

Innsiktsmail nr. 3 2012 | Tips til å håndtere stress i hverdagen



Litt mange mailer da du kom hjem fra påskeferie?

Informasjonsmengden vi daglig utsettes for, oppleves ofte som overveldende og stressende. Det sender oss rett i en såkalt *kamp/fluktrespons*, hvor reptilhjernen vår overtar kommandoen.

Reptilhjernen er den eldste og mest primitive delen av hjernen vår, som var godt egnet til å holde oss i live og fikk oss til å reagere hver gang noe nytt oppsto eller vi ble utsatt for fare, som for eksempel fra en tiger. 70% av blodet strømmer da fra hjernen til armer og ben, slik at vi er bedre i stand til å slåss eller flykte.

Problemet er at hjernen klarer ikke å skille mellom en reell tiger – og en annen type «hastesak» for eksempel en mail, eller en annen form for avbrytelse. Hjernen tolker dette som noe den straks må ta seg av, hvilket resulterer i at vi er i konstant *alarmberedskap*. Hvor gode beslutninger tar vi, når brorparten av blodet har forlatt hjernen?

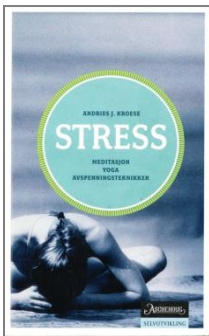
Stress sliter, og kan true vår helse. *De fleste konsultasjoner hos allmennpraktiserende leger skyldes stressrelaterte tilstander, og i den nærmeste fremtid kan utbrenthet blir en av våre største helseproblemer. De fleste av oss tar ikke stresspåkjenninger alvorlig. Vi overser gjerne «den røde lampen» som varsler om at vi er i ferd med å bli «overopphetet. Ofte er den første reaksjonen på varsellampen: «Jeg har ikke noe valg», «Jobben er slik», «Dette går over», «Jeg trenger ikke hjelp». Det som kjennetegner stress, er følelsen av å ikke ha kontroll over en livssituasjon. Mange legger skylden for manglende kontroll og stress på eksterne forhold og tenker: «Hvis bare ditt eller datt hadde vært annerledes, hadde ting vært så mye greiere.» Poenget er at ting er som de er, og vi må selv ta ansvar for det som skjer oss. Måten vi reagerer på stressutløsende faktorer, avgjør om stress blir plagsomt eller helsefarlig.* Andries J. Kroese, forfatter av boken «Stress, meditasjon, yoga og avspenningsteknikker.

Tips for å redusere stress i hverdagen:

- **Pust:** Ta deg tid til å trekke pusten ildagen. Sett deg godt til rette i stolen, lukk gjerne øynene og trekk pusten helt ned i magen (når du pusten inn, skal magen vide seg ut og når du puster ut, trekker du magen inn). Et par minutter er ofte nok til å gi et nytt perspektiv på det du jobber med, og en annen ro og klarere tanker. Små avbrekk som en gåtur rundt kvartalet gjør samme nytten.
- **Fokusér:** En av konsekvensene av informasjonspresset vi utsettes for, er at vi gradvis blir dårligere til å holde fokus på én ting av gangen. Multitasking er en myte - hver gang vi blir avbrutt, tar det et sted mellom åtte og 20 minutter å komme tilbake til det konsentrasjonsnivået vi var på før vi ble avbrutt! Jobb med én oppgave av gangen og gjerne uavbrutt. Skru av pop-up mail, gjør deg selv utilgjengelig i perioder og sett av tid til å lese og håndtere mail. Du kan spare minst én time hver dag.

- **Spør:** Når du får en oppgave, gjør det til en vane å spørre når folk må ha det. Ofte *antar* vi at ting haster mer enn de gjør, og stresser unødvendig. Legg opp til litt slack i programmet, slik at du har tid mellom møter til å hente deg inn igjen.

Jeg har lyst til å dele en video <http://www.simplewealth.com/2011/08/27/eben-pagan-on-success-and-engagement/> Eben Pagan, International authority on marketing and online commerce. Videoen er lang, så jeg anbefaler klippet som er mest relevant i forhold til tidsmestring fra 0:08:50 til rundt 0:16:30.



Kan også anbefale denne boken: Stress, meditasjon, yoga og avspenningsteknikker av Andries J. Kroese.

Innsiktsmail startet jeg med i januar 2012, motivert av et ønske om å dele kunnskap, tips og verktøy som kan gjøre hverdagen vår enklere og bedre. Dersom du ikke ønsker å motta slike mailer, setter jeg pris på om du gir meg beskjed.

Ønsker deg en fin dag!
Catherine ;o)