

Vardagens måsten föder stress

Vi har alla dagar när allt känns fantastiskt och dagar när det mesta tar emot och känns tungt. En intensiv period på jobbet med mer jobb än vi egentligen hunnit med följt av representationer på kvällarna och en hel del jobbrelaterade samtal utanför kontorstid har kanske följts av en massa måsten och förväntningar från andra håll. Saker som också måste hinnas med, men som det helt enkelt inte finns plats för. Vardagen kan vara full av måsten och förväntningar och vissa dagar kan kännas som ett enda virrvarr av körningar, inköp, lagande av olika maträtter, undanplockande, hjälp med skolarbetet osv. Helgerna, vilka är tänkta att vara en återhämtning, fylls även de av måsten. Det blir måsten på måsten varvat med förväntningar - från alla håll.

I ansträngningar att hinna med att ligga alla till lags, kör vi på – gasen i botten. Vi stressar och stressar och slår nästan knut på oss själva för att hinna med att vara överallt. Vi ackumulerar stress som vi lagrar inom oss. Vecka efter vecka, månad efter månad. Den där semesterveckan blir därför mycket efterlängtd - det är då vi skall plocka av oss all den här ansamlade stressen. Men, ofta räcker inte en veckas semester till. Det kan finnas nya måsten under semestern och framför allt, direkt efter semestern. Vi har hamnat i ett ekorrhjul där vardagens stress och krav börjar få övertag och där vi inte längre har kontroll. Vi har passerat gränsen för vad som kan förväntas av oss.

Det är hög tid att stanna upp och reflektera över hur vi kan bryta detta stressfulla mönster, vad vi kan göra för att minska kraven och dra ner på tempot. Det kan verka enkelt att skala ner och göra avkall på det som ger upphov till stressen. Men är det verkligen så enkelt?

Om det vore så enkelt att vi bara kunde några av de bitar som bidrar till att vi får för mycket på vårt veckoschema, skulle vi ju knappast lida av någon stress. Det är alltså inte så enkelt; vi har våra inrutade liv med fullspäckade scheman där ruta 1 följer på ruta 2. Att plocka bort några rutor här och där går inte då vi inte har någon annan som fyller upp den rutan. Vi blir oersättlig. Vi kan inte göra avkall på oss själva och den ruta som är tillskriven just oss. Samtidigt vet vi att vi måste göra något för att komma tillrätta med det alltför fullspäckade schemat.

Att här få en samtalspartner som kan hjälpa till och hitta en ny struktur, en ny, bättre fungerande vardag, kan vara a och o för att få till stånd en förändring och en ny tillvaro

där vi hinner hämta andan, hinner med oss själv och där vi inte slår knut på oss själv. Varje dag.