

STRESS HÅNDTERING

Et redskab til at støtte din hormonbalance



AF HELLE LÆSSØE

HORMONSYGEPELJERSKEN.DK



STRESS ER EN FOLKESYGDOM

Det skønnes, at mellem 250.000- 300.000 danskere er alvorligt stressede, viser tal fra stressforeningen.dk.

Og her hører lægerne faktisk til den faggruppe, der er mest stresset. 38% af vores praktiserende læger er moderat udbrændte og 11 % slemt udbrændte, viste en undersøgelse fra Forskningsenheden for Almen Praksis ved Aarhus Universitet (Medicinsk Tidsskrift 2016).

Det er trist at tænke på, at dem der skal hjælpe os, når det er påkrævet, selv er i så dårlig helbredsmæssig stand. Heldigvis er der meget, du kan gøre selv for at forebygge stress, inden det bliver nødvendigt at få en læge ind over. Du kender nemlig i bund og grund dig selv.

Måske er du holdt op med at mærke dig selv og dine symptomer, og det er blevet hverdag for dig at overhøre de signaler, som kroppen giver dig? Din krop er blevet et transportmiddel for dit hoved, som bare suser videre uanset hvilke advarsler, du får? Uanset hvor på skalaen du befinder dig, så vil denne e-bog rumme vigtig information til dig, og give dig nogle nyttige redskaber, der kan hjælpe dig til en mindre stresset hverdag.

MEDICIN MOD STRESS

I 2016 fik 414.521 danskere udskrevet mindst én recept på de såkaldte SSRI-præparater, også kaldet lykkepiller, ifølge Sundhedsdata-styrelsen.

Da der er en stor sammenhæng mellem symptomerne på stress og depression, kan man kun gisne om, hvor mange stressede der er endt på disse præparater. Ikke alle stressede ender med en depression, og en klinisk depression udløses ikke nødvendigvis af stress.

Men det er desværre ikke sådan, at behandling med SSRI-præparater løser den bagvedliggende årsag til stress. Så det bliver mere et midlertidigt plaster på såret, som for nogle i længden kan gøre det værre.

Når man taler om sovemedicin, er der ingen tvivl om, at det igennem tiderne er blevet brugt til patienter med stress, da mange stressede jo netop har problemer med at sove. Også her gælder det, at medicinen kun bør være en midlertidig løsning - den gør ikke noget ved de bagvedliggende årsager.

Lægerne er blevet mere tilbageholdende med at udskrive recepter, og forbruget af lykkepiller har været svagt faldende de sidste par år. Men det er stadig et uhyggelig højt antal lykkepiller, der udskrives - hvilket er et vidnesbyrd om, at alt for mange har "ondt i livet" og ikke magter andet end denne triste lappeløsning, der leveres med indbyggede, alvorlige bivirkninger.



HAR DU TRAVLT ELLER ER DU STRESSET?

Ordet "stress" bliver brugt i mange sammenhænge, og det misbruges ofte som et udtryk for at have travlt: "Åh, jeg er så stresset", siger vi, når det, vi egentlig mener, er: "Åh, jeg har så travlt."

Men der er stor forskel på at have travlt og være stresset. Du kan godt have travlt uden at være stresset, og være stresset uden at have travlt.

For at kunne håndtere stress må man vide, hvad det er. Helt basalt. I denne e-bog indføres du derfor til begrebet "stress" og symptomerne på det.

Når du har læst bogen, skulle du gerne være i stand til at kunne genkende og reagere på dine stress-symptomer, og handle pådem.

Der er meget, du kan gøre selv ved hjælp af den rette viden, de rette redskaber, kost, kosttilskud, HemiSync, mindfulness osv. Men er du syg af stress kræver det, at du kontakter en kvalificeret behandler.

HVAD ER STRESS?

KORTVARIG STRESS

Det er vigtigt at skelne mellem kortvarig og langvarig stress. Oprindeligt var og er stress genetisk "tiltænkt" som en kort- varig tilstand, der har til hensigt at gøre vores krop kampklar og skærpe vores sanser, så vi kan tænke og reagere hurtigt. Stress skal hjælpe os.

Den skal redde os fra en akut fare eller trussel ved at gøre os i stand til at flytte os væk fra den. På savannen var det funda- mentalt for vores overlevelse, at vi kunne flygte, hvis der plud- selig dukkede en stor løve op foran os.

I dag er det måske mere realistisk at tænke på, at du skal kunne flytte dig hurtigt, hvis en bil kører over for rødt, og du befinder dig midt på vejen. Blodet løber væk fra fordøjelsen og ud i ben og arme, blodtrykket stiger, din sukkeromsætning øges, din hjerne bliver skarp - du får uanede kræfter: Du MÅ og SKAL væk!

Denne fare sætter via det automatiske sympatiske nervesystem en kompleks kaskade af hormoner i gang, der har til opgave at virke "livreddende". Du har ikke brug for at fordøje mad, hvis du er ved at blive kørt ned. Graden af denne hormonpåvirkning og hvor længe den varer, er afgørende for, hvor belastende den er for vores krop.

Fysiologisk sker der det, at vores sympatiske nervesystem aktiveres, og vores parasympatiske nervesystem dæmpes. Adre- nalin og cortisol er primært de hormoner og altså budbringere, der sørger for dette sker. Helt automatisk.

Vigtigt er det at notere sig, at denne stressrespons også kan være udløst af en mental og psykisk påvirkning, hvis du fx bliver rigtig irriteret, skændes med en anden eller bliver presset med urealistiske deadlines.

Du får en fysisk reaktion, også på en psykisk påvirkning. Kroppen kan ikke kende forskel på, om det er en reel fysisk fare eller noget, der "bare sker i hovedet". Tanker er ikke fakta, men det ved vores krop ikke.

Denne kortvarige tilstand er tiltænkt at vare minutter eller ganske få timer. Herefter skal kroppen tilbage til det fysiologiske udgangspunkt, slappe af og restituere. Dette er smart og effektivt, og det er sådan dyrene omkring os stadig lever: Spis, æd, flygt eller bliv ædt, sov. Evolutionen har ikke ændret meget, hvis overhovedet noget, ved denne respons gennem tusindvis af år. Dengang den blev udviklet, kendte man ikke begrebet "langvarig stress", og når vi i dag bliver syge af stress, skyldes det, at den respons, der udløses, og som er tiltænkt at vare i kort tid, varer ved i uger, måneder eller år. Og så bliver det farligt og kan medføre sygdom.

I dag er det altså hverken løven eller de hurtigt kørende biler, der er farligst for os! Det er ofte helt andre ting, der er "triggerne" for vores stressniveau i det 21. århundrede. Det kan være et for stort arbejdspress, store uventede forandringer, hvor du ikke har indflydelse, vores tanker og unødige bekymringer - det sympatiske nervesystem kan være aktiveret "nonstop".



DET AUTONOME NERVESYSTEM

kaldes autonomt, fordi det kører af sig selv - uden for vores bevidste kontrol. Det er delt op i det sympatiske og det parasympatiske nervesystem. De to systemer går hånd i hånd, og der skal helst være nogenlunde balance, for at alt fungerer opti-malt. Når det ene system dominerer, sættes funktionen i den anden del på standby.

Det sympatiske nervesystem, Sympaticus, er "speederen", når alarmerne går i gang og der skal sættes fuldt blus på præstationen. Blodtrykket og pulsen øges, blodkar-rene i de store muskler og i lungerne udvides, så de kan yde deres bedste. Sanserne skærpes.

Det parasympatiske nervesystem, Parasympaticus, "bremsen", der sørger for at nedsætte vores indre alarmberedskab. Blodtrykket sænkes, blodet omdirigeres til de indre organer - til fordøjelse, cellefornyelse mm.

Ved stress er det sympatiske nervesystem på overarbejde, og balancen ryger. De funktioner, som det parasympatiske nervesystem skal udføre, nedprioriteres, da de udskydes til "roligere" tider. Et resultat kan fx blive forstoppelse; maven får simpelthen ikke blod nok.

LANGVARIG STRESS

Langvarig stress er en påvirkning, der varer mere end timer eller dage. Det er den stress, der kan gøre os syge på den lange bane, hvis den får lov at slide på hele systemet over måneder og år på grund af den konstante påvirkning fra sympaticus, vores indre alarmberedskab, som sørger for, at adrenalin og cortisol frigives.

Binyrerne knokler for at levere de stresshormoner, kroppen har brug for. Stressen er ofte "usynlig" for os, i hvert fald i starten. Vi lytter i hvert fald ikke.

Her er der diffuse sporadiske tegn som hovedpine, træthed, dårlig søvn, maveproblemer, irritabilitet, utålmodighed. Ikke noget, som ikke kan dulmes med fx kaffe, panodiler, extra cigaretter, et glas vin eller slik og kager eller noget mere (fed og salt) mad.

Kender du det? Kroppen er egentlig træt og vil gerne have pause, men i stedet klemmer vi lige ballerne sammen og klarer lidt mere. Kroppen er nu udsat for et pres, den slet ikke var tiltænkt genetisk.

Du knokler videre, måske ikke fysisk set, da det jo også kan være et mentalt eller psykisk pres, der kan give den fysiske overbelastning. Resultatet er, at symptomerne forværres, du kan fx ikke huske aftaler, hukommelsen svigter, du bliver trist, urimelig træt.

Listen er nærmest uendelig, men det er vigtigt at kende symptomerne, hvis du skal gøre noget ved dem. For at få overblik kan det hjælpe, at skelne mellem fysiske, følelsesmæssige og adfærdsmæssige symptomer.

SYMPTOMER

FYSISKE SYMPTOMER

- Hovedpine
- Muskelspændinger
- Svimmelhed
- Tinnitus
- Forværring af smerter og sygdom
- Diarre/forstoppelse
- Hjertebanken svimmelhed
- Ondt i maven uden årsag
- Nedsat potens, nedsat sexlyst
- Craving efter sukker, salt eller fedt
- Forhøjet blodtryk
- Trykken ved brystregionen
- Vægtøgning/vægttab
- Søvnproblemer
- Hyppige og gentagne infektioner
- Forværring af kronisk sygdom
- Forværring af eksem og allergi

PSYKISKE SYMPTOMER

- Lavt selvværd
- Uro og rastløshed
- Nedsat koncentration
- Tankemylder
- Udmattelse
- Angst
- Hukommelsesproblemer
- Unødigt bekymret
- Aggressiv
- Depressionstegn
- Skyldfølelse
- Øget sårbarhed
- Føler sig utilstrækkelig

ADFÆRDSMÆSSIGE SYMPTOMER

- Humørsvingninger
- Søvnløshed
- Flere konflikter
- Svingende arbejdsindsats
- Flere fejl
- Social isolation
- Sygemelding

STRESS GØR DET SVÆRT AT TABE SIG

Et langvarigt højt niveau af specielt cortisol, giver fedt om maven. Årsagen er, at cortisol frigiver sukker fra leveren og musklerne, for at vores blodsukker kan stige hurtigt, og vi kan flygte. Det var det grundlæggende stressrespons.

Men i dag er vi bare mere eller mindre kronisk småstressede, og sukkeret forbrændes ikke, da vi primært sidder ned og ikke arbejder ren fysisk som for 100 år siden. Sukkeret bliver lagret som fedt og medfører i øvrigt også øget insulin, som også binder sukker.

Vi får en dårligere mæthedsfornemmelse, når cortisol er forhøjet. Samtidig er hormonet leptin nedsat; det gør os sultne. Kombinationen gør, at vi får fedt specielt om mave og hofter.



STRESS SÆTTER ANDRE SYSTEMER UD AF KURS

Alvorlige sygdomme har grobund for at udvikle sig ved vedvarende stress, og sygdom, som i forvejen kræver medicinsk behandling, kan forværres.

Diabetes-patienter skal måske have mere insulin, da deres blodsukker stiger oftere, gigtpatienten mere smertestillende og hjertepatienten mere blodtrykssænkende medicin.

Der sker også fysisk skade på vores hukommelses- og indlæringscenter i hjernen, Hippocampus. Man har på scanninger set, at dette område skrumper. Man bliver altså mindre klog af at have stress. Om denne skade er uoprettelig, er forskerne stadig i tvivl om.

Binyrerne, som undervejs har øget niveauet af cortisol for at bistå dette øgede pres på alle kroppens funktioner, kan måske med tiden rammes af "udbrændthed".

Kroppens energikonto er i overtræk, og nu lukker banken (binyrerne) ned. Er du reelt "binyre-træt" betyder det, at binyrerne ikke længere kan opretholde produktionen af cortisol. Resultatet er, at du kan få så lavt et niveau af cortisol, at du ender med at have mindre cortisol til rådighed end et menneske uden stress!

Alle mennesker har brug for et vist niveau af cortisol for at fungere optimalt. Dette niveau vil normalt være højest om morgenen og er grunden til, at vi kan vågne "af os selv". Ved binyretræthed kan du nærmest ikke komme ud af sengen om morgenen, da der ikke er et indre fysisk hormon, der siger "godmorgen".

Har du ikke dette minimale cortisol niveau, går din krop altså nærmest på standby. Du har ikke fyldt nok på energikontoen undervejs. Der er røde tal på bundlinjen, du er i minus!

Stress skaber kraftig inflammation i kroppen og kan derfor give mange fysiske symptomer, da du ophober syre og ikke kommer af med affaldsstoffer. Dette kan være grundlaget for andre sygdomme. Den belastning din krop er udsat for, tager tid at komme af med.

HORMONER OG STRESS

Hormoner er vigtige for vores velbefindende, og det kan være meget svært, måske nærmest umuligt, at komme af med stress, hvis dine hormoner er ude af balance. Og ja, denne balance kan være blevet forskubbet af netop stress. Det er en ond cirkel, der skal brydes, og derfor kan det ofte være en fordel - måske også en nødvendighed - at arbejde på begge fronter samtidig, hvis det skal lykkes at få dine hormoner i balance og dit stressniveau ned.



FORESTIL DIG, AT DU ER EN BIL

De ting, vi omgiver os med, er vi vant til at bruge tid på at vedligeholde. Har du en bil, ved du, at du skal fylde benzin på, så den kan køre, du vasker den, når den er snavset og støvsuger, når den trænger. På samme måde passer du måske på din krops ydre, går i fitness og bruger make-up.

Men hvis du "kun" gør dette, og undlader at få lavet service på din bil, vil den på et tidspunkt brænde sammen eller på anden måde holde op med at fungere optimalt. Bilens motor står af, fordi den ikke blev plejet og passet på.

Det er også det, der sker for den menneskelige hjerne, når den ikke bliver plejet og passet på. At sætte tid af til både vedligeholdelse og reparation - det er ikke kun din bil, din opvaskemaskine eller din cykel, der har brug for det. Det har du først og fremmest selv brug for!

SÅDAN HÅND- TERER DU STRESS

Stresshåndtering er ikke noget, du gør én gang for alle. Det er noget, der vil være en næsten konstant udfordring i et moderne liv, og det er noget, der kræver løbende opmærksomhed – men det er også en opmærksomhed, der kan trænes.

Så brug de redskaber, du får undervejs i denne e-bog, og hold fast i dem, der virker for dig, så de kan blive en del af din hverdag.



SNYD DIN HJERNE OG SMIL

Din hjerne kan ikke skelne mellem en reel fare, og dét, du forestiller dig, er en fare. Det kan du bruge positivt ved at vende det om: SMIL! Så synes din hjerne, at alt er godt. Ved at smile frigives serotonin.

Det kan virke fjollet, men stil dig foran spejlet og smil til dig selv 3 gange om dagen. Eller smil, når du kører bil og synes, at alle vejen er nogle tåber ;-).



TAG EN DYB VEJRTRÆKNING

Dit åndedrag er dit anker til nuet. Du skal alligevel trække vejret 15-20 gange hvert minut, så gør det bevidst og dybt, så ofte du husker det. Åndedrættet er altid med dig, og et bevidst åndedræt reducerer din stress.

FORSTYR MIG VENLIGST IKKE!

Opret perioder, hvor du ikke kan forstyrres. Afbrydelser er meget stressende for hjernen. Tænk på, hvor ofte du bliver afbrudt i løbet af en dag og hvor mange ressourcer, du bruger på at finde tilbage til det, du kom fra. Sluk mobilen en time. Fortæl, at du ikke vil forstyrres.

DROP TIDSOPTIMISMEN

Planlæg, prioritér og sæt tid af til uforudsete ting. På den måde undgås frustrationen over de lange to-do lister ikke nås. Skær 25% af, når du har planlagt. Når du ikke hele listen, så skyd skylden på listen.

GÅ EN TUR I NATUREN

Gå ud og se "græsset gro", kig ud i luften, kig op på stjerne- himlen. Tingene her tager den tid, ting skal tage. Her er der ro, og du kan få følelsen af, at du er en lille brik i et stort hele.

MÆRK JORDEN UNDER DINE FØDDER

Vi glemmer ofte vores jordkontakt - helt bogstaveligt. Derfor er det godt at gå på bare fødder, også udenfor. Gå ud og mærk græsset mellem tærne!

LYS OG FRISK LUFT

Det er vigtigt og basalt for vores velbefindende at komme ud i dagslys hver dag. I de mørke vinter måneder, kan det være svært at nå, så der kunne en lyslampe til formålet være oplagt. Den virker stressreducerende og giver det samme, som hvis du opholder dig udenfor på en solskinsdag. De kan erhverves for mindre beløb. Frisk luft er der kun en måde at få på: Kom udendørs!





MOTION OG BEVÆGELSE

Moderat motion er godt til at forebygge, at stress "sætter sig", men er du voldsomt stresset eller udbrændt, skal du ikke presse din krop yderligere ved at gå i gang med løbeplaner og anden hård, fysisk belastende motion. Det er godt at komme af med den indre uro, du kan føle ved stress, og de overskydende stresshormoner. Det kan du gøre ved at bevæge dig, men det skal være uden at pulsen stiger voldsomt eller du får sved på panden. Gå en tur eller cykl en tur, hvor du nyder omgivelserne samtidig.

Har du dyrket motion indtil nu, så mærk efter, hvad den gør for dig: Hvordan har du det bagefter? Er du dobbelt så udmattet som før? Giver det noget på energikontoen eller tager det bare endnu mere? Så stop for en tid eller gør noget andet, du har lyst til.

Yoga kan være godt, når du er stresset, men vær opmærksom på, at det kan være krævende at begynde på, hvis du er i bund energimæssigt. Brug tiden på åndedrætsøvelser, meditation eller mindfulness. Motion og bevægelse skal på dette stadie give nydelse mere end muskler, hvilket i øvrigt ofte er svært eller umuligt at få, når hormonerne ikke er i balance. Det er en skrøne, at stress kan motioneres væk. Det kan det ikke, det er godt for forebyggelse.

M A S S A G E

Ved massage aktiveres det parasympatiske nervesystem, og anti-stresshormoner som serotonin frigives. De muskelspændinger, du har fået af stress, løsnes, og du kan lettere "mærke dig selv" og gen-etablere kontakten til din krop. Berøring er godt mod stress.



ÆTERISKE OLIER

Æteriske olier har været brugt i århundrede, da man tidligt opdagede, at dufte havde en effekt på vores nervesystem. Det er det instinktive, limbiske nervesystem, der via de svingninger duften udsender, udløser neurotransmittere.

Olierne har forskellig virkning, så du skal gå efter en, der har den ønskede effekt. Vil have nervesystemet til at slappe af kan jeg bl.a. anbefale lavendel og kamille. Har du brug for noget energistimulerende kan citrongræs med fordel bruges. Olierne kan bruges i karbad, de kan smøres på kroppen eller bruges i duftlamper. Effekten kan vare 6 timer.

DR. BACH DRÅBER

Dr. Bach opdagede i 1930'erne de 38 remedier, der er udvundet af vilde blomster. Hvert enkelt remedie kan afbalancere en følelsesmæssig eller mental tilstand. Remedierne, der gives som dråber, understøtter dig i at omdanne negative følelser eller tilstande, og de kan fint bruges ved stress.

Dråberne kan bruges af alle, og de er også afprøvet på både børn og dyr, som også kan have gavn af dem. Et remedie kaldet RESCUE® kan hjælpe dig med at slappe af og få den fornødne ro, og det kan også bruges ved søvnproblemer.



SAUNA

Sauna gør at din kropstemperatur stiger op til 3 grader, og det får dit immunforsvar til at blive aktiveret. Dine blodkar udvides, du sveder affaldsstoffer ud og du forbrænder flere kalorier.

Saunabesøg kan give effekter på immunforsvaret og muskelspændinger og give en reel følelse af afslapning efter, da der frigives endorfiner.

Vælger man at benytte en infrarød sauna, kommer du af med flere affaldsstoffer, som tungmetaller og andre toxiner. Husk at drikke rigeligt bagefter, evt. en sukker/saltblanding som Revolyt.

4 - 7 - 8 METODEN

Andre Weil, læge ved University of Arizona, er ophavsmanden til en simpel, men effektiv åndedrætsøvelse.

Den er baseret på langsomme ind- og udåndinger, mens der tælles. Dit sind trækkes mod nærvær i nuet. Du kan ikke tænke på andet, når du skal tælle, så der er ingen distraktioner.

SÅDAN GØR DU

Tungen skal hvile mod fortænderne på kanten af ganen. Træk vejret ind gennem næsen, mens du tæller til 4, hold vejret, mens du tæller til 7, og pust langsomt ud gennem munden, mens du tæller til 8. Gentag, gør dette i 1 minut.

Lav øvelsen 3 gange om ugen, eller om natten, når du vågner og mærk en forskel.

DERFOR VIRKER DET

4-7-8 metoden fungerer, fordi det specielle vejrtrækningsmønster flytter fokus til dit åndedræt, samtidig med at der sendes en tilpas mængde ilt til hjernen og din puls sænkes. I de 7 sekunder, du holder vejret, tillader du dine lunger, at fyldes med ilt og lade denne ilt spredes til resten af kroppen. Du puster ud uden at løfte tungen. Det kan virke uvant eller ligefrem anstrengende i starten, men jo længere du har øvet dig på teknikken, des mere effektivt afslappende virker den.

Ved at gentage øvelsen hver aften træner du stille og roligt dig selv i at falde i søvn på kommando.

På YouTube fortæller Dr. Weil om 4-7-8 teknikken: (på engelsk): https://www.youtube.com/watch?v=YRPh_GaiL8s