

VISUALISERING &
LIVSKVALITET

Lær at håndtere stress

4 effektive øvelser

PROFESSOR, CAND.PSYCH., DR.MED. **BOBBY ZACHARIAE**

Rosinante

HVAD ER STRESS?

Stress er resultatet af negative tanker, følelser og adfærdsmæssige reaktioner på udfordringer og belastninger i vores liv. Årsager til stress kan være større negative livsbegivenheder, arbejdspress og andre livsbetingelser, som vi har vanskeligt ved at håndtere.

Mange års forskning peger på, at længerevarende stress kan have en negativ indflydelse på vores psykiske og fysiske trivsel. I forbindelse med stress udskiller vi bl.a. stresshormoner, som påvirker vores hjerte-kar-system, immunforsvar, hjerne og andre biologiske processer af betydning for helbredet. Stress kan også påvirke vores helbred indirekte ved at påvirke vores sundhedsadfærd. Når vi er stressede, mangler vi ofte overskud til at spise sundt og få tilstrækkelig motion. Stress kan også betyde, at vi ryger mere, drikker for meget alkohol og sover dårligt.

Mens kortvarig stress, som det at gå til eksamen, nå en deadline eller lignende, sjældent får konsekvenser, er der blandt forskerne enighed om, at længerevarende stress kan øge vores risiko for at udvikle eller forværre en række fysiske og psykiske sygdomme, fx hjerte-kar-sygdomme, infektionssygdomme, allergier, angsttilstande og depression.

Er jeg stresset?

Betydningen af ordet *stress*, som det anvendes i medierne og daglig tale, kan ofte opleves som uklart og upræcist, og ikke alle mener det samme, når de taler om stress. Stress er ikke blot at *have travlt* men opstår, når vi udsættes for påvirkninger fra vores omgivelser, som vi oplever os tvungne til at forholde os til, og hvor vi ikke føler, at vi har tilstrækkelige ressourcer til at håndtere situationen. Hvis du er usikker på, om du er stresset, så tænk på den sidste tid, fx den sidste måned, og læs sætningerne på næste side. I jo højere grad du har oplevet de pågældende følelser, jo større sandsynlighed er der for, at du er stresset.

- Været bekymret over noget, som skete uventet?
- Følt, at du ikke var i stand til at kontrollere vigtige aspekter ved din livssituation?
- Følt dig nervøs og stresset?
- Følt, at du ikke kunne nå de ting, du skulle?
- Følt vrede over hændelser, som du ikke havde indflydelse på?
- Følt, at vanskelighederne hobede sig sådan op, at du ikke kunne klare dem?
- Følt, at du ikke havde evnerne til at klare dine personlige problemer?
- Følt, at tingene ikke udviklede sig, som du ønskede?

Tænk endvidere over, om du i samme periode eventuelt har oplevet nogle af de nedenstående fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer:

FYSISKE

Hovedpine
 Muskelsmerter
 Rygsmerter
 Maveproblemer
 Søvnløshed
 Træthed
 Svedeture
 Appetitproblemer
 Sure opstød
 Kolde hænder/fødder
 Andre symptomer

PSYKISKE

Nedtrykthed/depression
 Lavt selvværd
 Hjælpeløshed/håbløshed
 Irritabilitet
 Vredesudbrud
 Angst
 Mareridt
 Humørsvingninger
 Koncentrationsbesvær
 Hukommelsesbesvær
 Andre symptomer

ADFÆRDSMÆSSIGE

Skærer tænder/bider negle
 Rastløshed
 Ubeslutsomhed
 Drikker mere alkohol
 Ryger mere
 Tager mere medicin
 Spiser mere/mindre end
 ellers
 Banker med fingre/fødder
 Undgår andre
 Sløv/langsom
 Andre symptomer

Mens stressede personer kan opleve flere af de ovennævnte symptomer, reagerer vi forskelligt på stress. Nogle mennesker vil måske først og fremmest opleve smerter, mens andre reagerer med humørsvingninger osv. Symptomerne behøver ikke at skyldes stress. Man

kan godt være deprimeret uden at være stresset, og fysiske symptomer kan også have rent fysiske årsager. Hvis du har fysiske symptomer, bør du altid få dem undersøgt hos lægen, før du drager den konklusion, at de skyldes stress.

HVAD ER VISUALISERING?

Visualisering er en psykologisk teknik, der udnytter det forhold, at vi foruden at tænke i ord også tænker i indre ikke-sproglige billeder og forestillinger. Man danner såkaldte *mentale forestillingsbilleder*. Vi kan fx forestille os billeder for det *indre øje*, høre lyde for det *indre øre* og forestille os kropslige følelser og fornemmelser for vores *indre sanser*. Denne ikke-sproglige tænkning foregår sideløbende med vores sproglige tænkning, men ofte uden at vi tænker direkte over det. Visualisering er en teknik, der hjælper os til at fokusere vores bevidsthed på de indre sanseforestillinger.

Når vi forestiller os noget kropsligt, påvirkes vores krop i større eller mindre grad. Hvis vi forestiller os selv i en positiv og behagelig situation, vil vi kunne fornemme en positiv følelse i kroppen. Og omvendt: forestiller vi os en skræmmende situation, fx at blive boret hos tandlægen eller at gå til eksamen, vil vi også i kroppen kunne fornemme de følelser, der er forbundet med en sådan situation. Nogle af de ændringer i kroppen kan man måle. Hvis vi forestiller os, at vi løber, vil man kunne måle ændringer i den elektriske aktivitet i de muskler, vi anvender, når vi løber. Hvis vi koncentrerer os om at forestille os, at vi bider i en sur citron, vil de fleste opleve øget spyttproduktion. Undersøgelser har tilsvarende vist, at man kan påvirke håndens temperatur, hvis man i en afslappet og koncentreret tilstand forestiller sig, at den befinder sig i nærheden af en varm kaminild.

Visualisering er således en teknik, der ved at instruere lytteren i at danne og koncentrere sig om bestemte indre billeder og sanseforestillinger kan have en positiv indflydelse på lytterens psykiske og kropslige balance.

Visualisering, helbredelse og velbefindende

De seneste årtiers forskning har påvist, at vores tanker og følelser er forbundet med de kropslige processer og kan have betydning for helbredet. Psykisk stress, dvs. de negative reaktioner på ydre krav og belastninger, påvirker centralnervesystemet og frigør stresshormoner, der påvirker kroppens funktioner. Længerevarende aktivering af kroppens stressreaktioner kan svække kroppens indre balance og belaste hjerte-kar-systemet, immunforsvaret, mave-tarm-systemet og hjernen.

Psykisk stress er først og fremmest resultatet af oplevelsen og den psykiske reaktion på ydre begivenheder, ikke begivenhederne i sig selv. Man kan modvirke negative følger af stress og genoprette den indre psykiske og kropslige balance ved at lære at bearbejde de fysiske og følelsesmæssige reaktioner på belastende situationer og oplevelser. Her kan visualisering være et nyttigt redskab.

At arbejde med visualisering

Når du lytter til øvelserne på denne cd, er det vigtigt, at du sørger for at ligge eller sidde så behageligt som muligt. Sørg desuden for, at du kan arbejde uforstyrret med øvelsen i den tid, det tager. Som ved de fleste andre færdigheder kræver visualisering øvelse, og din oplevelse vil kunne ændre sig med tiden. Det er vigtigt ikke at anstrenge sig for meget. Visualisering er en øvelse i *fokuseret ikke-anstrenge*. Lad tingene ske af sig selv, og lad kroppen og dine fornemmelser lede din oplevelse på vej. Vi er alle forskellige, vi oplever forskelligt, og der findes ikke en *rigtig* eller *forkert* måde at opleve visualisering på. Sørg derfor først og fremmest for at være åben og nysgerrig over for dine oplevelser med øvelserne.

Vær opmærksom på, at visualisering kræver øvelse som de fleste andre færdigheder. Det kan godt være, at du ikke de første gange opnår det, du forventede. Visualisering er ikke

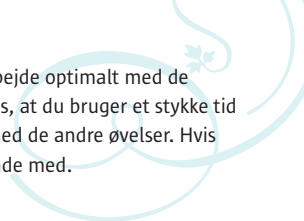
en passiv proces, hvor resultaterne kommer af sig selv. At påvirke og ændre dine tanker og følelser kræver et stykke mentalt arbejde.

Hvis du har særligt vanskeligt ved at slappe af under øvelserne, kan det måske hænge sammen med, at du har vanskeligt ved at give dig hen. Udbyttet af afspændings- og visualiseringsøvelserne afhænger bl.a. af, at vi er i stand til at give slip på kontrollen. Selvom du har vanskeligt ved at give slip – fortsæt med at træne. Efterhånden vil det føles mere naturligt, og du vil i højere grad kunne give slip. Hvis du er alt for træt og udmattet, kan det ske, at du falder i søvn under øvelserne. Det behøver dog ikke at bekymre dig. Sørg blot for at finde et andet tidspunkt, hvor du er forholdsvis vågen og frisk. Hvis du har tendens til at falde i søvn, kan du lade være med at ligge ned og i stedet bruge en behagelig stol under øvelserne.

ØVELSE 1: GENEREL AFSPÆNDING

Den første visualiseringsøvelse giver dig mulighed for at træne generel afspænding. Afspænding er en af de grundlæggende psykologiske behandlingsteknikker i forbindelse med kropslige og psykiske problemer. Derfor indgår afspænding som et vigtigt led i de fleste visualiseringsteknikker, og stort set alle vil kunne have gavn af det.

Det har vist sig, at afspænding kan lindre de fleste følgevirkninger af såvel psykisk som fysisk stress og kan hjælpe til med at genoprette organismens psykiske og fysiske balance. Adskillige undersøgelser har vist, at afspænding kan have en positiv indvirkning på blodtrykket, immunforsvaret og hormonbalancen. Afspænding er et vigtigt redskab i forbindelse med forebyggelse og bearbejdning af kroppens reaktioner på forskellige former for stress. Hvis du gør afspænding til en vane, vil det kunne have positiv indvirkning på din helbreds-tilstand.



At kunne spænde af er desuden en forudsætning for at kunne arbejde optimalt med de øvrige visualiseringsøvelser på denne cd. Det kan derfor anbefales, at du bruger et stykke tid til at blive fortrolig med afspændingsøvelsen, før du går videre med de andre øvelser. Hvis visualisering er nyt for dig, er afspænding en god teknik at begynde med.

ØVELSE 2: STRESSHÅNDBTERING

Stresshåndtering forudsætter, at man er i stand til at tænke realistisk og konstruktivt. Når vi er stressede, bliver vi ofte overvældet af negative følelser og tænker derfor uklart. Den anden visualiseringsøvelse er et redskab til håndtering af en konkret belastende/stressende situation. Øvelsen kombinerer to teknikker:

1 Dissociering: En situation opleves som stressende, fordi den er forbundet med og udløser negative følelser. Ved at betragte den belastende/stressende situation *udefra* i en afspændt og afslappet tilstand, får du mulighed for at tænke mere neutralt over situationen, uden at den udløser de negative reaktioner, som gør den vanskelig at overskue. Når vi spænder af og slapper af, er det lettere for os at lægge uproduktive og negative tanker til side og lettere at få øje på nye måder at håndtere situationen på.

2 Mental træning: Når vi er stressede, har vi tendens til *katastrofetænkning*, hvor vi fokuserer på de negative aspekter ved situationen og har svært ved at få øje på muligheder og ressourcer. Vores forestillinger og vores handlinger er tæt forbundne, og vores indre forestillinger og forventninger fungerer ofte som selvopfyldende spådomme. Hvis en tennisspiller forestiller sig, at han eller hun rammer ved siden af, er der større sandsynlighed for, at slaget mislykkes. Omvendt, hvis tennisspilleren forestiller sig tydeligt og levende, at han eller hun rammer præcist, er der større sandsynlighed for, at slaget lykkes. I øvelsen får du mulighed for at træne mentalt, hvordan du kan håndtere den belastende situation på en konstruktiv måde.

ØVELSE 3: AT IDENTIFICERE OG UDTRYKKE FØLELSER

Når man føler sig stresset, er det forbundet med negative følelser. I akutte stress- eller krisesituationer kan det somme tider være hensigtsmæssigt at kunne undertrykke sine følelser. På længere sigt er det imidlertid en forudsætning for at kunne håndtere belastende situationer, at vi er i stand til at udtrykke vores følelser. Følelser er vigtige signaler, som hjælper os med at håndtere livets udfordringer. Negative følelser fortæller os, hvilke aspekter ved en belastende situation, man bør forholde sig til. Hvis vi ikke er klar over, om vi er ængstelige, vrede eller triste, har vi vanskeligt ved at vide, hvordan vi skal handle. At blive bevidst om og kunne udtrykke følelser er således en vigtig forudsætning for at kunne håndtere stress. Det er endvidere de negative følelser i forbindelse med stress, som belaster kroppen. At få mulighed for at forholde sig til og udtrykke negative følelser reducerer de fysiske reaktioner ved stress. I denne øvelse får du mulighed for at udforske dine følelser generelt. Du får ligeledes mulighed for at eksperimentere med at udtrykke følelserne. Du kan eventuelt vælge at fokusere på en belastende/stressende problemstilling, som har betydning for dig, og lade denne problemstilling danne baggrund for øvelsen.

ØVELSE 4: KORT AFSPÆNDINGSØVELSE

Når man har trænet visualisering og afspænding, er det ikke længere nødvendigt at bruge så lang tid til at blive afslappet og afspændt. Når du er blevet fortrolig med visualisering, kan kroppen *huske* de følelser og fornemmelser, som er forbundet med afspænding. Afspændingen kan blive mere *automatiseret*, uden at du behøver at tænke over det. Denne øvelse er en kort afspændingsøvelse, som du kan bruge, når du ikke har så meget tid til rådighed.

VIGTIGT! *Visualisering er et supplement – ikke en erstatning for lægelig eller psykologisk behandling! Hvis du har længerevarende smerter eller andre fysiske symptomer, bør du altid søge læge.*

ISBN 978 876 381 1101© BOBBY ZACHARIAE OG ROSINANTE & CO 2009

Alle rettigheder forbeholdes den fonografiske producent og ejer af det indspillede værk. Uden tilladelse er kopiering, udlejning, ud lån, anvendelse af dette fonogram til offentlig udførelse og radiospredning forbudt.

Grafisk design: Bettina Kjørulff-Schmidt. Musik: Christian Alvad

Rosinante&Co. Købmagergade 62, 4, Postboks 2252, 1019 København K www.rosinante&co.dk