

Å håndtere stress og engstelse

Stress og engstelse opplever mange av oss i livet. Vi kan alle bli nervøse når vi skal gjøre noe nytt, vanskelig eller viktig – for eksempel hvis vi skal ta førerprøven eller holde en tale for mange mennesker. Når det skjer, reagerer kroppen vår ved å gi oss «sommerfugler i magen» eller svette håndflater. Vi tenker gjerne mye på det vi skal gjøre, og bekymrer oss for hvordan det skal gå.

Hvis vi ofte er engstelig og stresset, kan hverdagen vår bli vanskelig. Det kan påvirke søvnkvaliteten vår, hvor mye energi vi har og hvor godt vi konsentrerer oss. Det kan dessuten virke negativt inn på hukommelsen vår. Det er ikke sikkert at vi klarer finne ut av hvorfor vi føler oss stresset og engstelig, men det finnes velprøvde måter å holde slike følelser i sjakk på.

Her er noen råd som kan hjelpe deg å bevare roen, slik at du fungerer best mulig:

Prøv kontrollert pusting

Hvis du føler deg veldig stresset, kan du fokusere på å puste inn med normalt volum og puste veldig sakte ut. Tell sakte mens du puster ut, og prøv å få utpusten til å vare litt lenger hver gang.

Tenk på et «trygt sted»

Se for deg et sted hvor du føler deg rolig og trygg:

- Slå deg ned og prøv å ha det så behagelig som mulig.
- Se for deg at du er på et rolig og energigivende sted – et sted du kjenner godt, eller forestill deg et sted der du gjerne vil være.
- Ta stedet nøye inn over deg. Bruk alle sansene dine til å lage et fullstendig bilde i tankene dine. Hva føler, lukter og hører du?

Å håndtere stress og engstelse

Prøv ett minutt med oppmerksomhet

I 60 sekunder er din eneste oppgave å rette all oppmerksomhet mot pusten din. Pust normalt og hold øynene åpne. Vær klar til å «fange» tankene dine hvis de vil vandre bort (det vil de), og rett oppmerksomheten tilbake på pusten når de prøver det. I en kort stund skal du bare «leve i øyeblikket», og glemme tidligere og fremtidige bekymringer.

Tenk positivt

Prøv å utfordre stemmen i hodet som forteller deg at noe er for vanskelig for deg. Tenk heller på mulige løsninger og strategier. For eksempel: «Jeg har klart meg før. Hvordan kan jeg hjelpe meg selv å klare det denne gangen?»

Hold deg aktiv

Å gå en tur, rake plenen eller vaske huset grundig kan hjelpe deg med å bevare roen. Det kan lede tankene dine bort fra problemet, og bidra til å bli kvitt muskel-spenningene som får deg til å føle deg spent og nervøs.

Gjør noe hyggelig

Ulike mennesker finner glede i forskjellige ting, for eksempel:

- Lytte til beroligende musikk
- Lese en bok
- Ta et bad
- Gjøre noe kreativt (f.eks. tegne, male)
- Snakke med en venn eller et familiemedlem

Hva har *du* lyst til å gjøre?