

Trivsel og stresscoaching

Hvad er stress, og hvorfor er det vigtigt at tage stress alvorligt?

Stress er en belastning af vores psykiske og fysiske helbred. Psykisk stress opstår, når vores livssituation påvirkes negativt gennem negative tanker, følelser og adfærd, som igen påvirker fysiologien, herunder hjerte-kar systemet, hormonsystemet og fordøjelsessystemet. Når vi tænker negativt, kan vi direkte påvirke og ændre vores psykiske og fysiske tilstand, f.eks. ved tanken om noget, som vi er bange for, og derved kan vi stimulere produktionen af stresshormoner i kroppen.

Hvis stresstilstanden bliver langvarig, kan både krop og hjerne blive alvorligt overbelastet og lide skade, og det er vigtigt at få ændret situationen og søge den nødvendige hjælp som både kan være læge og en professionel stresscoach, der kan hjælpe med at få brudt det negative stressmønster. Lægen kan undersøge hvordan kroppen er belastet og afhjælpe den fysiske belastning og kan vejlede i forhold til, om det er nødvendigt at få ro i en periode, f.eks. fra et belastende arbejde m.v.

Hvis man oplever ekstrem stress, f.eks. i forbindelse med et overfald eller anden form for krise, er det vigtigt efterfølgende at sørge for at blive helt afstresset igen. Samtidig er det vigtigt at få psykologhjælp til at bearbejde hændelsen, så den ikke sætter sig fast som et traume eller en depression, der påvirker livsgnisten og livskvaliteten. Det er vigtigt at få bearbejdet den opståede stress og at der søges professionel hjælp fra starten til en langtidsholdbar løsning.

Hvad er stresscoaching?

Stresscoaching består både af at reducere og håndtere den allerede opståede stress, og af at coache den stressede, så et evt. uhensigtsmæssigt stressmønster bliver brudt. Stress der allerede er opstået skal reduceres, og nuværende og fremtidige situationer skal takles med nye handlestrategier. Altså har vi her fokus på, hvordan vi ændrer adfærden og måden, vi forholder os til vore udfordringer. Dette er en vigtig del af stresscoaching. Imidlertid skal vi også i stresscoaching have fokus på at hjælpe den stressede med at bryde uhensigtsmæssige stressmønstre og ændre begrænsende tanker og følelser om os selv og andre.

Som stresscoach møder jeg ofte stressede, der er trætte, ineffektive, energiforladte og opgivende. Måske har de mistet overblikket eller de har sat det hele i kasser og systemer og styrer alt og alle omkring sig ved ekstrem kontrol. Måske har de "spillet alle andre af banen" gennem en kynisme og utilfredshed, som kan dække over egen uformåenhed. Det hele skal være perfekt, og måske kan det ikke engang gøres godt nok, uanset hvor meget de forsøger. Der er ikke en målestok for, hvornår det er godt nok, så de har vanskeligt ved at opnå tilfredshed. Ofte er der sat lighedstegn mellem det at gøre tingene godt nok og det at være god nok, som den man er, og det påvirker deres selvværd.

Der er en ubalance mellem følelser og fornuft, og de følelsesmæssige behov er tilsidesat på bekostning af den hjernemæssige overaktivitet. Hjernen styrer enerådigt og er på overarbejde. Denne ubalance mellem krop og hoved eller følelser og fornuft vil i det lange løb ikke være holdbar, og en ekstra belastning kan udløse kraftige stresssignaler, som søvnløshed, hjertebanken, fysiske smerter, gråd m.v. Det er vigtigt, at vi tager os af os selv og lytter til vores følelsesmæssige signaler og logiske forståelse og reagerer på det. Når det uhensigtsmæssige mønster brydes, genetableres balancen mellem følelser og fornuft, og fokuspersonen får igen kontakt til alle sine ressourcer og kan genfinde sin ro og energi, og hvad der ellers har været udenfor rækkevidde i forsøget på at styre "hele verden" og dermed undgå at mærke sig selv. Når det uhensigtsmæssige

mønster brydes, etableres et nyt og positivt mønster, som fokuspersonen skal arbejde med at integrere, så det virker. Dette kræver et commitment og en vilje til ændring.

Andre gange er den stressede passiv og føler sig uden for indflydelse i sit eget liv og fuldstændig magtesløs overfor det, der sker. I den situation handler det ofte om at finde ud af, hvordan fokuspersonen får spillet sig selv på banen igen og tager ansvar for at styre sit eget liv. U hensigtsmæssige mønstre er ofte ubevidste strategier, som vi har lært at anvende for at takle vores liv.

Stresshåndtering og trivsel

Arbejdspladser kan spare mange penge og skabe større arbejdsglæde og mere livskvalitet for medarbejdere og ledere ved at fokusere på trivsel for alle og håndtere stress i dagligdagen. I perioder med for stor belastning er der endnu større grund til at have fokus på mennesket, på relationerne og på trivsel som helhed.

Stressfaktorer i det daglige arbejde kan være:

- Et stort arbejds- og tidspres
- Konflikter med kolleger, medarbejdere/chefen, samarbejdspartnere m.v.
- Manglende kommunikation og information
- Følelse af mangel på indflydelse på egen arbejdssituation
- Ubalance på livsområderne, især arbejdslivet og privatlivet.

Vi skal tage styring og skabe proaktiv handling i vores eget liv. Vores motivation, engagement og effektivitet er størst, når vi føler, at vi har personlig indflydelse på egen arbejdssituation, og mulighed for at træffe valg. Det er endvidere vigtigt at føle sig anerkendt og respekteret og føle, at man slår til.

Hvad kan du selv gøre?

Ved ekstrem eller langvarig stress er det første, du skal gøre at søge læge

- Dyrk motion – reducer og forbrænd stresshormoner
- Mediter – dyrk mental afslapning, som f.eks. Bobby Zachariaes stress cd – der afslapper kroppen og aflaster hjernen
- Forkæl dig selv f.eks. med massage og gør ting, der gør dig glad
- Tøm hjernen for tankemylder ved at skrive ”morgensider” med alt, det der fylder
- Lav en bekymringskrukke, der kan rumme alle dine bekymringer, som du skriver ned og gemmer i krukken
- Sig til og fra overfor det, som ikke er dit ansvar
- Tag ansvar for dig selv og sørg for, at du har energi nok
- Gør det til en vane at tænke positivt om dig selv og dine muligheder
- Gør det til en vane at se muligheder for, hvordan du kan øve indflydelse og ændre en uholdbar situation.
- Accepter din situationen og tag ansvar for, hvordan du vil ændre den.

Jytte Dalgaard uddanner professionelle coaches og stresscoaches i Danmark og i Grønland, og den næste coachuddannelse starter i Nuuk den 23. august 2011. Jytte coacher i Nuuk og via Skype, når hun er i DK. Der kan rettes henvendelse til Coach Focus gennem hjemmesiden www.coachfocus.dk mail eller telefon +45- 26817500, og Jytte henviser også gerne til professionelle coaches i Danmark eller Grønland.