

# 10 GODE RÅD MOD STRESS

AF BJARNE TOFTEGÅRD

Der findes rigtig mange råd mod stress. Jeg har samlet de 10 vigtigste. Ved at følge disse ti leverregler, kan du både reducere din nuværende stress og forebygge fremtidig stress. Husk specielt tre ord: NEJ, HJÆLP og PYT!

1

## DU SKAL MÆRKE DINE STRESSIGNALER

Noget af det vigtigste, du kan gøre for at lære at tackle stress, er at mærke dine stresssignaler. Ved at lære om grønne, gule og røde stresssignaler, så kan du se, hvor stresset du er.

2

## DU SKAL VÆRE FYSISK AKTIV

Fysisk aktivitet fjerner stresshormoner fra din krop. Ved fysisk aktivitet gør du det, stress i bund og grund er beregnet til: "Kamp eller flugt". Men det skal være på et moderat niveau.

3

## DU SKAL SLAPPE AF MENTALT

Når du er stresset, så kører din hjerne hurtigere. Den er fokuseret på at løse stresssituationen. Tankerne summer rundt i dit hoved. Det er vigtigt, at du lærer at slappe af mentalt.

4

## DU SKAL SOVE NOK

Når du er stresset, så har du ekstra behov for søvn. Hvis du er træt om dagen, så bør du prøve at sove lidt mere.

5

## DU SKAL SKRIVE ALT NED

Du skal skrive alt ned, specielt hvis du er stresset. Du må ikke bruge din hjerne som opslagstavle, huskeliste, kalender osv.

6

## DU SKAL PRIORITERE

De fleste af os har mere vi vil og skal, end hvad vi kan nå. Det kan både være arbejdsmæssigt og privat. Du skal indse, at du ikke kan nå alt! Når du ikke kan nå alt, så er det vigtigt at lave det vigtigste først!

7

## DU SKAL SE PÅ DET GODE

Hvis du har 10 ting på din to-do-liste, og når at lave de 5, hvad tænker du så på: De 5 ting som du ikke nåede? Eller de 5 ting som du nåede? Du skal lære at tænke på det, du har nået, det, du har, det, du kan, osv.

8

## DU SKAL PASSE GODT PÅ DIG SELV

De fleste mennesker passer ikke ordentligt på sig selv. Ofte glemmer de sig selv i travlheden, med det resultat, at de bliver dårligere og dårligere til at tage vare på deres familie og deres arbejde. Det er vigtigt at kunne sige NEJ og HJÆLP.

9

## DU SKAL VÆRE PROAKTIV

Kan du gøre noget ved det? Hvis du kan og vil, så gør det. Ellers må du acceptere det, i hvert fald på kort sigt. Du skal lære at sige PYT, som er evnen til at lægge ting og tanker fra sig, for at komme videre.

10

## DU SKAL HAVE ET "HELT" LIV

Du skal have balance i alle områder af dit liv. Blot ét enkelt dårligt område kan påvirke hele dit liv negativt.

## MERE INFORMATION

Du kan læse mere i hæfter "10 gode råd mod stress" af Bjarne Toftegård, i bogen "Mindre stress - Mere overskud" af Bjarne Toftegård eller på hjemmesiden [www.forebyggestress.dk](http://www.forebyggestress.dk)