

Fræðslubættir frá Gedhjálp

Nokkur ráð við streitu

Þú getur aldrei lifað lífinu án streitu, en þú getur lært að hafa stjórn á henni. Læknar hafa gefið mörg ráð við streitu.

1. Reyndu að fá útrás fyrir reiði eða æsingu í líkamlegri áreynslu eins og t.d. íþróttum eða gardyrkju. Jafnvel gönguferð getur hjálpað upp á sakirnar. Líkamleg áreynsla er yfirleitt mjög gott ráð við andlegri steitu.

2. Deildu áhyggjum þínum með einhverjum sem þú treystir. Stundum getur annar aðili hjálpað þér til að sjá vandamál in í nýju ljósi og það leiðir oft til lausnar á þeim. En ef þér finnst sem þau séu orðin þér gjörsamlega ofviða skaltu ekki hika við að leita til „atvinnumannanna“ eins og t.d. ráðgjafa eða sálfræðings. Það er engin uppgjöf fölgin í því. Það sýnir bara að þú ert skynsamur maður sem veit hvernig honum ber að leita hjálpar.

3. Lærðu að sætta þig við staðreyndir sem þú færð ekki breytt en breyta því sem unnt er að breyta.

4. Leystu vandamálin ekki með vimugjöfum eða lyfjum. Þessi efni, eins og t.d. áfengi, geta að visu dulið streituein-kennin en þau vinna ekki á streitunni sjálfri. Auk þess eru mörg þeirra vanabindandi svo að notkun þeirra verður að ákveðast af lækni. Þessi lausn málanna getur valdið þér meiri streitu en fyrir var. Þú verður að meðhöndla streituna innan frá — ekki utan frá.

5. Svefn og hvíld er afar mikilvæg. Flestir þarfnast um 7–8 tíma svefns á sólarhring. Ef þú getur ekki sofið vegna streitu, hafðu þá samband við lækinn þinn. Svefnleysi gerir þig enn ófærari en ella til að takast á við streituna.

6. Vinna og afþreying settu að fara saman. Kapp er best með forsjá, segir málishátturinn og þú ættir að gefa þér tíma til að skemmta þér en auðvitað í hófi. Það hjálpar þér að slappa af.

7. Gerðu eitthvað fyrir aðra. Fólk, sem er langt niðri, hættir



til að einbeita sér of mikið að sjálfu sér og aðstæðum sínum. Í slíku tilfalli er oft skynsamlegra að gera eitthvað fyrir aðra, það dreifir huganum frá sjálfum þér og vandamálum þínum. Auk þess er þetta góð aðferð til að afla sér vina.

8. Taktu eitt fyrir í einu. Reyndu ekki að gína yfir of miklu, geymdu það sem má geymast og einbeittu þér að því sem er mest aðkallandi.

9. Gefðu stundum eftir. Ef þér finnst sem streituvaldurinn sé fölginn í umhverfi þínu, reyndu þá stundum að láta undan í stað þess að rifast. Viðbrögðin geta orðið sú, að „streituvaldurinn“ fari að dæmi þínu.

10. Eingraðu þig ekki. Þú verður bara enn leiðari á því að sitja einn heima og kenna í brjósti um þig. Skelltu þér út á meðal fólks. Það er alltaf hægt að finna sér tólmstundagaman — eða einhvern sem þarfnast aðstoðar þinnar.

(Dr. Hans Selye, Current Health)