

Hvad er ANTISTRESS-dagbogen?

Et af mine vigtigste værktøjer, til dig der gerne vil ud af stress eller undgå det, er ANTISTRESS-dagbogen. ANTISTRESS-dagbogen kan bruges af alle – både alvorligt stressramte og dem, der er på vej ud i stress og gerne vil standse op i tide.

Jeg opfandt dagbogen for knap 5 år siden, og siden har en del af mine klienter været med til at udvikle på dagbogen, så den nu er både enkel og let at anvende.

Værktøjet er baseret på at du skal lave en selvsvurdering på daglig basis. Ved at du får et visuelt overblik over din søvn samt udviklingen af dine belastninger i løbet af dagen, opnår du først og fremmest en bevidsthed om, hvilken livsstil, hvilke situationer og hvilke mennesker, der evt. skaber stress i dit liv. Dette giver dig mulighed for at kunne stoppe en negativ udvikling og helt konkret arbejde på at finde løsninger og se muligheder ift. at reducere dit stressniveau i hverdagen.

Jeg anbefaler, at du fører ANTISTRESS-dagbogen i min. 9 uger for at du kan få tilstrækkelig med viden (data) om dig selv, ift. at lave den livsstilsændring som skal til for, at du kan opretholde en god balance på daglig basis.

De 9 uger, hvor du bruger ANTISTRESS-dagbogen, kan være tilstrækkeligt til at få indarbejdet nye vaner, der beskytter dig mod (ny) stress.

ANTISTRESS-dagbogen – de 9 uger opdeles således

- Erkendelse (3 uger) Hvordan har jeg det egentligt til hverdag?
- Eksperimenter (3 uger) Hvad kan jeg selv gøre for at ændre min livsstil?
- Nyorientering (3 uger) Hvordan vil jeg gerne leve mit liv fremadrettet?

I de 9 uger skal du være dedikeret til projektet. Kan man overkomme det, når man er stressramt eller i fare for at blive det? Ja. Det tager under 5 minutter hver dag at sætte sig ned og reflektere over sin hverdag. Det har du tid til – det skaffer du dig tid til, hvis du vil ud af stress eller undgå stress.

Det handler om at holde øje med hvordan du har det – at se din egen situation lidt udefra – og lægge mærke til hvilke forhold i din hverdag, som får dig til at få det bedre. Derefter vil du udvikle din helt egen strategi til at håndtere stressfyldte situationer.

Din egen antistress-strategi = coping

Du skal både kunne håndtere situationer som presser dig, men også være klar på, hvordan du forholder dig, når de opstår igen, for det gør de!

At cope med stress minder lidt om et memory-spil: For hver stressfyldt situation finder du en måde, som lige præcis kan udligne presset i den situation – det er som at parre to kort med hinanden. Denne stressfyldte situation + netop denne coping-strategi passer sammen. Hvert ”kort-par” er helt unikt for netop dig.

Når først du har knækket koden i én situation, så er det let at overføre erfaringen til andre lignende situationer, da det ofte er det samme tema, mønster eller fælder, vi falder ned i.

De første ændringer er mønsterskabende – dem, som lægger stien til senere brug. Alt det som virker for dig, skal du gøre når du får chancen – og alt det, som ikke virker for dig, skal du slette fra din harddisk eller kun bevare som et minde fra en svunden tid.

Fase 1: Erkendelse – nu skal der reflekteres

Første fase handler alene om at registrere og observere, hvordan du har det: hvordan du sover og hvornår der er sket noget, der presser dig – og noget, der får dig til at få det godt. Hvornår du træder på speederen og på bremsen – og hvor meget du træder på speederen og på bremsen.

Du kan bruge den til at reflektere over, hvornår du er presset og hvorfor – og hvordan du eventuelt udligner presset. Du får øje på, hvad det er for strategier du har – eller eventuelt mangler – for at kunne udligne et pres.

Strategier kan fx være søvn, motion, nærende samvær – eller tid til dig selv.

Fase 2: Eksperimentér – nu skal der handles

Fase 2 varer også i tre uger og her bruger du ligeledes ANTISTRESS-dagbogen til at monitorere, hvordan du har det, mens du afprøver forskellige antistress-strategier.

De næste tre uger handler nemlig om, at du skal ind og eksperimentere – eksperimentere med alt det, du har erfaret i de foregående tre uger.

De observationer, du har gjort dig i 1. fase, skal du nu begynde at handle på. Hvis der er noget, der presser dig i dit liv, skal du finde ud af hvad du kan gøre ved det. Hvis du mangler at indlægge nogle pauser, så skal du finde ud af hvordan du kan få etableret de pauser.

Det kan også være at du skal sætte ind ved at:

- Forbedre din søvn
- Huske alenetid
- Få motioneret på en måde, som virker for dig
- Sortere i dine aktiviteter og droppe nogle af dem
- Reducere kravene til dig selv
- Reducere ”andres” forventninger til dig
- Få styr på daglige rutiner, så de belaster dig mindre

Fokus i disse tre uger er altså at eksperimentere med en ny antistress-livsstil, hvor målet er, at belastningen skal falde – du skal ned i det grønne felt på din ANTISTRESS-dagbog.

Når fase 2 er slut, har du indkredset de antistress-strategier, som virker for dig – måske kan det virke for netop dig:

- At gå en aftentur
- At svømme en gang om ugen
- At være alene i en halv time hver dag
- At gå tidligere i seng
- At møde tidligere om morgenen, så du har tid alene på kontoret
- At sige nej til møder om formiddagen
- At sige nej til at arbejde over
- At sige fra over for din leder
- At få meldt ud overfor kolleger at du ikke tager mere arbejde ind
- At få taget en svær samtale med en kollega eller leder
- At prioritere samvær med mennesker, som holder af dig
- At se din familie mere – eller mindre
- At være mindre på de sociale medier
- At få omsorg fra nogle, som betyder noget for dig
- At give dig selv mere omsorg
- At få fordelt husarbejdet derhjemme bedre
- At dyrke en sport
- At tage i byen med vennerne
- At se en bestemt person noget mere – eller mindre
- At holde mere fri i weekenderne
- At få noget mere søvn
- At have mere kærestetid – eller mindre
- At være mere sammen med dine børn – eller mindre
- At se de gamle i familien mere – eller mindre
- Eller noget helt andet, som passer til netop dig

Når du har eksperimenteret i tre uger med forskellige strategier, er du klar til at holde fast i dem, som du synes virker allerbedst som antistress-livsstil.

Fase 3: Nyorientering – nu skal der nye boller på suppen

De tre sidste uger, hvor du stadig bruger ANTISTRESS-dagbogen til at monitorere din egen trivsel, bruger du på at indarbejde nogle af de nye vaner, som du nu har fundet frem til fungerer godt for dig.

Man siger, at det tager 21 dage at få en ny vane. Derfor skal du bruge 3 uger på at stabilisere din nye livsstil, nu hvor du er blevet klar over, hvad der virker for dig.

Du har brugt 6 uger på at studere hvad du formår og ikke formår, hvad der giver dig energi og nedbryder din energi, hvad der skal til for at du trives og er i balance – og det modsatte. Ud fra de erfaringer, du har gjort dig, mens du har eksperimenteret med din livsstil, beslutter du dig nu for, hvordan din hverdag skal se ud fremover – hvad du vil tage med dig fra de 6 uger, som har gjort dig klogere. Du laver nogle aftaler med dig selv.

Det handler først og fremmest om hverdagsstruktur:

- Hvordan skal min dag starte?
- Hvilke behov har jeg i løbet af dagen?
- Hvordan løser jeg hverdagens udfordringer?
- Hvilke aftaler skal jeg lave med mig selv og andre?
- Hvordan skal min dag afsluttes?

Spar op på energikontoen

At lave aftaler med sig selv kan lyde firkantet og ufleksibelt, men det virker. Meningen med at lave den slags aftaler er, at når du faktisk gør de ting, som får dig i balance – sparer du op på energikontoen – får du overskud til at gøre meget mere af det, som er godt for både dig selv og dine omgivelser.

Når du får gjort de ting, som giver dig balance, stabilitet og modstandskraft, får du overskud til at:

- Være spontan
- Tackle det uforudsete
- Håndtere modstand
- Bevare roen når du møder urimelighed
- Klare krav fra dine nærmeste
- Give omsorg til dem, der betyder mest for dig
- I det hele taget være givende over for andre

Hvis du derimod har et efterslæb af underskud, søvnløshed, træthed og udmattelse, vil en lillebitte ting kunne vælte dig. Din egen antistress-strategi går altså ud på at finde netop det, som bringer dit liv i balance. Det er næsten som med økonomi – udgifter og indtægter skal stemme overens. Der må ikke være underskud. Det handler om balance.