

ANTISTRESS MANUAL



Gertie Haunstrup Sandfeld

Sygeplejerske, Akupunktør og Qi Gong-
og Tai Chi-instruktør

FORORD

Antistressmanualen er skrevet ud fra faglige kompetencer og personlige erfaringer med stress. Udledt af flere års praktisk erfaring i arbejdet med stressramte, har jeg nu sammenfattet min viden omkring stress i denne enkle antistressmanual.

I Clinic Chi har jeg erfaret, at akupunktur er en rigtig effektiv behandlingsmåde til at komme ud af en stresstilstand. Akupunktur virker beroligende på nervesystemet, fremmer søvnen, og fjerner mange af de ubehagelige symptomer, som er en følge af stress.

For at komme godt og styrket ud af stress, er der dog også brug for mere konkrete redskaber. Redskaber som den enkelte kan bruge, for at undgå at havne i samme situation igen. For at komme styrket ud af stress er det også vigtigt at vide, hvorfor fik du stress? Hvad kan du selv gøre for at få det bedre og hvordan undgår du at få stress igen?

Antistressmanualen bruges som et godt selvhjælpsredskab til at komme styrket ud af stress.

Jeg anbefaler, at der suppleres med akupunktur til behandling af stress.



CLINIC CHI

**Gertie
Haunstrup Sandfeld**

Akupunktør
Massør
Sygeplejerske
Qi Gong-instruktør
Tai Chi-instruktør

Jeg er ejer af Clinic Chi – akupunkturklinikker og centerleder på Qigong og Taijicenter i Frederikshavn.

Desuden står jeg for den 3-årige instruktøruddannelse i samarbejde med Master Yang Yubing fra Sports University i Beijing.

Clinic Chi er godkendt af
Praktiserende akupunktører



OM CLINIC CHI

Mit navn er Gertie Haunstrup Sandfeld, og jeg driver sundhedsklinikken Clinic Chi's to klinikker i henholdsvis Skagen og Frederikshavn. Behandling og coaching af stressramte er en stor del af mit daglige arbejde.

Clinic Chi er en sundhedsklinik, hvor jeg behandler folk med mange forskellige lidelser. Mine specialer er at hjælpe personer med: stress, søvnløshed, overgangsalder, ryglidelser og smerter generelt.

Jeg ser mennesket som en helhed, og når folk behandles hos mig, sker det i et samarbejde med klienten. Jeg bruger coaching og søger at finde årsagen til lidelsen, og gør hvad der skal til for at vedkommende får det bedre. Ud over akupunktur og øvrig behandling, indebærer det ofte også en livsstilsredigering, f.eks i form af kostændring, øvelser eller personlig træning.

Min behandlingsmetode tager afsæt i traditionel kinesisk akupunktur, kombineret med den mere moderne europæiske auriculoterapi (øreakupunktur). I øvrigt bruger jeg massage og manuelle teknikker kombineret med det mest professionelle og nyeste inden for lasere og lysterapi.

I 2014 var jeg på universitetshospital i Kina, hvor jeg fik undervisning i akupunktur – bl.a. fik jeg optimeret min behandling til stressramte.

Dermed har jeg nogle fordelagtige differentierede behandlingsprogrammer til stressramte, alt efter hvilken type stress den enkelte kommer med.

4 TRIN

UD AF STRESS

Trin 1:

Akut stress – Stop skadelig adfærd

Trin 2:

Basale behov – Sund livsstil

Trin 3:

Beroligelse af nervesystemet

Trin 4 :

At fremme det der giver energi og glæde

Forståelse for udviklingen i samfundet

Opsummering

4 TRIN UD AF STRESS

Denne bog er tilegnet dig der har fået konstateret stress i let eller middel grad. Lider du af svær stress kan du stadig bruge bogen, men husk at rådføre dig med professionelt stressfagligt personale samtidig.

Formålet med bogen er at give dig selvhjælpsredskaber mod stress. Da stressforløb er forskellige og individuelle, er det vigtigt at du lærer mekanismerne om netop *din* stress. Hvad er *dine* symptomer på stress og hvordan kan du bruge dem konstruktivt fremover. Ved at få en større forståelse og viden, kan du fremover forbedre din situation, lette symptomerne og få en bedre hverdag igen.

Med denne manual kan du danne dig et overblik over, hvad der giver dig stress og hvordan du kan håndtere din situation.

Der er eksempler på øvelser til beroligelse af nervesystemet. Og du får vejledning i hvordan du kan håndtere belastende faktorer i dit liv og fremme det der giver glæde og energi.

Stress er i mange sammenhænge en u håndgribelig tilstand og kan vise sig på et utal af forskellige måder. For overskuelighedens skyld er det her delt op i 4 trin til at komme styrket igennem stress.



At være stresset er en individuel tilstand og oplevelse, men der er nogle generelle træk der opleves af de fleste.

De fire trin ud af stress er en proces, hvor overgangene er glidende.

Det er individuelt hvor lang tid det tager at komme ud af stress. De fire trin der er beskrevet her strækker sig over 12 – 14 uger, men kan tage længere tid alt efter, hvor stresset du er og dine muligheder for at skåne dig selv mod belastninger i processen.

En vigtig forudsætning for at arbejde med din stress er, at du *erkender* og *accepterer* at du er stresset.

Det er *din* beslutning om at ville ud af stresstilstanden, der er afgørende for, om det lykkes.

Vil du ud af stress?

Den, som insisterer på fuldkommen klarhed,
før han beslutter sig, beslutter sig aldrig.

Henri Frederic Amiel



TRIN 1

AKUT STRESS STOP SKADELIG ADFÆRD

Forud for at du får konstateret stress ligger der ofte en langvarig belastning. I nogle tilfælde er det op til flere års pres.

Der findes ikke en entydig definition på hvad stress er.

Stress er en tilstand af fysisk og psykisk ubalance der er opstået p.g.a. for mange og eller for store belastninger.

Symptomerne på stress kan være fysiske gener som smerter, hovedpine, mave og rygsmerter, skulder og nakkespændinger, summen og uro i hovedet m.m

Psykiske symptomer såsom; nedtrykthed, træthed, irritabilitet, hukommelsesbesvær, angst, depression, søvnløshed.

Andre symptomer kan være: tinnitus, hårtab, nedsat immunforsvar og øget svedsekretion.

HVAD ER DINE SYMPTOMER PÅ STRESS?

En dag er grænsen nået og du går måske til læge og får konstateret at du har stress...

I den første fase er tilstanden ofte præget af fortvivelse og kaosfølelse, måske er der skamfølelse overfor kolleger og familie, fordi man ikke kunne "stå distancen". Sorg eller afmagt over at miste overblikket/overskuddet i sit liv.

Midt i kaos er der samtidig en vis lettelse over at "stå af" ræset og stoppe kampen for at leve op til egne og andres forventninger.

Stress er uhensigtsmæssigt på lang sigt og den skadelige adfærd der fører til stress skal stoppes nu !!

Sig stop og sig fra. Tag en time out, pause, sygemelding eller ferie.

Du har brug for at skærme og skåne dig selv.

Du har været på overarbejde, din krop og hjerne er belastede og trænger til at slappe af.

Nu er tiden inde til at give dig selv en velfortjent pause.

TIP:

Skriv en liste med 3-5 af dine symptomer på stress. De skal hjælpe dig i fremtiden. Når du lærer at lægge mærke til dine symptomer på stress er du nået langt, for så ved du, hvornår du har overtrådt din grænse for, hvad du kan klare af belastning.

Bagest i bogen kan du se ideer til lister – og skrive dine egne.

STOP SKADELIG ADFÆRD

SKAB OVERBLIK OVER FAKTORER DER STRESSER DIG;

En god måde at skabe overblik over hvad der presser dig er, at skrive en liste over de forskellige faktorer, der presser dig i det daglige.

Det er min erfaring at, den der stiller de største krav til dig oftest er dig selv. Så det er en god ide at starte med at vurdere, hvad du forventer af dig selv.

HER ER NOGLE FORSLAG TIL, HVAD DER KAN VÆRE ÅRSAG TIL DIN STRESS:

- Egne forventninger og krav – er du perfektionist?
- Kæmper du for at leve op til andres forventninger?
- Har du tendens til negative tankemønstre?
- Er dit forhold til kolleger eller familiemedlemmer problematisk?
- Har du økonomiske eller boligmæssige frustrationer?
- Lider du selv eller et familiemedlem af sygdom eller smerter?
- Har du mistet en nærtstående?
- Har du dårlig samvittighed overfor dig selv p.g.a. mad, motion, manglende motivation til livsstilsændring?
- Hvilke forandringer præger dit liv: nyt arbejde eller nye opgaver og kolleger; flytning, skilsmisse, nye forhold?
- Oplever du teknologisk pres – elektronisk udstyr der ikke virker, nyt udstyr der skal betjenes, nye systemer der skal inkorporeres på arbejdet?



- Hvor ofte er du på de sociale medier? Går ind på mails, Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter osv.
- Andre faktorer?

Når du har skrevet listen, kan du vurdere og sætte tal ud for hvert område efter hvad der presser dig mest. Hvis det er dit arbejde, sætter du 1-tallet ud for arbejdet, dernæst sætter du 2-tallet ud for det der presser dig næst mest osv.

DU KAN NU BEGYNDE AT VURDERE, HVAD DER SKAL TIL FOR AT STOPPE DEN SKADELIGE ADFÆRD DER FØRTE TIL STRESS.

TIP:

Skriv en liste med 3-5 af de faktorer der belaster dig mest. De skal hjælpe dig i fremtiden så du er opmærksom på dine belastninger. Skriv punkterne med god plads imellem – du skal senere tilføje bemærkninger til hvert punkt.

Bagest i bogen kan du se ideer til lister – og skrive dine egne.

SYGEMELDING ELLER FERIE?

Arbejde: Hvis du ikke allerede er sygemeldt kan du overveje om du skal blive det. Alternativt kan du sige arbejdsopgaver fra og gå ned i tid. Eller holde en lang ferie.

Afstemme forventninger: Hvis der er uoverensstemmelse mellem det, du forventer af dig selv, og det, du reelt har mulighed for at yde, vil du konstant sætte dig selv under pres, hvilket ofte er en af årsagerne til stress. Forsøg at stille realistiske forventninger til dig selv og huske på, at når du har stress er det ikke meget du hverken kan, skal eller bør præstere. Så sæt forventningerne ned!!

Ligeledes kan du snakke med de mennesker der omgiver dig om hvad de forventer af dig, og sammen finde frem til hvad der kan og skal forventes. Eller måske rettere hvad de *ikke* skal forvente sig af dig.

Personlige belastninger: Det er en god ide at aflyse aftaler, hvis aftalerne er med personer, der dræner din energi. Træk aktivitets-stikket ud og gå i hi. Skab plads, tid og frihed omkring dig selv. Forsøg at snakke om de problemer du har. Brug evt. en coach eller en god ven til at få snakket ud om det pres du står i.

Sæt farten ned: Sænk tempoet på dine gøremål.

Meld ud til dine nærmeste. Fortæl dem, at du har stress og at du har brug for deres hjælp og forståelse.

Undgå stimulanser såsom kaffe, alkohol, tobak, junk food og sukkerholdige fødevarer.

Gå offline: Du kan give hjernen en pause ved at minimere alle de stimuli der kommer fra skærme, computere, iPhones, tv, iPads mv. Undgå helt eller delvist dine internet netværk; såsom: Facebook, LinkedIn, Google, Twitter, Instagram, Snapchat, osv.

Motion: Det er en god ide at gå en tur dagligt (10-15 min). Når du går en tur klares tanker og kroppen fungerer bedre. Selvom det at gå en tur kan virke uoverskueligt i den første tid, så det er vigtigt at huske, at 10-15 min. er bedre end ingenting.

Vil du leve længe så lev langsomt

John Engelbrecht

**At sige fra og være sund egoist er en livskunst.**

Når vi bliver pressede i tid og har stress, er vi nødt til at lære at sige fra til det, der ikke er absolut nødvendigt. Det kan være svært at sige fra, da det strider imod indre værdier, der berører hele identiteten om at være hjælpsom og ansvarlig.

Hvis du oplever, at det er svært at sige fra, så prøv at give dig selv lidt tid. Hvis du bliver spurgt om du vil varetage en opgave og du har svært ved at sige nej, kan du sige "måske", eller "jeg vender lige tilbage" og på den måde give dig selv tilløb til at sige fra på en ordentlig måde.

At være sund egoist betyder at du sørger for dig selv og dine egne behov før alle andres. Vores indlærte værdier med at være hjælpsomme og ansvarlige overfor andre, kan betyde at vi glemmer os selv. Vi skal vænne os til at tænke på os selv først, for når vi har det godt, kan vi automatisk også være mere for vores omgivelser.

Når du er i balance med dig selv og har det godt, vil din positive stemning og energi sprede sig til omgivelserne, som en dråbe i vandet.

NÅR DU HAR STOPPET DEN SKADELIGE ADFÆRD ER DU KLAR TIL AT GÅ VIDERE MED NÆSTE TRIN TIL AT FÅ DET BEDRE.



TRIN 2

BASALE BEHOV

Nu handler det om at bygge kroppen op igen.

Den næste periode skal du **kun sætte fokus på din livsstil** og bygge dig selv op med en god basiskost, god søvn og motion.

Det er vigtigt at du ikke presser dig selv ved at tænke på fremtiden og hvad du synes du *bør* gøre.

Accepter, at du har en "time out", og at din opgave lige nu er at leve i nuet og bygge dig selv op indefra.

SØVN

De fleste der har stress oplever at søvnen bliver forringet. Søvnløshed er et af de mest almindelige symptomer ved stress.

En god nattesøvn giver os ikke blot energi til den kommende dag, den er også livsnødvendig for vores helbred på længere sigt.

Mange eksperter mener, at søvnløshed er en af hovedårsagerne til det voksende antal sygdomstilfælde i befolkningen. Vi kan kun restitueres fysisk og mentalt gennem søvnen.

Det er dog ikke alle med stress der lider af søvnløshed, så hvis du sover godt hver nat kan du springe dette afsnit over.

Det er vigtigt at huske på, at en enkelt nat med søvnløshed er normalt og ikke skadeligt, hvis man sover godt igen næste nat.

Oplever du 3 nætter i træk, hvor du sover dårligt, bør du reagere på det, så du skaber balance i søvnen så hurtigt som muligt.

Der er behov for at ændre nogle forhold omkring søvnen, her er nogle gode råd til, hvad du kan ændre:

GODE RÅD MOD SØVNLØSHED

- Om aftenen bør du undgå stimulanser som kaffe, sort te, alkohol og rygning. Hvis du er ryger kan du prøve at reducere rygning. Kaffe udskiftes med beroligende te.
- Undgå at være sulten eller at indtage et stort måltid ved sengetid.

- At dyrke motion i løbet af dagen trætter kroppen fysisk, fremmer træthed og en god søvn. Undgå kraftig motion de sidste timer inden sengetid, da det virker opkvikkende.
- Gå i seng ved samme tid hver aften og sørg for at der er mørkt, ro og en moderat temperatur i soveværelset.
- Brug evt. en maske over øjnene eller ørepropper, hvis der er lys eller lydgener.
- Tungen skal væk fra ganen. Når tungen presses op imod ganen flyder energien op i hovedet. Træk aktivitetstikket ud ved at slappe af i tungen, og lad den ligge ned i undermundens.
- Brug det afstressende yogaåndedræt, eller det beroligende ånde-drag – se s. 32 og 33
- Lær en afspændingsteknik, som du kan bruge, hvis du vågner om natten. (se meditationsøvelse s. 38 - 39)
- Tag et varmt fodbad med beroligende olier ½-1 time inden sengetid.
- Akupunktur fremmer en god søvnrytme.
- Brug akupressur – se s. 34 - 35
- Sørg for at der er ryddet op i soveværelset, optimalt skal der kun stå en seng og sengebord i det rum, du sover i.
- Opbyg en god døgnrytme

EN GOD DØGNRYTME: VIGTIG FOR SØVN, HELBRED OG ENERGI.

Regelmæssighed er vigtig når det drejer sig om at få en god døgnrytme. Så du kan prøve at stile imod at stå op på ca. samme tid hver dag og få mindst en halv times dagslys, helst tidligt om morgenen.

Dyrk regelmæssig motion.

Hvis du ønsker en middagslur, så hold det på maksimalt 20 min.

Søvn er den bedste meditation.

Dalai Lama

KOST

Har du oplevet en lang periode med stress med fysisk og psykisk overbelastning, er der oftest også underskud af vitaminer og mineraler og mangel på energi.

Der er behov for at blive opbygget på ny og få tilført ny energi.

Er du meget træt kan du opsøge egen læge for et sundhedstjek, og evt. få undersøgt dit blod for blodprocent, b12 vitamin, D-vitamin og magnesium.

Undgå så vidt muligt kaffe, sukker, alkohol og andre stimulanser, fordi det forøger mængden af mavesyre, som igen nedsætter næringsoptagelsen. Kosten skal på en gang være **opbyggende, beroligende og energiskabende**.

Basis kosten: sørg for at drikke 1½-2 liter vand dagligt og få minimum 3 sunde, regelmæssige måltider om dagen; morgen, middag og aften. Tilsæt et dagligt vitamintilskud i 3 måneder for at opbygge vitamindepoterne igen. Vitaminerne skal indtages sammen med et måltid mad.

Opbyggende: jfr. kinesisk medicin er langtidskogte retter meget opbyggende, herunder supper og gryderetter, der er kogt på forskellige grøntsager og dyreknoget eller hele høns. Under langtidskogning frigøres marv, fedstoffer, vitaminer og mineraler i kogevandet og er nemt optageligt. Derfor er supper og langtidskogte gryderetter meget opbyggende og det er relativt nemt at lave selv til flere dage ad gangen.

Jeg anbefaler et tilskud med Spirulina. Spirulina er fyldt af mineraler og aminosyrer, der virker celleopbyggende. Spirulina virker opbyggende på kroppen og energien.

Beroligende; rodfrugter, såsom gulerødder, kartofler, pastinak, persillerod mv. er meget beroligende og de videregiver en jordbunden energi, som kan være gavnligt ved uro i hovedet med tankemylder. Jeg anbefaler at du skifter kaffe ud med en beroligende te.

Spis med nærvær: det er vigtigt at give dig selv god tid til at spise. At spise langsomt og med nydelse virker beroligende. Se på maden og oplev de forskellige farvenuancer i maden. Duft til og smag på maden.



Hvert måltid som var det dit sidste
Garfield



MOTION

At bevæge kroppen og dyrke motion har stor betydning for hele vores velbefindende.

Motionen reducerer stress og fremmer generel sundhed i kroppen. Når du har stress er det vigtigt at afpasse motionen med dit stressniveau.

I trin 1 og 2 er det rigeligt med en daglig gåtur.

Selv en lille gåtur på 15 minutter vil fremme dit velbefindende. Hvis du kan gå længere ture er det helt fint.

Efterhånden som du får det bedre, kan du skrue op for intensiteten i din motion og lægge små intervaller med løb ind i din gåtur, så pulsen kommer op. Herved får du iltet blodet bedre, hvilket giver mere energi. Ligeledes frigiver det endorfiner til blodet, som giver en god fornemmelse af velvære. Maximalt anbefales ca. 50 - 60 min. motion dagligt.

Hård og langvarig motion virker stimulerende og presser nervesystemet, men hvis du presser kroppen *for* hårdt vil du danne endnu flere stresshormoner.

Da formålet med motion er at afbalancere nervesystemet er det uhen-sigtsmæssigt at presse dig selv for hårdt.

Når du bliver ved at gå, så går det hele nok

Søren Kierkegaard



TRIN 3

BEROLIGELSE AF NERVESYSTEMET

Stress er som tidligere nævnt en stor belastning fysisk og psykisk, for at få det bedre er et vigtigt skridt at slappe af og holde pauser.

De fleste med stress oplever, at det er svært at slappe af; at uro og tankemylder fylder, selvom kroppen holdes i ro.

Vores nervesystem styres af hjernen, og består bl.a. af det autonome nervesystem, som vi ikke har kontrol over.

Det autonome nervesystem består igen af to dele, det sympatiske og det parasympatiske nervesystem.

Det sympatiske nervesystem er vores ”speeder”, der får kroppen op i omdrejninger, klar til handling.

Det parasympatiske nervesystem er vores ”bremse”, der får kroppen ned i gear.

Det parasympatiske nervesystem er aktivt når vi slapper af, sover, spiser og mediterer.

Når vi er stressede påvirker det centralnervesystemet. Det sympatiske nervesystem tager over og styrer vores indre balance. Der udskilles stresshormoner til blodet; adrenalin og kortisol. Hormonerne speeder kroppens funktioner op.

Vi begynder at *kæmpe* for at overkomme de daglige udfordringer. Tilstanden er hensigtsmæssig ved belastninger over kortere perioder, fordi koncentrationen skærpes og vi bliver handlingsdygtige. Over længere perioder begynder det at blive nedbrydende for vore fysiske og psykiske velbefindende, og dermed skabes stress.

At berolige nervesystemet igen er et stort og vigtigt trin ud af stress.

Der er mange måder at berolige nervesystemet på; den mest effektive er at fremme det parasympatiske nervesystem, som virker modsat af det sympatiske... Begge nervesystemer kan ikke være aktive på en gang, derfor kan man hæmme det sympatiske nervesystem ved at fremme det parasympatiske.

Der er intet så ulydigt som et udisciplineret sind,
og der er intet så lydigt som et disciplineret sind

Buddha

**HER NÆVNES NOGLE METODER TIL AT BEROLIGE NERVESYSTEMET:**

- Vejtrækningsøvelser – dybt, langsomt og bevidst åndedrag.
- Beroligende musik
- At spise med nærvær; se på maden, bevidsthed om farver, dufte og smag. Bevidsthed om maden i munden og hvordan det bevæger sig videre ned i maven.
- Akupunktur virker meget beroligende på nervesystemet.
- At grine hjerteligt
- Kærlighed, nærvær, omfavelse, sex
- Motion
- At opholde sig i, og ved vand. At gå tur ved havet, nyde et afslappende bad eller gå i spa/wellness
- Mindfulness og meditation

I det følgende beskrives flere simple øvelser til at berolige nervesystemet. Der er lagt vægt på at øvelserne er nemme og overskuelige.

Du kan bruge øvelserne fra første dag; men tag kun en øvelse ad gangen og bliv fortrolig med den inden du forsøger dig med den næste øvelse.

SIMPEL VEJRTRÆKNINGSØVELSE

Vejrtrækningen er den hurtigste og mest effektive måde at berolige nervesystemet. Du kan gøre det når som helst, hvor som helst.

Før du begynder at arbejde med det beroligende åndedræt er det vigtigt først at beherske det dybe åndedrag.

DET DYBE ÅNDEDRAG

Den nemmeste måde at arbejde med det dybe åndedrag er når du ligger ned på ryggen med hænderne placeret på maven omkring navlen.

Begynd med at observere dit ånddrag uden at ændre på det; hvordan er det? Regelmæssigt? Kort eller dybt? Anspændt?

Tænk derefter på at slappe af med dit åndedrag; stille og roligt gør du dit åndedrag dybere og længere. Fortsæt indtil du mærker at hænderne bliver løftet af maven, der udvider sig på indånding og sænker sig igen på udånding.

Når du har en fornemmelse af at mestre det dybe åndedrag på en rolig og afslappet måde; kan du arbejde videre med det beroligende yoga-åndedrag.



DET BEROLIGENDE YOGAÅNDEDRAG

Det beroligende yogaåndedrag fremmer det parasympatiske nervesystem og er derfor en vigtig og hurtig metode til at mindske stress og berolige nervesystemet.

Du kan lave åndedrættet hvor som helst, vær blot opmærksom på at du åbner i brystet/kroppen med armene ud til siden, sænker skuldrene og slapper af i hele kroppen. Du kan lave åndedrættet liggende, siddende eller stående. Det er en god ide at starte med at lave åndedrættet liggende indtil du er helt fortrolig med øvelsen. Herefter kan du bruge teknikken ved behov.

Tag en langsom og dyb indånding imens du tæller til 4. Hold vejret imens du tæller til 2. Pust langsomt ud imens du tæller til 4. Hold pause og tæl til 2 imens du er tømt for luft. Gentag.

Gentag åndedragene i 1-2 minutter, du kan forlænge tiden når du har vænnet dig til at trække vejret på den måde. Det er vigtigt at være bevidst om at maven hæver og sænker sig på ind og udånding.

Du skal tælle rytmisk, langsomt og roligt. Ind og udånding skal være lige lange og pauserne imellem skal være lige lange. Når du kan mestre åndedraget uden at føle dig forpustet eller hive efter vejret kan du tælle lidt langsommere.



AKUPRESSUR

Akupunktur og akupressur er beroligende og meget effektivt mod stress, fordi det hurtigt kan hæmme det sympatiske nervesystem. Her beskrives nogle få punkter, der med fordel kan bruges med akupressur mod stress, og som du selv kan udføre:



Hj.7:
Beroligende, og god at bruge inden du skal sove.
Ligger i udvendig side af håndleddet. Hold på punktet imens du laver cirkelbevægelse med hånden. Stimuler punktet på begge håndled. Ca. 1 min. på hvert håndled



Øreshenmen: Beroliger centralnervesystemet.
Punktet ligger lige over den fordybning der ses i øret – kan stimuleres med tryk fra en negl.
Stimuler punktet i begge ører i ca. 1 min. i hvert øre.



M36: Energiopbyggende og styrkende for fordøjelsen.
Ligger en håndsbredde under knæskallen og en finger udvendigt for skinnebenet. Du kan bruge punktet, hvis du føler dig træt og udmattet. Masser punktet på begge ben i nogle minutter.



Du 20:
Ro på tanker, øverste punkt på issen, hvis du trækker en linie fra øre til øre ligger punktet lige midt imellem. Masser punktet med en finger i en cirkelbevægelse i retning mod uret i et par minutter.



Ren 15:
Ro i hovedet. Ligger lige under brystbenets spids i en fordybning. Tryk i punktet med en finger med en langsomt pulserende rytme. Tryk på punktet i ca. 10 sek, hold en lille pause tryk så ca. 10 sek. igen. Gentag i 1-2 minutter.

Brug skiftevis Du 20 og Ren 15 i nogle minutter, hvis du er urolig eller hvis du har svært ved at sove.

SIMPEL QI GONG-ØVELSE

AT ÅBNE OG LUKKE ENERGIEN

Virker beroligende på nervesystemet.

Her kombinerer du bevægelse med åndedraget.

Træk vejret dybt og langsomt under øvelsen.



Startposition.

Start med at stå med skulderbreddes afstand imellem fødderne.

Tænk over at slappe af i hele kroppen.

Buk let i knæene.

Træk vejret naturligt.



Start med at løfte armene langsomt op på en indånding.

Ret kroppen godt op og fyld lungerne med luft.

Langsomt sænker du armene igen på en udånding, imens du bukker i knæene.



Forsæt med at løfte og sænke kroppen og armene på ind- og udånding, så du får én lang glidende bevægelse styret af dit åndedrag.

Når du har styr på bevægelser og åndedrag kan du forestille dig at du står i havet og følger bølgenes bevægelse med armene. Du kan forestille dig at, vandet køler dig ned indvendigt. Forestil dig at vandet køler dit hjerte ned og at det beroliger hjertet.



Det er vigtigt at du altid slutter øvelsen af med at lægge hænderne på Dantien – et punkt der ligger lige under navlen – og samler energien i området her.

Qi Gong virker generelt meget afstressende og afbalancerende såvel fysisk som psykisk. Når du får det bedre, vil det være en stor fordel at deltage på hold med Qi Gong.

SIMPEL MEDITATIONSØVELSE

Denne øvelse er god imod tankemylder og uro i hovedet. Her kan du skabe psykisk ro.

TØM HOVEDET FOR TANKER

Du kan sidde eller ligge ned alt efter hvad der passer dig bedst.

Tag 3 dybe langsomme vejrtrækninger og mærk hvordan du bliver mere afslappet, sænk skuldrene og luk øjnene.

Forestil dig at der er en gennemsigtig boble omkring dig, den beskytter dig, og rummet indeni er kun dit rum.

Boblen er flydende og der kan ikke komme noget ind i boblen, kun ud.

Fokuser nu på dine tanker, hvad tænker du på?

Hvis det er dit arbejde kan du omslutte hele dit arbejde på en indånding og puste det ud af boblen på en udånding. Spids munden lidt så du sender tankerne ud i en stråle. Se hvordan tankerne om dit arbejde forsvinder ud af munden på dig i udåndingen ... og helt ud af boblen.

Når først det har forladt boblen kan det ikke komme ind igen.

Hvis tanken om dit arbejde igen trænger sig på, så tænk at du ser på tankerne udenfor boblen, der forsøger at komme ind i boblen til dig, men jo hårdere det forsøger, jo hårdere bliver det skubbet væk fra boblen, som om der er trampolineffekt i den udvendige side af boblen.

Mærk efter om der blev ro i hovedet efter du sendte tankerne væk?

Det kan være at du tænker på en person du har et problematisk forhold

til. Omslut nu denne person i indåndingen og send vedkommende ud af dit hoved og ud af boblen i en udånding på samme måde som før.

Hvis der er andre tanker bruger du samme teknik, indtil du føler dig tømt for tanker og der er helt ro i hovedet.

Det er helt almindeligt at du skal lave denne øvelse mange gange før du oplever total ro.

Det er en god ide at lave denne øvelse hver dag, hvis du har tankemylder.



Stilhed er nogle gange det bedste svar



TRIN 4

AT FREMME DET, DER GIVER ENERGI OG GLÆDE

AT FJERNE ELLER REDUCERE BELASTNINGER I DIT LIV

Det er en tragedie at gå ned med stress; du er ude af balance fysisk og psykisk og du har mistet kontrollen. Stress er dog også hensigtsmæssig; på samme måde, som smerter kan være hensigtsmæssige.

Smerten er kroppens måde at sige fra overfor en belastende påvirkning. Såsom når du får ondt i ryggen af at løfte en tung kasse, så ved du at belastningen har været for stor.

Næste gang du skal løfte en stor kasse ved du, at der er risiko for at få ondt i ryggen. Du kan nu vælge imellem at tage noget ud af kassen, så den ikke er så tung, eller få en ven til at hjælpe dig, eller bruge løfteteknikker, og denne gang får du flyttet kassen uden at få ondt i ryggen.

På samme måde er stress et tegn på en for stor belastning, og forstår du at bruge det konstruktivt, er der mulighed for at få et mere værdifuldt liv fremover. Det kræver at du begynder at mærke efter hvad der sker inde i dig under en given belastning. (Du kan evt. bruge din liste over belastende faktorer fra tidligere og tænke dem igennem)

Nu du er nået til trin 4 skulle dine symptomer på stress gerne være væk eller reduceret kraftigt. Så er tiden inde til at arbejde med dine belastninger på et plan, hvor der er et realistisk fremtidsperspektiv.

HVIS BELASTNINGEN FØLES FOR STOR KAN DU VÆLGE AT:

Ændre belastningen

- ved at sige helt eller delvis fra til opgaven;
- Ændre tidsperspektivet, så du får længere tid til at løse opgaven
- Ændre opgaven så den mere passer til dig
- Ændre rammerne for opgaven – nyt eller bedre udstyr

Ændre din måde at tackle det på

- At bede andre om hjælp, eller at uddelegere opgaven
- Ændre dine egne og andres forventninger til resultatet af opgaven
- Ændre dine arbejdsmetoder for at løse opgaven.
- At strukturere dit arbejde.
- Lær at sige ”pyt” eller ”mindre kan også gøre det”

TIP:

Du anbefales at bruge listen fra tidligere, med faktorer, der belaster dig, og ud for hvert punkt skrive, hvordan du i fremtiden vil ændre belastningen eller ændre din måde at tackle det på.

Bagest i bogen kan du se ideer til lister – og skrive dine egne.

Når først du erstatter negative tanker med positive,
vil du få positive resultater

Willie Nelson

AT FREMME DET, DER GIVER ENERGI, GLÆDE OG MENING I DIT LIV

Som stressramt vil du ofte opleve en øget sensitivitet overfor belastende situationer; og at du får nogle af dine stresssymptomer tilbage, hvis du har travlt eller føler dig presset. Denne sensitivitet skal fremover blive din gode ven, fordi den som smerten fortæller dig, hvad der er u hensigtsmæssigt for dig. Derved kan du fremover sige fra eller ændre situationen til din fordel meget hurtigere.

At have stress er også en slags livskrise, hvor du får mulighed for at vurdere og evaluere dit liv. Hvad er godt for mig og hvad bør jeg undgå fremover. At gøre op med dig selv hvad der er de rette værdier og hvad er vaner.

En god ide er at lave en liste over de faktorer der giver dig energi, gør dig glad og tilfreds.

HVAD ER VIGTIGT FOR DIG OG HVAD ER IKKE?

HER KAN DU F. EKS VURDERE:

- Hvad giver mig glæde?
- Hvilket arbejde kan jeg lide at udføre?
- Hvad giver det mig at leve sundt? Søvn, kost, motion
- Hvad betyder det for mig med positive tanker?
- Hvad får jeg energi af?
- Hvad betyder det for mig med en sund økonomi?
- Hvad betyder det for mig med sunde relationer til andre mennesker?



Hele processen omkring det at have stress kan styrke dig fremover. Det giver dig rig mulighed for at slå autopiloten fra og overtage den manuelle styring i dit eget liv.

Noget af det, du kan tage med videre, er din prioritering af værdier. Du er blevet bedre til at mærke efter hvad der er godt for dig, og hvad der ikke er. Og kan oven i købet sige fra til det der belaster dig.

Du kan tilrettelægge dit liv med de pauser du har brug for.

Du kan bevidst vælge at fjerne belastninger og fremme det, der giver dig glæde og energi i livet, og dermed forme dit liv mere positivt fremover.

TIP:

Du anbefales at skrive en liste over de faktorer der giver dig glæde, energi og mening med livet. Listen skal hjælpe dig med at fremme de faktorer der styrker dig.

Bagest i bogen kan du se ideer til lister – og skrive dine egne.

VEJEN UD AF STRESS

Vejen ud af stress er en proces, hvor du gradvist vil få det bedre og bedre. Selve processen kan illustreres med en stadigt opadgående kurve, men med enkelte dyk undervejs. Selvom du fortsat får det bedre, vil der være dage, hvor dine symptomer på stress igen melder sig, humør og energi er lavt.



Det er helt almindeligt. Og det bedste du kan gøre er, at sætte dine forventninger ned disse dage og huske, at du får det bedre igen.

Selvom det til tider kan føles uoverskueligt at komme ud af stress skal du ikke give op, du får det stille og roligt bedre. At kæmpe sig igennem en stressproces kan give dig styrke og muligheden for en lysere og bedre fremtid.

Skriv en liste (ønskelisten) over hvordan du har det når du ikke er stresset og har det godt. Eller hvordan du ønsker at få det fremover.

Her er nogle ideer til listen:

- Glæde og energi
- God søvn
- Humør
- At være nærværende og kærlig.
- At dyrke din hobby.
- At være social med venner
- At udleve en drøm, du altid har haft

TIP:

Skriv en ønskeliste over hvordan du gerne vil have det fremtiden.

Den skal styrke din opmærksomhed på din adfærd.

Bagest i bogen kan du se ideer til lister – og skrive dine egne.

EN FREMTID UDEN STRESS

De lister du er blevet bedt om at skrive undervejs i forløbet, er dine redskaber til en fremtid uden stress.

Listen for dine symptomer på stress er din personlige vejleder til at du har overskredet grænserne for hvad der er godt for dig. Når du mærker dine symptomer er det yderst vigtigt at du stopper op og laver om på din adfærd. At du fjerner eller ændrer de belastninger der presser dig.

Listen over faktorer der belaster dig, giver dig viden om hvad der presser dig mest og det er en god ide at tilføje ud for hvert punkt, hvad du kan gøre for at fjerne eller ændre belastningen.

Listen over hvad der giver dig energi og glæde er din vejleder til, hvordan du på sigt vil få det bedre og bedre. Hvis du kan bytte faktorer der belaster ud med det, der giver energi og glæde, vil dit liv stille og roligt ændre sig til det bedre.

Listen over hvordan du har det uden stress, eller hvordan du gerne vil have det fremover (ønskelisten) er dit mål for fremtiden. Når du har erstattet punkter fra listen med symptomer, med punkter fra ønskelisten, har du ændret din stress til en tilstand af bevidst livsførelse.

Du kan hænge listerne op et synligt sted, for på den måde hele tiden at være bevidst om, hvor du er i processen.

Hvis du har familie, kan de også nemmere følge med i, hvordan du reagerer, hvad der belaster dig, og støtte dig i at få det bedre.

Hvis du er single kan du inddrage dine venner i processen.

Punkterne på listerne vil ændre sig i takt med at dit liv ændrer sig, der vil komme nye forhold og belastende faktorer, men når du er bevidst aktiv i processen og forholder dig til dem, kan du undgå, at de giver stress.

- Søvn
- Energi
- Nærvær
- Social
-



FORSTÅELSE FOR UDVIKLING I SAMFUNDET

Stress er et stort problem i vores samfund. Jfr. Stressforeningen er der 430.000 danskere – svarende til 10 - 12 % der har symptomer på alvorlig stress hver dag.

En af årsagerne til den store stigning i antallet af stressramte er udviklingen i samfundet. I de seneste 20 år har den teknologiske/elektroniske udvikling været ekspotentielt stigende.

Fremtidsforskere mener, at det vil forsætte i stigende hastighed i de næste 20 år.

Hele samfundet er i en forrygende udviklingsproces. Udviklingen i samfundet kræver at vi bruger tid på andre gøremål end tidligere. Den tid vi bruger på internettet, tablets, iPhones, iPads, er steget ekspotentielt i de senere år. Vi er blevet mere stillesiddende i vores daglige arbejde, fordi meget arbejde foregår ved computeren.

Kroppen har stadig behov for at blive bevæget ellers tager vi på i vægt eller får smerter. Motion og bevægelse må i stigende grad foregå i fritiden, hvor vi tidligere fik bevæget os på arbejdet.

Vi bliver forsat mere pressede i tid og det passer dårligt med de værdier vi har lært i opvæksten om at være hjælpsomme, ansvarlige og deltage aktivt i fællesskaber. Der er fortsat behov for at vi er sociale, foreningerne mangler frivillige hjælpere, der skal bages til arrangementer, bestyrelserposter skal udfyldes.



Derfor er det vigtigt, at vi som individer erkender, at det vil være en umulig opgave, at forstå og følge alt inden for denne udvikling. At vi er selektive, og kun udvælger de områder fra teknologiens verden der vedrører os, og kan berige vores liv, og spørger eksperter til råds i andre områder, i det omfang vi får behov for det.

Det er ligeledes vigtigt at ledelsen på den enkelte arbejdsplads erkender at det er tids- og ressourcekrævende at inkorporere nye teknologier og systemer på arbejdspladsen og, at det skal prioriteres som en selvstændig arbejdsopgave.

Der er mange andre årsager til stress i vores samfund, konkurrencedygtighed, temposkifte, øget effektivitet, omstruktureringer og økonomiske kriser.

VELFÆRDSSAMFUNDET STILLER STORE KRAV – OG MÅSKE ER DE FOR STORE?

Det vil være ønskeligt og gavnligt, hvis der kan rejses en debat i samfundet om, hvordan vi letter hverdagen for dem, der trænger til det ...

OPSUMMERING

TRIN 1: STOP SKADELIG ADFÆRD

Erkend og accepter at du har stress.

Skriv en liste med dine symptomer på stress.

Tag en "time out". Sig stop overfor belastende forhold – evt. sygemelding.

Meld ud til dine omgivelser, at du har stress.

Undgå belastende forhold såsom; stimulanser; teknologisk/elektronisk pres og internetforbindelser.

Skriv en liste over de faktorer, der belaster dig.

Tal med en ven eller en coach om hvordan du har det. Eller skriv det ned på papir.

Gå en lille tur dagligt.

TRIN 2: BASALE BEHOV

Sørg for at de basale behov dækkes; sund livsstil

Kost; opbyggende; energiskabende; beroligende

Søvn; en god nattesøvn; og god døgnrytme

Motion; gå en tur.

TRIN 3: BEROLIGELSE AF NERVESYSTEMET

Metoder til beroligelse af nervesystemet:

Vejrtrækningsteknikker; det beroligende åndedrag.

Qi Gongøvelse – beroligelse af nervesystemet.

Akupressur – beroligelse af nervesystemet.

Meditationsøvelse – tøm hovedet for tanker.

TRIN 4: FIND GLÆDEN OG OVERSKUDET

Brug listen med faktorer der belaster og tilføj, hvad du kan gøre for at ændre belastningen.

Arbejde for at fremme dine værdier.

At prioritere det, der giver dig glæde og energi i livet.

Skriv en liste over det, der giver dig glæde og energi.

Tænk positivt om dig selv og dit liv.

Skriv en ønskeliste om, hvordan du gerne vil have det fremover.

Hæng listerne op et synligt sted.

At leve er ikke nok.
Solskin, frihed og en lille blomst må man ha'
H C Andersen



Vor største ære ligger ikke i aldrig at falde,
men at rejse os, hver gang vi falder.

Konfutze (551-479)

LISTE:
MINE SYMPTOMER:

F.eks. søvnløshed, hovedpine, mavepine, rygsmerter, uro, tankemylder, vrede, irritabilitet eller andre symptomer.

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

LISTE:
FAKTORER DER BELASTER MIG:

F.eks. egne forventninger, arbejdsmiljøet, sygdom i familien, økonomi, eller andet...

1. Belastning _____

Hvordan kan jeg ændre belastningen
– eller min måde at tackle belastningen på:

2. Belastning _____

Hvordan kan jeg ændre belastningen
– eller min måde at tackle belastningen på:

3. Belastning _____

Hvordan kan jeg ændre belastningen
– eller min måde at tackle belastningen på:

4. Belastning _____

Hvordan kan jeg ændre belastningen
– eller min måde at tackle belastningen på:

LISTE:
DISSE GIVER MIG GLÆDE OG ENERGI

F.eks: at sove godt, at spise sundt, at være sammen med gode venner, massage, eller andet ...

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

LISTE:
**HVORDAN HAR JEG DET,
NÅR JEG IKKE ER STRESSET?
HVORDAN VIL JEG GERNE HAVE DET I FREMTIDEN?**

F.eks: at være mere glad, have mere tålmodighed med mine medmennesker, at være mere humoristisk og sjov, at være tilfreds med mit liv, at være kreativ og have overskud til hobbys eller andet ...

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____



SØG BEHANDLER TIL AKUPUNKTUR

Sørg for at du finder en kvalificeret akupunktør,
det kan du gøre ved at søge din behandler på hos brancheforeningen
Praktiserende Akupunktører (P.A.):
www.aku-net.dk

CLINIC CHI TILBYDER OGSÅ INSTRUKTØRUDDANNELSE I QI GONG OG TAI CHI

– du kan læse mere om uddannelsen på www.clinic-chi.com

CLINIC CHI



Gertie Haunstrup Sandfeld

Tel: 42 16 09 45

gertie.sandfeld@gmail.com

Akupunktør
Massør
Sygeplejerske
Qi Gong-instruktør
Tai Chi-instruktør



Clinic-chi.com

akupunktur · manuel terapi · undervisning

Middelbanke 16 • 9990 Skagen / Danmarksgade 19 • 9900 Fr.havn
gertie.sandfeld@gmail.com

