

# Stress mindre

*Stress har alltid eksistert. Musklene blir spent, stresshormonet adrenalin blir pumpet ut i kroppen, oppmerksomheten øker, hjertet slår fortere og nervesystemet frigjør energi. Forfedrene våre trengte denne beredskapen for å kunne komme seg unna farer eller slåss for å forsvare seg eller skaffe mat. Stress kan altså være noe positivt. Det er når stresset pågår i måneder og kanskje år, uten at du får anledning til å hente deg inn igjen, at stresset kan bli skadelig.*

Negativt stress kan oppstå når du har:

- for mye eller for lite jobb
- for mye eller for lite informasjon
- for mye eller for lite forandring
- for høye eller for lave krav

Hva som er for mye eller for lite, kan være veldig forskjellig fra en person til en annen. Det er når du kjenner at du ikke kan påvirke situasjonen at stresset kan bli slitsomt og vanskelig å takle.

## Tegn på stress:

- Du kjenner deg trøtt om morgenen, selv om du har sovet lenge og uforstyrret flere netter på rad.
- Du har stadig spenningshodepine, vondt i magen eller hjerteklapp.

- Du kjenner deg likegyldig og blåser i hva som skjer eller du reagerer plutselig helt annerledes på hverdagslige ting.

- Du blir stadig irritert av småting og er ofte i dårlig humør.

- Du har spente muskler, særlig på skuldrene, i nakken og ryggen.

- Du har vanskelig for å konsentrere deg om det du holder på med.

## Hva kan du gjøre for å stresse mindre?

Stress og irritasjon henger ofte sammen. Mindre stress gjør at du blir i bedre humør og føler deg bedre. Livet blir roligere, mer morsomt, rikere og dessuten lengre. Det kan være en god idé å starte med å senke kravene du har til deg selv. Du trenger ikke være flink til alt, og du behøver heller ikke sammenligne deg med andre.

Vis følelsene dine! La andre få vite hva du mener, så slipper du å bære alt inni deg. Vær sammen med mennesker du liker, som får deg til å føle deg vel og som dessuten har evnen til å lytte når du trenger å snakke med noen.

Prøv om du kan finne en fornuftig balanse mellom hvor mye tid og energi du bruker på familie, jobb og fritid. Stikkordet er som du sikkert har hørt mange ganger: PRIORITERING. Kjenn etter hva du helst vil prioritere, hva som gir deg mest glede og hva du selv synes er viktigst, for deg, akkurat nå.

Det kan være at du for eksempel trenger en stille stund for deg selv en gang i blant, uten å være sammen med noen andre enn deg selv. Gå for eksempel en liten kveldstur alene – så får du rørt litt på kroppen i tillegg.

Eller kanskje du kunne hatt lyst til å ha en liten vennefest, uten at du behøver å gjøre så mye forberedelser selv? Be om menyforslag når du inviterer og la gjestene få være med på å lage maten, server dem litt vin underveis – så blir det helt sikkert både god stemning og smakfulle retter.

Er du i en fase av livet med mye hverdagsstress, kan det være aktuelt å prøve et eller flere avstressende [kosttilskudd](#). I tillegg er det alltid lurt å bruke noen av disse tipsene:

## 10 gode anti-stress tips

1) Lær deg til å si NEI! Har du veldig vanskelig for å si nei, kan du gjerne si "jeg vet ikke" og be om litt betenkningstid.

2) Skriv ned det som skal gjøres – enten det er på jobb eller privat. Hva er viktig, hva er mindre viktig, hva kan utsettes, hva kan du overlate til andre og i tilfelle, til hvem?

3) Slutt å bekymre deg for framtida. Det som kanskje kan komme til å skje, skjer antagelig ikke allikevel. Ta en dag av gangen og vær tilstede her og nå.

4) Spis riktig. Regelmessige måltider og mye frukt og grønt.

5) [Beveg deg mer](#) Når du er i aktivitet, får du også utløp for negativt stress.

6) Unn deg pauser i hverdagen. Husk lunsjpausen på jobben, gå helt vekk fra det du arbeider med, sett deg rolig ned og nyt lunsjen din. Ta også korte pauser ellers i løpet av dagen. Reis deg, rør på deg, hent et nytt glass med vann, lag en deilig kopp te, etc.

7) Ha det gøy og vær kreativ. Dans, syng i kor, mal bilder, lag figurer av leire eller treverk, inviter gode venner og vær kreative sammen eller se på morsomme filmer. Husk det gamle ordtaket om

at en god **latter forlenger livet**

8) Lær deg til å slappe av. Finn ut hva som passer for deg: Naturopplevelser, rusleturer i byen, spise middag på en hyggelig restaurant, utføre tai chi, yoga eller meditasjon, få massasje eller aromaterapi, lese en god bok eller et interessant blad, eller kanskje høre på litt avslappende, rolig musikk.

9) Sett pris på det positive som skjer. Tenk på noe hyggelig når du lukker øynene for å sove om kvelden.

10) **Sov godt** Sørg for at du får nok søvn hver natt. Den dype søvnen er viktig for kroppens eget verksted, den holder faktisk på med både nyskaping, vedlikehold og reparasjon av celler mens du sover.