

# Du skal ikke være bange for, at en travl hverdag gør dig stresset, for du kan lære at håndtere stress, så du ikke bliver syg

Af **CHRISTINA ALFTHAN**

**F**å dig et godt grin hver dag, kør en anden vej til arbejdet end du plejer eller lav mad med venstre hånd frem for højre. Når du laver noget nyt og sjovt i din hverdag, holder du stressen fra døren, selv om du har travlt.

Når tal fra Statens Institut for Folkesygdomme skønsmæssigt siger, at 350.000 danskere lider af stress, så er det ikke ensbetydende med, at de ligger udbændte derhjemme og er langtidssygemeldte.

Det er først, når det står på i lang tid, det bliver farligt, forklarede hjerneforsker Kjeld Fredens fra Vejle fjord Neurorehabilitering, til konferencen »Store Stressdag«, der blev arrangeret af Confex Danmark i juni.

»Jeg tror ikke, flere hundre-detusinde danskere er stressede. Det er uskik i dag, når vi siger, vi er stressede, for det fjerner fokus fra et alvorligt problem. Bare fordi man har travlt, er man ikke stresset.

Vi er mange, der har travlt, og det er ikke farligt. Hvis vi ellers har det godt og kan slappe af midt i travlheden. Så er en travl hverdag med til at gøre os konstruktive og tænke i muligheder i stedet for begrænsninger.

Derfor handler det om at være mere opmærksom på vores hverdag, og hvordan vi møder en travl hverdag. For man kan godt lære at leve i en travl hverdag uden at få stress,« siger Kjeld Fredens.

## Træn din nysgerrighed

De mest almindelige årsager til stress er, at vores forventninger ikke hænger sammen med vores faktiske liv, og når vi ikke har indflydelse på vores egen arbejdssituation.

»Man skal finde glæden og nysgerrigheden frem i sit liv, og hvis den ikke lige er til at få øje på, så skal man øve sig.

Man kan f.eks. ændre rutinen og køre en ny vej på job. Man kan lave mad med venstre hånd, fordi det er anderledes og dermed sjovere.

Når man er glad, er det sværere at få stress, og så kan man bedre tænke i muligheder, når noget umiddelbart virker uoverskueligt,« forklarer

hjerneforskeren og foreslår, at man studerer børn, der leger:

»Når børn møder et problem i legen, så undersøger de, hvordan de løser det som en del af legen.

Børn tænker i muligheder i stedet for begrænsninger, og det kan voksne lære meget af, når vi møder et problem i vores arbejdsliv,« understreger han.

## Vaner mod stress

Stress har det med at smitte, og en stresset forældre kan stresser sin familie. Men den dårlige cirkel er relativt enkel at bryde, balladen er bare, at man skal gøre det, før den travle hverdag er blevet til stress.

»Der er fire grundlæggende ting, man kan gøre, der giver energi til vores hjernearbejde.

For det handler om hjer-

## Tre trick mod stress

Når du dyrker motion og får dagslys sætter du gang i produktionen af serotonin. Det er et signalstof, der gør dig glad og afspændt, og dermed modvirker det stress, siger stresseskperen Heidi Schönberg, der anbefaler følgende energiovelser, fordi de øger serotonin:

1. Klap energisk i hænderne – eller løft armene op over hovedet og bevæg dem ivrigt. Det får din hjerne til at tror du er glad.

2. Lav krydsbevægelser, f.eks ved at kravle som en baby eller sætte modsat hånd mod modsat fod. Så skal dine hjernehalvdele samarbejde, og det sætter gang i den neurologiske strøm.

3. Snup et karbad, eller ophold dig tæt ved vand. Det får nemlig også din hjerne til at udskille serotonin.

Læs mere om stress på [www.center-for-stress.dk](http://www.center-for-stress.dk) og [www.heidi-schoenberg.dk](http://www.heidi-schoenberg.dk)



Man skal finde glæden frem i hverdagens gøremål, så kan man holde stressen væk. Modelfoto: Scanpix

nens rolle i stress situationen, og hvordan man undgår, at den kommer i ubalance og skader os med destruktive følelser,« forklarer Kjeld Fredens.

»Man skal grine og finde glæden hver dag. Man skal spise hjernerigtig kost og ikke mindst fiskeolier, fordi de indeholder samme fedtsyrer som din hjerne, der dermed

er bedre rustet til at hæmme stresshormonet. Du skal undgå sukker og dyrke motion, da det også balancerer stresshormonet, og endelig skal du sove, så du får den dybe søvn om natten.

Hvis man således forstår at lade batterierne op, så er det en meget god modgift mod stress,« siger hjerneforskeren.