

28-04-2020 13:55 CEST

Tre tips mot hverdagsuro

Bilde: Unsplash.com

Tekst: Psykolog Liss Anda

Du våkner om morgenen og føler deg anspent i nakken. Dagen fortsetter med besøk fra tanker som gjør deg engstelig. Du har konstant dårlig

samvittighet for ting du burde gjøre men ikke orker. Du tenker stadig at du burde gjort mer. Høres dette kjent ut? Særlig i perioder av livet hvor man har mye som står på er dette veldig vanlig.

Noen ganger kan hverdagsstresset gjøre at kroppen reagerer med angstsymptomer. Hjertebank, anspente muskler og urolig mage er ikke uvanlig. Nå om våren er mange av oss studenter med eksamensangst, mens andre prøver å få beiset terrassen mens de holder styr på tre unger. Noen har hatt hjemmekontor lang borte fra demenssyke foreldre med høy risiko for å bli syke av koronavirus.

Når vi har mye på tallerkenen kan kroppen ende med å være skrudd på hele tiden. Det er helt normalt. Allikevel kan det være ubehagelig og slitsomt. Vi får kanskje gjort mindre enn vanlig fordi vi blir trøtte. Dette øker engstelsen og stresset og det blir en ond sirkel. Hvordan kan vi bryte sirkelen med å gjøre mer og mer samtidig som vi føler at vi ikke får gjort nok?

Avspenning for kroppen

Kroppen vår trenger å lade. Den blir alltid glad hvis du greier å luften litt på tur i dagslys. Men det er ikke alltid så lett å få til. Heldigvis kan selv veldig korte pauser gjøre det lettere for kroppen.

Et par ganger om dagen kan du prøve å gå inn på do alene, eller ut på balkongen. Gi deg selv en klem. Trekk skulderbladene sammen bak på ryggen så hardt du kan, tell til tre og slapp av. Lukk øynene, ta et par dype pust, kjenn at du puster ned i magen og legg merke til at føttene står på gulvet. Si til deg selv at du er nok, at du har lov til å ta et halvt minutt pause. Selv slike korte avspenninger kan gjøre at du kjenner at hodet klarer.



Psykolog Liss Anda. Fotograf: Guro Zahir Storskjær

Send tankene på tur

Mange merker at de har mange tanker i hodet samtidig når de er stresset. «Jeg kommer aldri til å bli ferdig i tide» eller «hvorfor greier jeg aldri å fullføre noe». Men er det egentlig nyttig for oss å gå og kverne på disse tankene? Det kan være lurt å møte disse tankene med kontrollspørsmål. Trenger vi virkelig å bruke tid på denne tanken akkurat nå?

For eksempel: Handler tanken om et problem du allerede har, eller om noe som muligens kan skje i fremtiden? Kan du egentlig kontrollere det du bekymrer deg for? Ting som ikke har skjedd ennå og som du ikke har kontroll over er det lov å la være å tenke på.

Tenk at bekymringstanker bør være som ros til barn: Spesifikk og målrettet. For eksempel er det motiverende og realistisk å si til seg selv at «nå må du levere oppgaven din, for deadline er om ti minutter. Den er bra nok som den er». Det er mindre nyttig å si «du er så sykt treg, hvorfor har du lest så lite pensum i år?». Ta de unyttige tankene, legg dem i en eske og se dem seile nedover elva.

Planlegg og prioriter

Til slutt: Kan det tenkes at du faktisk har for mye å gjøre? Sett av 15 minutter på kvelden til å gå gjennom neste dag. Sett grenser for hva du forventer å få gjort i stedet for å kjeft på deg selv.

Legg inn en lystbetont aktivitet hver dag. Strikke litt, skru på en motor, gå en tur, lese en bok. Beregn tid til det du trenger å få gjort. Alt annet kan settes på en venteliste som du ikke skal piske deg selv gjennom. Døgnet får jo ikke flere timer selv om du har det travelt og bekymrer deg mye. Det er gjøremåls-lista som må temmes. Lykke til!

Gyldendal Akademisk er Norges ledende universitets- og høyskoleforlag. Vi dekker et vidt spekter av fagområder, og vi gir deg kompetanse for fremtiden med den mest oppdaterte faglitteraturen og de gode pedagogiske verktøyene.

Bestill presseeksemplarer [her](#).

Kontaktpersoner



Beate Molander

Markedsansvarlig, bokhandleransvarlig

Psykisk helse

beate.molander@gyldendal.no

40874105