

Streitutips

28 einfaldar leiðir til að
losa um streitu í daglegu lífi

Ingunn Guðbrandsdóttir

www.ingunn.is

[@ingunn.gudbrands](https://www.instagram.com/ingunn.gudbrands)

Inngangur

Óhófleg streita getur skapast í lífi okkar af fjölmörgum ólíkum ástæðum. Vinnuálagi, veikindum, samskiptaerfiðleikum og óvæntum áföllum.

Tímabundin streita og skammvinnt álag er eðlilegur hluti af lífinu. Við upplifum öll kvíða, spennu, leiða, þreytu og depurð öðru hvoru. Það er eðlilegur hluti af hinu mannlega ástandi.

Krónísk og óhófleg streita, sem hefur neikvæð áhrif á lífsgæði, neikvæð áhrif á samskipti okkar við aðra og rýrir heilsu okkar, er þó hvorki óumflýjanleg eða eðlileg.

Þau 28 ráð, og leiðir, sem fram koma í þessari bók er ekki ætlað “lækna” neitt eða leysa verkefnið að fullu. Markmið þeirra er að benda á að við getum gert svo ótalmargt til að hjálpa okkur sjálf áður en við missum streituna í óefni. Gert svo margt til að líða betur í líkamanum, í huganum, í hjartanu og í lífinu. Án tilkostnaðar.

Þegar það dugar ekki til, er best að leita til fagaðila og fá aðstoð.

Bókinni er skipt niður í sex kafla sem innihalda þrjár til sex ólíkar leiðir til að losa um streitu. Kaflarnir eru eftirfarandi:

1. Ró
2. Flæði
3. Hvíld
4. Næring
5. Fókus
6. Tengsl

Leyfðu þér að prófa ólíkar leiðir og finna hvað virkar best fyrir þig.

RÓ

Andvarpsöndun

Andvarpsöndun er öndunaræfing sem róar taugakerfið á aðeins nokkrum mínútum. Hana er hægt að gera hvenær og hvar sem er. Í vinnunni, í umferðinni, stuttu fyrir krefjandi samtal eða fyrir svefninn.

Leiðbeiningar:

1. Komdu þér þægilega fyrir, sitjandi eða standandi
2. Slakaðu öxlum, hristu nokkrum sinnum fingurna, dragðu djúp að þér andann inn um nef og andaðu rólega frá þér út um munn
3. Dragðu andann svo kröftuglega að þér tvisvar sinnum inn um nef
4. Haltu andanum örstutt inni
5. Andaðu rólega frá þér út um munn með andvarpi.
6. Endurtaktu þetta fimm sinnum

Gefðu þér stutt stund til að finna áhrif þessarar einföldu öndunaræfingar.

Tónlist

Tónlist getur haft djúpstæð áhrif á okkur. Ekki aðeins með því að vekja upp nostalgískar minningar eða fá mjaðmirnar til að dilla, heldur beinlínis til að slaka á taugakerfinu.

Klínískar rannsóknir hafa sýnt að lagið Weightless með Marconi Union getur dregið úr kvíða um 55%.

Þó kvíði sé ekki það sama og streita, þá fylgja kvíðaeinkenni iðulega óhóflegri streitu.

Næst þegar þú upplifir streitukenndar hugsanir og spennu í líkamanum skaltu prófa að hlusta á lagið og taka eftir hver áhrifin verða.

Tengill á Spotify:

<https://open.spotify.com/track/6kkwzB6hXLIONkEk9JciA6?si=71391c3abbeb44b4>

RÓ

Hugleiðsla

Regluleg hugleiðsla getur hjálpað okkur að róa taugakerfið og gera okkur meðvitaðri um eigin hugsanir. Margir telja sig þó ekki geta hugleitt því þeir geta ekki hætt að hugsa...

Sannleikurinn er þó sá að hug-leiðsla snýst ekki um að hætta að hugsa, eða tæma hugann, heildur leiða hugann í eina átt, eða einn punkt, eins og t.d. andardráttinn.

Leiðbeiningar:

1. Komdu þér fyrir sitjandi, með bakið beint, slakar axlir og lokuð augu
2. Dragðu andann djúpt nokkrum sinnum, inn um nef og út um munn
3. Leyfðu andardrættinum að verða ósjálfráður um nef
4. Beindu hugarann að andardrættinum og fylgstu með honum
5. Þegar þú tekur eftir að fókusinn er farinn, og þú að hugsa eitthvað allt annað, finndu þá aftur andardráttinn
6. Endurtaktu ferlið þar til þú hefur náð 5-10 mínútum

Hugræn endurrömun

Hefur þú velt fyrir þér hvaða viðhorf þú hefur til erfiðleika og atburða sem geta verið streituvaldandi?

Þegar okkur tekst að líta á erfiðleika sem áskorun, verkefni til að vinna með, þá valdeflumst við og upplifum minni streitu.

Bara það eitt að taka eftir eigin hugsunum, véfengja þær sem eru neikvæðar og lamandi, og velja aðrar sem hjálpa okkur að fara í gegnum erfiðleikana getur breytt öllu.

RÓ

Iðka þakklæti

Þakklæti er streitulosandi fyrir bæði huga og líkama! Það er í raun magnað hvaða áhrif við getum haft á eigin líðan með því að einu að hugsa á tiltekinn máta.

Leiðbeiningar:

Skrifaðu niður...

1. Fjórar minningar
2. Þrjár manneskjur
3. Tvo hæfileika sem þú hefur
4. Eina krefjandi lífsreynslu

sem þú ert þakklát/ur fyrir.

Metta hugleiðsla

Metta núvitundarhugleiðsla getur hjálpað okkur að rækta samkennd í eigin garð. Hana má líka nota til að rækta almenna samkennd og þá beinum við staðhæfingunum að öðru fólki. Vinum, ættingjum eða samferðarmönnum.

Fáðu þér sæti. Dragðu andann djúpt að þér í gegnum nef, og andaðu frá út um munn. Nokkrum sinnum. Taktu eftir líðan og tilfinningaorku sem kemur upp.

Leiðbeiningar:

1. Komdu þér fyrir sitjandi með bakið beint
2. Lokaðu augunum og dragðu andann djúpt nokkrum sinnum
3. Finndu fyrst líkamann, frá fótum og upp í höfuð.
4. Sjáðu svo sjálfa/n þig fyrir þér í huganum og farðu með eftirfarandi staðhæfingarnar
 - a. Megi ég vera glöð/glaður
 - b. Megi ég hafa það gott
 - c. Megi ég vera örugg/öruggur
 - d. Megi ég finna frið og ró
5. Endurtaktu nokkrum sinnum
6. Taktu eftir líðan og þeirri tilfinningaorku sem kemur upp

FLÆÐI

Kröftug ÖR-hreyfing

Öll hreyfing getur losað um streitu í líkama og huga, en við þurfum ekki að æfa í margar klukkustundir til að ná fram áhrifum. Örstutt hreyfing, þar sem við hreyfum okkur af krafti í nokkrar mínútur, getur haft jákvæð áhrif og hjálpað okkur að losa um spennu.

Dæmi um slíka Ör-hreyfingu er eftirfarandi:

1. Hlaupa upp stiga í 30 sekúntur og ganga um í 1 mínútu - endurtaka 10 sinnum
2. Lofthnébeygjur í 30 sekúntur og ganga um í 1 mínútu - endurtaka 10 sinnum

Rólegur göngutúr

Öll hreyfing hjálpar okkur að vinna með streitu í líkama og huga, en góður göngutúr í náttúrunni gefur extra oomph þar sem hann:

1. Róar taugakerfið
2. Eflir ónæmiskerfið
3. Bætir skap og dregur úr kvíða
4. Gerir hugsun skýrari
5. Minnir okkur á að við erum hluti af einhverju miklu stærra en við sjálf - sem kallar fram þakklæti og aðdáun

Mjúkar teygjur

Mjúkar jógastöður, teygjur eða rólegt hreyfiflæði er frábær leið til að vinda ofan af líkamanum eftir langan dag. Þú þarft hvorki langan tíma eða sérþekkingu.

Það eina sem þarf er mjúkt undirlag og nokkrar mínútur þar sem þú beinir athyglinni að líkamanum og teygir blíðlega á honum. Taktu eftir hvar er spenna, andaðu djúpt í gegnum nef og hugsaðu "gefa eftir".

FLÆÐI

Taka pástu

Þegar þú finnur spennuna magnast innra með þér og streituna aukast, prófaðu þá að taka stutta pásu, anda og hreyfa líkamann.

Leiðbeiningar

1. Stattu upp
2. Andaðu djúpt fimm sinnum
3. Hristu hendurnar
4. Dillaðu mjöðmunum
5. Rúllaðu öxlum
6. Andaðu svo að um nef og andvarpaðu út um munn

Rúlla úr sér spennu

Nudd er frábær leið til að losa um spennu úr vöðvum, en erfitt fyrir flesta að fara í nudd í hverri viku. Önnur leið sem virkar vel er einfaldlega að rúlla spennuna úr okkur sjálf, með nuddrúllu.

Það eina sem þarf er nuddrúlla, en þær fást víða á um þrjú þúsund krónur.

Syngja

Söngur getur falið í sér margfalda streitulosun þar sem hann er bæði dulin öndunaræfing, vegna djúprar öndunar, og hann leiðir til framleiðslu taugaboðefna sem auka vellíðan. Allt óháð því hvort við getum haldið lagi.

Svo syngdu! Hvar og hvenær sem er.

Hlæja

Allt sem við tökum í gegnum skynfærin getur haft áhrif á líðan okkar. Við lokum augnum þegar við gerum jógastöður, öndunaræfingar og hugleiðum til að minnka áreiti í gegnum sjón og ná betri einbeitingu í huganum. Það virkar líka í hina áttina! Með því að velja fyndið áreiti, eins og grínmynd, getum við kallað fram hlátur og gleði. Lyft lund okkar upp og losað um streitu.

HVÍLD

Hiti og kuldi

Þegar streita er orðin óhófleg þá hefur hún oft áhrif á svefn. Það verður erfiðara að sofna á kvöldin og við vöknum úrvinda.

Heit sturta, og heitt bað, getur hjálpað okkur að slaka á fyrir svefn því skyndilegar hitabreytingar frá “heitu” yfir í “kulda” gefa taugakerfinu okkar merki um að nú sé komið að hvíld. Mikilvægt er að drolla ekkert eftir sturtuna, eða baðið, heldur henda sér beint undir sæng.

Að sama skapi getur köld sturta að morgni aukið dópamín, hresst okkur við og gefið okkur orku fyrir verkefni morgunsins. Fyrir byrjendur í kuldaþjálfun er gott að byrja á 30 sekúntum undir ískaldri bununni og reyna svo að lengja tímann upp í 3 mínútur.

Gott er að byrja á að þvo sér og enda á kælingunni.

Telja andardrætti

Ef þú átt erfitt með að sofna vegna endalausra hugsanna þá getur hjálpað að telja andardrætti. Róleg og djúp öndun slakar á taugakerfinu og talningin heldur huganum uppteknum.

Leiðbeiningar:

1. Komdu þér vel fyrir í rúminu
2. Lokaðu augunum og finndu andardráttinn þinn í gegnum nefið
3. Byrjaðu að telja
4. Þegar þú týnir tölunni, sem mun gerast, þá skaltu aftur byrja á einum

NÆRING

Dagleg næring

Óhófleg streita getur haft áhrif á matarlyst og fæðuval, en ójafnvægi í næringu getur líka aukið á streitu og gert orkkur erfiðara fyrir. Þegar við erum að glíma við óhóflega streitu er mikilvægt að skoða hvaða áhrif næringarvenjur eru að hafa á líðan okkar og orku.

Nærir þú þig með fæðu sem hentar þínum líkama og gefur þér endingargóða orku í gegnum allan daginn? Hvernig fæðu leitar þú í og hvenær? Besta leiðin til að komast að því er að skrifa niður allt sem við borðum yfir daginn, í nokkra daga. Þannig fæst heilsteypt mynd af næringarvenjum okkar.

Einföld kolvetni og gjörunnin matvæli hafa tilhneigingu til að henda okkur í rússíbana blóðsykurssveiflna. Prótein, trefjar og fjölbreytt fita getur hins vegar hjálpað okkur að halda jafnvægi og fókus.

Takmarka sykur

Örugglega ekki vinsæl leið en vissir þú að sykurneysla getur aukið á streitueinkenni?

Þegar við laumum okkur í sælgæti og kex, þá rýkur blóðsykurinn upp og við fáum skjóta orku. Skömmu seinna fellur blóðsykurinn og við verðum þreytt, pirruð og óróleg. Þess vegna langar okkur í meiri sykur. Þessi rússíbani dregur fram streitueinkenni, veldur auknu ójafnvægi í líkamanum og gerir alla einbeitingu erfiðari. Fyrir flesta er betri kostur að teygja sig í ávexti, hnetur, harðfisk, harðsoðin egg eða próteinsjeik.

Vökvun

Vökvaskortur getur t.d. aukið streitu, heilapöku, pirring og kvíðatilfinningu.

Næst þegar þér finnst allt yfirþyrmandi þá skaltu prófa að taka pásu og fá þér eitt glas af vatni. Leyfðu þér að drekka það rólega og taka eftir því hvernig þér líður.

NÆRING

Takmarka áfengi

Það getur verið freistandi að fá sér vínglas, eða bjór, til að slaka á eftir erfiða vinnudaga en því miður mun það líklega auka á streitu og vanlíðan. Sérstaklega ef notað reglulega.

Áfengi hefur m.a neikvæð áhrif á svefn, eykur kvíða og depurð, og skerðir endurheimt eftir æfingar (ekki tæmandi listi).

Þýðir það að allir eigi að hætta að drekka áfengi? Nei, ekki endilega. Stundum er einn drykkur, með góðum vinum, akkúrat það sem þarf þegar lífið er yfirþyrmandi. Það er þó ráðlegt fyrir flesta að takmarka neyslu áfengis eins mikið og mögulegt er, vilji þeir efla heilsuna og vinna sig út úr streituástandi. Nota aðrar leiðir til að slaka á eftir erfiða daga.

Meðvituð koffinneysla

Við höfum öll heyrt að koffín getur aukið á streitueinkennum, ekki satt?

Koffín sem slíkt er þó ekki alsæmt. Það getur hjálpað okkur með einbeitingu og frammistöðu, bætt lund og þrek, og dregið úr líkum á ýmsum lífstílssjúkdómum. En, og þetta er stórt en, of mikil neysla getur vissulega aukið á einkennum streitu, kvíða og óróleika. Haft neikvæð áhrif á svefn og truflað meltingu.

Lykillinn: Nota koffín á meðvitaðan máta!

Finna hversu mikið þinn líkami þolir og fara ekki yfir þau mörk. Minna er betra en meira.

NÆRING

Nærast í núvitund

Við getum iðkað núvitund við allar daglegar athafnir og hjálpað þannig taugakerfinu okkar að finna jafnvægi.

Leiðbeiningar:

1. Sestu með máltíðina þína við borð
2. Geymdu síma, tölvu, ípad, vinnuskjöl og dagblöð annars staðar
3. Ef annað fólk nálægt þá gott að hafa heyrnatól með rólegri tónlist án texta í eyrunum
4. Beindu öllum skynfærum að máltíðinni. Taktu lítinn bita og tryggðu hann þar til hann rennur óhindrað niður kokið
5. Taktu svo næsta bita
6. Einbeittu þér að bragði og áferð máltíðarinnar
7. Þegar þú missir athyglina í hugsanir þá skaltu færa hana aftur að máltíðinni

FÓKUS

Forgangsraða verkefnum

Oft myndast óhófleg streita í okkur því við tökum að okkur of mörg verkefni. Við ætlum að græja allt, mæta í allt og vera allt fyrir alla. Þá er mikilvægt að skoða hvað skiptir

raunverulega máli og forgangsraða verkefnum. Þegar streitan er orðin óhófleg og krónísk má líkja orkunni okkar við bankareikning sem er að tæmast. Við þurfum því að búa okkur til orku-áætlun, svipaða fjárhagsáætlun, þar sem við veljum vel hvar, hvernig, hvenær og með hverjum við verjum orkunni okkar. Þannig getum við byggt okkur upp að nýju.

Ég mæli með að skipuleggja hverja viku með eftirfarandi flokka í huga þar sem þeir njóta forgangs:

1. Starfið og starfstengd verkefni
2. Stundir og verkefni með kjarnafjölskyldu (maki og börn)
3. Virk heilsuefning með hreyfingu og skipulagðri næringu

Önnur verkefni og atburðir geta beðið.

Mundu að það á enginn heimtingu á tíma þínum eða orku, að undanskildum maka og óuppkomnum börnum.

Dagbókarskrif

Dagbókarskrif (e.journaling) geta hjálpað okkur að vinna úr streitu að því gefnu að við skrifum niður hugsanir okkar og líðan, án þess að velta um of fyrir okkur ritstíl eða gæðum textans.

FÓKUS

Meðvitaður lestur miðla

Frétta- og samfélagsmiðlar eru hvorki algóðir né alslæmir. Allir miðlar hafa sína kosti og galla. Það sem skiptir máli er hvernig við notum þá og hvaða áhrif þeir hafa á okkur.

Það eru ekki aðeins unglingar sem falla fyrir óttadrifnum smellubeitum, detta í dauða-skroll eða upplifa FOMO.

Hefur þú tekið eftir hvaða áhrif frétta- og samfélagsmiðlar hafa á líðan þína?

Ef þú finnur verri líðan við notkun þeirra, getur þú sleppt því að nota þá í a.m.k einn dag?

Hvað með að takamarka notkun þeirra við eina klukkustund hvern dag?

Tiltekt

Stundum getur óreiða í umhverfinu aukið á óreiðu í huganum. Bara það að taka til í kringum sig og jafnvel þrifa, getur því aukið á skýrleika í huganum.

Athugaðu þó, að ef þú ert ein/n af þeim sem VERÐUR að hafa allt fínt, alltaf, til að líða vel innra með þér þá er augin tiltekt ekki streitulosandi heldur jafnvel streituvaldandi.

TENGL

Setja mörk

Markaleysi í samskiptum og tengslum við aðra, þar sem við teljum okkur þurfa að vera til staðar fyrir alla aðra en okkur sjálf er meðvirkni. Meðvirkni er einn helsti streituvaldur í lífi margra.

Ef þér finnst að þú þurfir að mæta í alla viðburði, taka þátt í öllu, hjálpa öllum og vera til staðar fyrir alla þá er tímabært að skoða hvernig þú getur verið betur til staðar fyrir þig.

Það er ekki eigingirnir að setja öðrum mörk til að vernda eigin orku og heilsu.

Fyrsta skrefið í setningu marka er að taka eftir hversu oft við samþykkjum að gera eitthvað þegar okkur langar að segja nei.

Næsta skref er að gefa sér tíma, eða svigrúm, áður en beiðni er samþykkt. Meta hvað okkur langar að gera og íhuga hvaða áhrif það hefur á okkur.

Að lokum æfa sig í að afþakka boð, og beiðnir, án þess að veita skýringu á neituninni eða afsaka hana.

Áhugamál með vinum

Að sinna áhugamáli með góðum vinum er ekki aðeins streitulosandi heldur skapar líka dýrnætar minningar.

Áhugamál sem fela í sér hreyfingu úti í náttúrunni eru extra streitulosandi.

Meðvituð samskipti

Ekki allt fólk er kærleiksríkt, uppbyggilegt og nærandi, því miður. Þó flestir séu vafalaust að gera sitt besta þá er staðreyndin sú að sumir falla djúpt í gryfju niðurrifs, baktals, neikvæðni, stjórnssemi og almennra leiðinda.

Við getum ekki breytt öðrum, en við getum valið hverja við eigum í samskiptum við. Við berum sjálf ábyrgð á okkar orku, okkar heilsu og okkar streitu, og við megum velja hverja við umgöngumst og hvenær.