

# Hvor fyldt er din stress-spand?

Artikel af NORBYE ► af Marianne de Paoli Norbye ► 14. december 2017

Vidste du, at du har en stress-spand, og at du ikke er alene, for vi bærer alle sammen rundt på vores helt egen stress-spand? Stress-spandens størrelse har stor betydning for din stressfølsomhed, men der er meget som du selv kan gøre for at øge din resilience (robusthed).

Vidste du, at du har en stress-spand, og at du ikke er alene, for vi bærer alle sammen rundt på vores helt egen stress-spand? Størrelsen på stress-spanden varierer fra person til person - nogle mennesker bærer rundt på en lille spand, som hurtigere bliver fyldt op af hverdagens krav (stressorer), hvorimod andre har en større spand. Stress-spandens størrelse har naturligvis betydning for den enkeltes stressfølsomhed, men der er meget som du selv kan gøre for at øge din resilience.

Uanset størrelse på din stress-spand, så er det vigtigt, at du altid har en buffer-zone, så du ikke skal slæbe rundt på en spand, som er lige ved at flyde over hver dag ved bare den mindste påvirkning udefra eller indefra.



## Lær din stress-spand at kende



Stresshåndtering - 2 ting, som du kan ændre:

Forandre mængden af krav (vandet), der kommer ned i din stress-spand ved at træffe valg:

1. Kan nogle af mine stressfaktorer undgås?
2. Kan jeg igangsætte tiltag, der kan forandre situationen?

Styrk din evne til at mestre med kravene (tappehanerne) ved at træffe valg:

1. Kan jeg tilpasse mine forventninger og standarder?
2. Nogle gange har jeg ikke andet valg end at acceptere...

**Hold dit stress-niveau nede**

Du kan holde dit stressniveau nede ved at anvende forskellige coping strategier. Det er også derfor, at der på din stress-spand er forskellige tappehaner monteret:

Der er den tappehane, du åbner, når du anvender problemfokuserede coping strategier, hvilket vil sige, at du forsøger at tage kontrol over stressoren ved at gøre noget aktivt. Det kan være, at du forsøger at forandre situationen til det bedre ved fx at:

- Trække på egne eller andres erfaringer.
- Påvirke omgivelserne eller ændre egen adfærd.
- Tage aktion, træffe beslutninger og sætte handlinger i gang.

Så er der også den tappehane, som du åbner, når du trækker på emotionelle coping strategier, hvilket vil sige, når du skal håndtere de følelsesmæssige påvirkninger af en stressor. Det kan eksempelvis være, at du fokuserer på det positive i situationen ved fx at:

- Tale ud om problemet med andre og få hjælp til at sætte positive ord på de svære følelser.
- Vægter de skjulte positive muligheder.
- Anvende støttende og selv-opmuntrende indre dialog.

Eller som du anvender, når du står med problemer uden for din direkte kontrol, hvor du bevidst nedtoner betydningen af udfordringen (trusselsminimering) ved fx at:

- Anvende humor (naturligvis når det er hensigtsmæssigt i forhold til situationen).
- Prøve bevidst at slå den ud af hovedet og anskue situationen som et overstået kapitel.

Men der er også en tredje hane, som desværre ikke frigiver mere buffer-plads i din stress-spand, og det er recycle-stress, som er den stress, du selv skaber ved at anvende ineffektiv coping i din hverdag.

Det sker, når du helt overtager følelserne og ikke slipper dem, eller når du undertrykker følelserne fx ved at ignorere problemerne selvom du rent faktisk kan gøre noget ved det, eller når du dulmer det med stimulanser.

Sådan negative coping strategier er uhensigtsmæssige, da de fastholder dig i problemet/situationen, og du kommer til at fokusere på eller dvæle ved de negative aspekter af krav og udfordringer i din hverdag ved fx at:

- Tillægge begivenheder negative betydninger.
- Forvente det værst tænkelige med sort/hvid tænkning, eller ved at blæse problemerne ud af proportioner, eller ved at dine bekymringer bliver til katastrofetanker.
- Bebrejde eller kritiserer dig selv - lade dig genere af ting, som du føler, du burde have gjort/bør gøre.

Ovenstående er blot nogle få eksempler på forskellige coping strategier, som vi anvender i hverdagen og ofte i kombination med hinanden, fx problemfokusering sammen med positiv coping eller trusselsminimering.

IF THE PROBLEM CAN BE SOLVED WHY WORRY?  
IF THE PROBLEM CANNOT BE SOLVED WORRYING WILL DO YOU NO GOOD.  
*Śāntideva, Indian buddhist*



### **Hvad kan du selv gøre for at forbedre din brug af din stress-spand i hverdagen?**

Når din hverdag byder på forskellige krav, udfordringer, usikkerheder eller problemer, kræver det, at du er klar over hvilke valg, du har i forhold til at håndtere / cope med disse effektivt.

#### **Der er 2 forhold, som du kan forandre:**

Du kan forandre mængden af stressorer (krav, udfordringer), der havner i din stress spand (På tegningen symboliseret som vandet, der kommer ned i din spand). Det kan du gøre ved enten at undgå disse stressorer eller ved at forandre dem: *(kilde: Mayo clinic)*

#### **UNDGÅ**

En del stress kan undgås:

Fx ved at planlægge, reorganisere, prioritere, lære at sige nej, lytte til dine egne grænser, etc.

#### **FORANDRE**

Igangsæt tiltag, der kan forandre din situation til det bedre:

Fx ved at kommunikere dine tanker og følelser, implementere bedre time management, være proaktiv, etc.

Hvis dine stressorer ikke kan undgås eller forandres, så tilpas din evne til at håndtere dem ved at styrke din evne til at cope/håndtere stresserne (På tegningen symboliseret som tappehanerne).

#### **ACCEPTER**

Nogle gange har vi ikke andet valg end at acceptere tingene, som de er:

Fx lær at tilgive, anvend social støtte til at dele dine frustrationer & bekymringer, anvend positiv indre dialog, lær af dine fejltagelser, etc.

#### **TILPAS**

Forestillingen om at du ikke kan cope med stressoren, er en af de største stressorer i sig selv. Tilpas dine standarder og forventninger:

Fx ved tankemønstre, revurdering, fokus på det store perspektiv, etc.

Brug din stress-spand aktivt i hverdagen ved at fokusere på hvilke tappehaner, som du oftest åbner og i hvilke situationer? Ligeledes, hvis der er stressorer, som du ikke kan kontrollere eller ændre i dit liv, så overvej hvor meget disse tilfører til din spand, og hvordan du håndterer det følelsesmæssigt?

**Har du brug for hjælp og værktøjer til at arbejde med bedre stresshåndtering i hverdagen, så kontakt venligst NORBYE.**



-0-

Læs flere artikler på [www.norbye.dk](http://www.norbye.dk)

NORBYE drives af Marianne de Paoli Norbye, der arbejder med både virksomheder og private.

Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt

M. Sc. Human Ressource Management. Derudover arbejder hun som autisemekonsulent med forældrerådgivning for private.

Hos NORBYE arbejdes der med temaer relateret til arbejdsliv samt balancen mellem privatliv og arbejdsliv.

Tilgangen er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende filosofi: "Vi er i lære som menneske".

