

Årsager til at du ikke selv kan styre din stress

1.

Stress er en reaktion i din krops forsvarsberedskab. Den har sæde i det autonome nervesystem, som styrer mange automatiske reaktioner i din organisme, så som åndedræt, fordøjelse, søvn, svedproduktion og meget andet. De symptomer du har på stress og overanstrengelse, er derfor ikke noget du selv er herre over.

2.

Det autonome nervesystem (ANS) udgår fra reptilhjernen og har som formål at holde dig i live. Dens tre overordnede redskaber er: Kæmp, Flygt eller Frys. De fleste kender nok impulsen til enten at løbe væk eller kæmpe. Frys, eller at spille død, er også en overlevelsesstrategi. Den har vi tilfælles med andre pattedyr. Frys kan opleves som at føle sig lammet, kraftsløs, tung, død, ude af stand til at overskue noget. Altså det modsatte af at være kraftfuld og kompetent. Man kan sige, at frys er en form for mental flugt. Du er ikke længere til stede i kroppen.

3.

Når du oplever forstyrrelser i dine normale rytmer, såsom søvnbesvær, manglende evne til at slappe af eller tankemylder, er det ikke noget du selv er skyld i. Med andre ord er du ikke herre over dine reaktioner, men skal forstå dem som en reaktion på at ”overleveren” i dig råber alarm og reagerer anderledes end den plejer. Mange mennesker bebrejder sig selv deres manglende evner til at lægge arbejdet fra sig, slappe af og nyde livet. I stedet for skyldfølelse og forkerthed skal du søge hjælp til at få lettet det pres, som din krop så tydeligt viser, er for hårdt.

4.

Stress kan være et resultat af både udefra- og indefrakommende pres. Du kan opleve det som en sammenhængende grød af elendighed, så en del af stressbehandlingen kan være at få skilt tingene ad, så du kan se, hvilke mønstre du er underlagt. Der er en stor lettelse i at få en forståelse af, hvordan tingene spiller sammen i dit liv. Tag derfor dine reaktioner alvorligt og spørg nogen til råds.

Lene Bjergland underviser med succes i mindfulness for virksomheder og private. Lene er coach og tearpeut.

www.bjergland.dk—kontakt: tlf. 2989 6487, mail: post@bjergland.dk