

Stress: Forebyggelse og håndtering

Forebyggelse og bekæmpelse af stress kræver i høj grad en fælles indsats.

Som enkeltindivid har man ikke mulighed for at påvirke alle de faktorer, der kan bidrage til at man udvikler en langvarig stress-tilstand. Noget har man dog heldigvis en vis indflydelse på.

Tegn på stress hos unge:

- Du sover dårligt.
- Du føler dig hele tiden træt.
- Du bliver let vred.
- Du føler dig ked af det og græder måske mere end du plejer.
- Din krop er urolig, og tankerne myldrer rundt i dit hoved.
- Du har svært ved at koncentrere dig.
- Du glemmer ting, du normalt ikke plejer at glemme.
- Du har ikke lyst til at være sammen med andre.
- Du bruger mad, alkohol, cigaretter eller stoffer til at dulme uroen.
- Du har ofte ondt i maven eller hovedet.
- Du bliver let forkølet eller får andre sygdomme.
- Du er ekstra følsom over for skarpt lys eller høje lyde.
- Du føler dig på randen af et sammenbrud.
- Du føler dig deprimeret eller angst.

Gode råd til unge:

Kend tegnene på stress

- Lær tegnene på stress at kende
 - Læg mærke til hvad der er dine stresstegn
 - Stop op og læg mærke til krop, tanker og følelser
- Find ud af hvad der stresser dig
 - Hvad fylder i dine tanker lige nu.
 - Skriv det gerne ned (i stress-skema)

Vis omsorg for dig selv

Husk iltmasken – du må hjælpe dig selv, før du kan hjælpe andre.

- Prioriter dine opgaver
 - Vigtigt?
- Afsæt tid i kalenderen til "opladning"
 - Hold pauser
 - Vær på vagt over for din "FOMO" (fear of missing out)
 - Vær opmærksom på forstyrrelser
- Stil rimelige og realistiske krav
 - Både til dig selv og dine omgivelser
 - Hvad er du herre over - og hvad er et vilkår
- Balance mellem pligter og fornøjelser
 - Energi-regnskab
 - Sociale netværk
 - Fritidsaktiviteter
 - Alene-tid
- Vær venlig mod dig selv
 - Husk at tænke på det du har nået
 - Liste over 3 positive ting hver dag
 - Balance mellem at gøre noget godt for sig selv og at hjælpe andre
- Prioriter din søvn (8-10 timer hver nat for 13-18 årige)
 - Læg telefon, tablet og computer væk den sidste time før sengetid
 - Unge sover i gennemsnit 1 time mindre hver nat end i 1980'erne
 - Gear ned inden du skal sove
- Vær god ved din krop
 - Frisk luft
 - Regelmæssig motion
 - Hvis du har tegn på stress, så undgå hård fysisk aktivitet. dvs hvor pulsen kommer højt op.
 - Varieret kost
- Regelmæssige mindfulness-øvelser. Husk du har en app.

SÅ HUSK DE GYLDNE STRESSRÅD:

- Vær din egen bedste ven:
- Stil realistiske krav til dig selv
- Gør ting der gør dig glad (energiregnskabet)
- Giv dig selv et pusterum
- Klap dig selv på skulderen

Tal med andre

- Tal med andre - bryd tavsheden
 - Du finder måske ud af, hvad det er der fylder
 - At du ikke er den eneste
 - At der er hjælp at hente
 - At problemerne kan løses, før de vokser sig større
 - andres erfaringer kan være inspiration
 - Du knytter tættere bånd til venner, familie osv
- Håndter dine problemer
 - Alle oplever modgang
 - Lær at håndtere problemerne
 - Find ud af hvad problemet er - hvis der er flere, så find frem til hvad der er vigtigst at tage fat på først
 - Find på forskellige løsninger
 - Overvej fordele og ulemper
 - Vælg den løsning du tænker er bedst - og prøv den af
 - Find ud af om din løsning virkede efter hensigten. Hvis ikke, så prøv igen
 - Man behøver ikke klare alting selv - del dine problemer med andre

Kilder: www.mindhjælper.dk

