænge i alt fra kræftbehandling til at komme ovenpå igen efter COVID-19. Men du bliver nødt til at være til stede og engageret i de lyde, du hører. Hvis dine tanker vandrer hen til et stressende sted, vil musik ikke hjælpe.
9. *Brug kognitiv restrukturering.* Det er en strategi til at ændre den måde, du ser på ting. Udfordr de negative tanker, og undgå at drage forhastede konklusioner.
10. *Modsig de negative tanker.* Positive tanker kan hjælpe med at øge positive emotioner. Find tre positive ting for hver negativ eller stressende tanke. Se tingene fra den lyse side, så som at du har et sikkert sted at bo, et godt måltid og varme til dit hjem, når det er koldt udenfor.
11. *Tal pænt til dig selv.* Når du er selvkritisk, aktiverer du automatisk stressresponsen. Hvis du giver dig selv ros og støtte, hjælper det med at reducere stress. Ord du kan bruge: "Du kan godt. Du er klog og stærk, og du har opnået større ting før. Selv hvis tingene ikke går din vej, gør du det bedste, du kan."
12. *Spørg dig selv, om det virkelig er det værd.* Prøv at sætte tingene i perspektiv ved at spørge, om grunden til din stress vil betyde noget om et år, eller om det er de helbredsproblemer værd, som stress kan medføre. Så snart du indser, at noget måske ikke er så vigtigt, som du først havde troet, vil det mindske stress.
13. *Ræk ud efter hjælp.* Vi vil alle gerne være uafhængige, men det er okay at spørge en ven eller et familiemedlem om bare at lytte til dine bekymringer eller at hjælpe dig med aktiviteter såsom at handle ind, slå græsplænen eller løfte noget tungt. At få aflastet en byrde - enten fysisk eller psykisk - vil hjælpe med at reducere stress.

Tilpasset fra Harvard Health Publishing, 2022.