

Jeg er fysisk syg og ramt af stress – hvad gør jeg?

Af Poul Henning Krog 10. jan. 2020/02

Kære Poul Henning

Min film knækkede i december, da jeg fik at vide, at jeg måske havde diabetes. Jeg er glad for mit arbejde, om end jeg har yderst svært ved at sige nej til – min til tider – stressede chef. Jeg arbejder normalt 60-70 timer ugentligt som montør. Det plejer at forløbe ok. Derhjemme klager min kone dog over, at jeg ikke er nærværende. I december var der ekstra pres på, og oveni kom så et lægebesøg, hvor lægen udtrykte bekymring over min livsstil, vægt og mit forhøjede blodsukker.

Jeg skal nu igennem en ambulans udredning. Desværre måtte jeg sygemelde mig de sidste par uger i december, jeg kunne ikke holde fokus og begyndte at glemme ting. Jeg kom også til at overfuse en af mine kollegaer. Jeg kan ikke rigtig komme i gang efter nytår. Min læge har nu sygemeldt mig. Selv små ting vælter både mig og mit humør. Har du nogle gode råd.

Kærlig hilsen

Simon

Kære Simon

Det er træls og øv, sådan at blive tvunget til at stoppe op i livet og mærke kroppens signaler.

På den anden side er det dog godt, og ja, det kan vi alle få brug for ind i mellem. At mærke efter. At stoppe op og tage en pause.

Jeg tænker, at du har brug for en større livsstilsændring. Jeg vil opmuntre dig med lidt teori og slutte meget praktisk.



Vore hjerner har brug for en tilpas mængde af både rødt, gult og grønt lys. Hjernens "røde lys", er en øget produktion af hormonerne adrenalin og kortisol. Det sker i stressede situationer og skaber blandt andet angst og vrede. Det "grønne lys" svarer til dopamin, der føles som glæde og begejstring. Det "gule lys" svarer til oxytocin, der beroliger, giver tryghed, tilfredshed, empati, tolerance og nærvær.

Hjernens trafiklys

Hjernen har tre følelsesmæssige reguleringssystemer, som alle har deres funktion. Det vigtige er imidlertid balancen. Rigtig mange mennesker lever i ubalance. Jeg tænker også, at du er i ubalance.

Hjernen er populært sagt indrettet som lyskurven med tre signaler. Vi må lære at kende og mærke både rød, gul og grøn, dvs. de tre reguleringssystemer:

1. Det røde signal fortæller, at der er fare på færde i den voldsomme myldretrafik. Fortsætter din "livsbil" overfor rødt, kan du blive dræbt. Dette trusselssystem har Gud designet til vores møde med livsfarlige trusler.

Dette system, er det stærkeste af de tre. Flugtbilisten kører over for rødt, hvis han vurderer, at den forfølgende politibil er en større trussel end det røde lys. Vi andre holder for rødt.

Følelserne kan være præget af angst, vrede, ængstelse og uro. Hormonerne adrenalin og kortisol frigøres ekstra meget i stressede situationer.

2. Det grønne signal fra lyskurven betyder – ”kør”. Du skal træde på speederen, for dem bagved vil også frem, og du vil gerne med frem i forreste linje. Du er på udkig efter nye veje og muligheder. Du får måske en ny ordre til dit firma.

Du belønnes for din gode indsats. Du oplever en dopaminfrigørelse i hjernen, der medfører glæde, spænding og begejstring.

Du er villig til at øge tempoet i din ”livsbil” og tage nogle chancer. Dopamin har mange funktioner, men er nok mest kendt for dens stimulerende funktion i hjernens belønningscenter.

3. Det gule signal insisterer på, at du overhører de utålmodige dyt og larmende motorer bagfra. Det gule signal dømmer ”livsbilen” til pause – vent – slap af. Du skal hverken køre eller lammes af det farlige røde signal.

Du skal lade den ekstra lange kø af biler, der nu kører overfor grønt blive færdig. Du skal blot vente og slappe af. Signalstoffet er oxytocin, som beroliger, giver tryghed, ro, tilfredshed, empati, tolerance og nærvær.

Din krop taler til dig

Simon – vi er i gang med en stor mundfuld. Sagt i kærlighed: Din livsstil og krop taler et tydeligt sprog. Du har som så mange andre ladet din hjerne blive overdrevent stimuleret af adrenalin, kortisol og dopamin.

Oxytocin har haft trange kår. Du har overskredet din arbejdsgrænse. Du har overskredet din krops grænse. Du har slidt på din families grænser. Du har formentlig overset mange små signaler. Du er blevet revet med af vores pulserende samfund.

Find balancen igen

I kærlighed vil jeg foreslå en livsstilsomlægning, der kunne indbefatte følgende:

a. Det er nytår – hold statusmøde med dig selv. Hvad er dine værdier? Hvad er vigtigst? Hvad kan skæres væk? Hvad siger Helligånden og Guds ord til dig? Jeg ønsker dig Guds visdom, samt den vigtige Guds fred der overgår al forstand.

b. Tilpas arbejdsmængden – drop konfliktskyhed – sig det til din chef.

c. Diabetes-kost, god søvn og motion.

d. Gode skærm- og telefonvaner. En ting ad gangen. Luk din dør, sluk telefonen og tv, mens du færdiggør din opgave på din pc.

Ingen kan multitaske. Vi kan kun multishifte, og det er ikke effektivt.

Lad folk vente, til du har tid. Dem der ringer, har jo ikke hjertestop.

e. Gode arbejdsgange og overgangsfaser, og husk altid pauserne – hjernen kan en ting ad gangen.

Gør det færdigt, du er i gang med. Tag da en pause og indstil dig mentalt på den næste opgave.

f. Bed om hjælp og køb dig til hjælp. Du kan ikke alt.

g. Hold fridage og ferier med telefonen slukket. Dem der er på arbejde – må, kan og skal klare sig uden dig. Ingen er uundværlige.

Øg din oxytocinproduktion

Det er et faktum, at oxytocinproduktion øges ved følgende tiltag:

1. Bed uden ophør til Gud – kast din byrde på Ham. Overgiv dit liv og din sag til Ham. "Kom hid til mig, og jeg vil give jer hvile" (Matt.11:28-30)

2. Drop at finde fejl hos andre. Drop projektioner. Lad ikke solen gå ned over din vrede. Lev i renhed, tilgivelse og gode relationer.

3. Sig Gud tak for din familie. Lyt til deres feedback.

4. Drop sammenligninger. Vær nådig mod dig selv.

Vær glad for det andre kan, du ikke kan.

5. Ørerne:

- a. Lyt til opmuntrende ord
- b. Lyt til god musik – gerne lovsangsmusik, der får dig til at tilbede
- c. Lyt til andre
- d. Tal med andre, også i telefonen – send evt. sms, men da med en empatisk start og slutning.

6. Øjnene:

- a. Lær at visualisere – se Jesus for dig og bed til Ham. Visualiser et smukt minde fra Guds natur
- b. Græd din frustration ud
- c. Vær nærværende i nuet – dine omgivelser har brug for din øjenkontakt.

7. Munden:

- a. Lær at tale til andre fyldt med passion, empati, nærvær og kærlighed
- b. Vær selv opmuntrende og givende med ord
- c. Syng og spil af hjertet for Herren.

8. Smagssansen

- a. Nyd maden – tyg langsomt og smag detaljeret – drop hurtig maskinspisning – vær taknemlig – Gud sørger for dit daglige brød

9. Lugtesansen

- a. Nogle dufte er beroligende. På psykiatrisk afdeling har vi en række duftflasker, de bruges, når folk har brug for at blive beroliget. Dejlige dufte virke beroligende. Vi er forskellige, find de dufte der passer til dig.

10. Følesansen

- a. Giv og modtag kram fra både mennesker og kæledyr. Et kram er bedre end et håndtryk.
- b. Nogle har brug for at holde noget i hånden, her findes forskellige beroligende redskaber.

Nogen har brug for en kuglevest eller ved søvn en kugledyne, begge dele virker samlende og beroligende.

11. Hænder

a. Vær kreativ og kunstnerisk. Det får kroppen til slappe af. Mandala-malebøger bruger vi på Psykiatrisk afdeling.

Når vi maler og nørder, kan vi ikke samtidig overtænke (ruminere) eller bekymre os.

b. Spil et instrument – læs noder – drøm dig væk – det virker afslappende.

c. Vær generøs – giv andre en hjælpende hånd, tid, penge og gaver. Når vi på den måde indgår i en positiv relation, frigøres oxytocin, og vores velbefindende øges.

12. Ben og fødder

a. Gå en rolig tur ud i Guds natur gerne sammen med andre

b. Stå stille og nyd Guds skaberværker.

13. Lunger

a. Indlær beroligende vejrtrækningsøvelser. Det er langsomme, dybe vejrtrækninger både ind, holde vejret og da ånde langsomt ud. Det skal ske i en frekvens med ca. 6 gange pr. minut og i alt 10-15 gange. Det kan gøres overalt. Stående og siddende.

Du behøves ikke at tage på et kursus, du har jo lungerne med overalt. Man kan ligefrem mærke oxytocinen.

14. Kroppen

a. Få kontakt med din krop. Lær at lukke øjnene, sætte dig godt til rette og da foretage en kropsscanning fra tå til top i løbet af 5 minutter. Mærk dine fødder på underlaget, mærk din krop og lemmer. Gud har givet dig en krop, som er et tempel for Helligånden.

Kære Simon – tag det, du kan bruge. Balance er nøgleordet. Alle tre systemer har Gud skabt.

Ved Guds nåde og andre menneskers hjælp vil du helt sikkert finde en god og bedre vej frem i 2020 med tilpas mængde både rødt, gult og grønt lys.