

Hvem er Specular

Psykolog-, konsulent-, og kursusvirksomheden Specular har i 20 år arbejdet med at lære mennesker at få kontakt med egne ressourcer og bruge og udvikle disse i mødet med hverdagens udfordringer i arbejds- og privatlivet.

Vi arbejder ud fra det grundsyn, at alle mennesker har en positiv kerne, der indeholder vores ressourcer og udviklingsmuligheder.

I 2007 udgav Specular bogen: "Mød livet – fra kernen".

SPECULAR

Viden
om

Stress

Brochurer og oplysninger rekvireres via kontoret

Trøjborgvej 2D

8200 Århus N

Tlf.: 86 10 07 73

E-mail: Info@specular.dk

Hjemmeside: www.specular.dk

Sekretærens træffetid:

Mandag – fredag Kl.: 9.00 – 14.00

Lær din stress at kende,
og bliv herre over den

Hvad er stress

Flere og flere medarbejdere bukker under for arbejdsrelateret stress. Men hvad er stress?

Stress er betegnelse for en tilstand af overbelastning, hvor ressourcerne er for få i forhold til de krav, vi udsættes for. I stresstilstanden er vores krop i alarmberedskab – den er parat til kamp eller flugt. Efterhånden som stresstilstanden forværres, drænes kroppen for energi, samtidig med at alarmberedskabet stadig kører på højtryk. Denne geareren op og geareren ned på samme tid kan sammenlignes med en bil, der kører med speeder og bremse i bund på én gang. Det kan ingen bil holde til i længden, og heller intet menneske.

Den personligt oplevede stress:

Stress har en yderside og en inderside:

Ydersiden handler om de vilkår, vi lever under.

I arbejdslivet kan det handle om arbejdsmængden: For meget eller for lidt at lave kan udløse stress. Det kan også handle om arbejdsmiljøet: Ledere og medarbejdere kan køre hinanden op i tempo – arbejde hektisk, uafbrudt, uden pauser. Eller det psykiske arbejdsmiljø kan være præget af konflikter, konkurrence, sladder m.v.

Indersiden handler om det, der sker i vores egen krop og vores egne tanker, når vi stresser.

Har jeg alt for mange tanker, eller er tankerne gået helt i baglås? Tænk jeg bekymrede tanker – forudser vanskelighederne endnu før de er der? Hvad er indholdet/omdrejningspunktet for mine stressede tanker? Og hvordan mærkes stressen i lige netop min krop? Er jeg tung og slap? Har jeg hjertebanken og åndenød? Føler jeg mig anspændt i hele kroppen eller i dele af den? Eller har jeg svært ved at mærke min krop?

Hvad kan Specular gøre

Specular tilbyder stresshåndtering og stressforebyggelse i form af:

Individuelle forløb for ledere og medarbejdere.

Gruppeforløb, herunder skræddersyede forløb, der tilpasses arbejdspladsens behov, (f.eks. indenfor det pædagogiske område eller indenfor ældreplejen).

Kursusforløb: 'Mindful living' er et træningsforløb, hvor du arbejder med metoder til at takle stress i din hverdag. Her er fokus på, hvordan du kan håndtere krav fra både arbejdspladsen og dig selv.

Hvordan gør vi

I alle Speculars stresshåndteringsforløb arbejdes med:

- I Forståelse af stressens fysiologi og psykologi.
- II Kortlægning af hverdagen med henblik på at lokalisere og ændre stressende forhold – stressens yderside.
- III Håndtering af din egen personlige stress – stressens inderside.

Der arbejdes med øvelser og meditation til afbalancering af krop, tanker og følelser, og der arbejdes med mental træning, herunder mindfulness meditation.

Øvelserne er beregnet til hjemmebrug og kan medvirke til at forebygge stress fremover.

Hjælp til selvhjælp

- veje til mere ro og mindre stress

Når du er kommet i en tilstand af stress, gælder det om at få kroppen tilbage i sin naturlige balance, hvor ressourcerne vejer tungere, end de indre og ydre krav du mødes med. Det er vigtigt at "opspare" et ressourcelager for at have noget at stå imod med. Nedenfor er der en række anbefalinger, som befordrer denne proces:

Forbindelse til kroppen

Vær opmærksom på hvad kroppen fortæller dig. Overhører du signaler, risikerer du overbelastning. Lytter du til og forstår du signalerne, kan du passe på dig selv og sætte grænser tilpasset dit energiniveau.

Stop destruktive tanker – hold fokus på fakta

Vær opmærksom på hvilke tanker du har. Er de selvbebrejdende? Har du katastrofetanker? Kører de i ring? Mærk hvad de gør ved din krop. Øv dig i at skubbe disse destruktive tanker væk og giv plads til tanker, der har mere hold i fakta – og ikke din tolkning/ vurdering af fakta.

Beløn væren – ikke kun gøren

Vær opmærksom på hvad du selv og andre belønner dig for. Belønnes du i højere grad efter præstation? Ved du godt, at du ikke behøver at præstere for at være elsket?

Pauser

Indbyg i din hverdag en række små pauser á 5-10 min, hvor du ikke skal andet, end at slappe af og være nærværende. Du kan evt. bare give opmærksomhed til din vejtrækning.

Afspænding/ meditation

Lav afspændingsøvelser/ meditation hver dag gerne 20-45 min. Det har en dokumenteret beroligende effekt og giver krop og tanker et tiltrængt hvil. Har du problemer med at falde i søvn, så lav afspændingsøvelse i sengen inden indsovning, gerne guidet f.eks. på CD.

Motion i naturen

Få minimum 30 min. motion i naturen hver dag. Naturen har en beroligende effekt på nervesystemet, og motion kan sænke niveauet af stresshormoner i blodet.

Spis sundt

Når kroppen er træt – så hvil dig og undlad at kickstarte den kunstigt f.eks. med koffein/ sukker eller fedt. Spis sundt. Hjernen har desuden særligt brug for fiskeolie, når kroppen er stresset.

Brug tid på overblik

Stop op. Genfind dit overblik – flere ting, end du tror, kan vente.

Sex

Sex – har efterfølgende en beroligende og smertelindrende effekt.

Hav tålmodighed

En stress-tilstand er ofte udløst efter længere tids underskud af ressourcer set i forhold til de krav der er. Det kan derfor kræve tålmodighed at komme tilbage i balance.

Tidligere belastninger øger sårbarheden for udvikling af stress

Har du tidligere i livet oplevet alvorlige hændelser såsom dødsfald af nærtstående, skilsmisse, vold, alkoholmisbrug, seksuelt misbrug, alvorlig fysisk/ psykisk sygdom, trafikuheld mv., og er disse erfaringer ikke følelsesmæssigt bearbejdede, kan dette give en øget sårbarhed i forhold til at håndtere svære begivenheder senere i livet. Nogle oplever det som stress.

Langvarig stress kan give permanente skader på hukommelsen og er en risikofaktor i forhold til udvikling af en række sygdomme som f.eks. hjerte-karsygdomme, type 2 diabetes, astma, eksem og allergier.

Derfor -

Stop op i tide – du har ikke tid til at have travlt!