

Mini guide til
MINDRE STRESS OG
MERE OVERSKUD



Få 3 nemme og effektive råd til et liv
med mindre stress og mere overskud



Stress og stress-symptomer

Når kroppen er belastet eller udfordret af den ene eller anden grund, aktiveres kroppens stressrespons. Kroppen udskiller stresshormonerne adrenalin og kortisol, som giver dig ekstra energi og øget styrke til at håndtere belastningen eller udfordringen. Stress er en helt naturlig reaktion, som hjælper dig med at klare hverdagens udfordringer.



Stress-symptomer

Eksempler på typiske stress-symptomer:

- Hjertebanken
- Anspændthed
- Knugen i maven
- Uro i kroppen
- Tankemylder
- Dårlig søvn

Du mærker blandt andet stressresponsen i din krop ved, at dit hjerte slår hurtigere og hårdere, og din hjerne og dine tanker kører i et højere gear. Kroppen er i en slags alarmberedskab.

Hvis kroppen er i alarmberedskab over længere tid, slider det på kroppen, og den risikerer at komme ud af balance, hvis den ikke får den nødvendige hvile og restitution. For at kunne have det godt og have energi og overskud til hverdagens udfordringer, skal der være balance mellem den stress, kroppen udsættes for og de ressourcer, der er til rådighed.



3 nemme og effektive råd til at øge dine ressourcer

Ofte skal der ikke de store ændringer til, før du kan mærke en forskel – selv små ændringer i hverdagen kan øge dine ressourcer over tid. Det handler om at få skabt nogle nye, gode vaner, som støtter din restitution.

Store ændringer kan hurtigt blive overvældende, og man risikerer, at man slet ikke kommer i gang. Det er derfor langt mere effektivt at gøre en lille smule hver dag end at gøre en masse kun engang imellem.

På de kommende sider finder du vores 3 nemme og effektive råd til mindre stress og mere overskud i hverdagen.

“

Jeg har været meget presset på det seneste og oplevet tiltagende stress- og angstsymptomer. Jeg vil anbefale kropsterapi hos All Around Health til enhver, der oplever stress og angst, da en behandling virkelig hjælper kroppen til at få ro på.

30 min. daglig bevægelse

1. Når der udskilles stresshormoner i din krop, mobiliseres der ekstra energi og øget styrke. Det er i bund og grund formålet med stressresponsen, fordi den skal gøre dig klar til at kæmpe eller flygte fra den situation, som din hjerne opfatter som værende farlig. Det er dog sjældent, at vi i vores dagligdag reelt befinder os i en farlig situation, hvor vi skal kæmpe eller flygte for at overleve. Men hjernen kan ikke skelne mellem en reel fysisk fare og en indre oplevet trussel – så den sure chef, den overfyldte indbakke eller bekymringer om fremtiden opleves derfor som farlig. Vi kan sidde lige så stille ved et skrivebord og arbejde og pludselig mærke, at stressresponsen aktiveres, og fordi vi er stillesiddende, og ikke fysisk er ude at kæmpe eller flygte, får vi ikke brugt al den ekstra energi, der er blevet mobiliseret.

Daglig bevægelse forbrænder noget af den ekstra energi og giver samtidig ro i kroppen. Din krop bliver desuden også mere robust over for stress, når du er i god form.

Fordi stress i sig selv er en belastning for kroppen, skal den fysiske aktivitet ikke belaste kroppen yderligere. Vi anbefaler 30min. daglig bevægelse, f.eks. en rask gåtur eller en cykeltur i et behageligt tempo.



Sov nok

2. De fleste voksne har behov for 7-9 timers søvn hver nat. Søvn er særlig vigtig, når du er stresset, da stress som tidligere nævnt, er en belastning for kroppen, og når kroppen er belastet eller måske endda overbelastet, har den behov for ekstra hvile og restitution.

Trods et øget behov for hvile resulterer stress ofte i en dårligere søvn, fordi kroppen er i en slags alarmberedskab og derfor ikke vil "falde ned" og sove. Og når søvnen er dårlig, måske fordi tankerne kører rundt, kroppen sitrer, og der er en følelse af uro i kroppen, kan det være svært at få de anbefalede 7-9 timers søvn.

Får du ikke den nødvendige søvn, fungerer du dårligere den næste dag samtidig med, at du føler dig træt og lav på energi. Det er derfor vigtigt, at du prioriterer din søvn højt, når du er stresset.



Gode råd

- Drop koffein efter kl. 15 (og gerne endnu tidligere)
- Ingen middagslur efter kl. 14:00 – gå hellere tidligere i seng
- Ingen mad og drikke 3 timer før sengetid
- Undgå skærm og skarpt lys (tv, telefon) 1 time før sengetid

Mental afslapning

3. Når stresshormonerne pumper rundt i kroppen, så kører hjernen i et højere tempo. Det er en fordel, hvis vi befinder os i en farlig situation og skal tage en hurtig beslutning om enten at kæmpe eller flygte. Men i vores dagligdag er det sjældent en fordel, at tankerne summer rundt i hovedet og kredser om den oplevede trussel, fordi det gør os mindre nærværende med de mennesker, vi er sammen med, vi mister nemmere overblikket, og vi har sværere ved at tage rationelle beslutninger.

Mental afslapning er en måde at få hjernen og tankerne til at falde til ro og komme tilbage i balance. Prioriter mental afslapning hver dag i 12-15 min. Sæt eller lig dig et sted, hvor du har ro til at slappe af og fokusere på din vejtrækning. Træk vejret i et behageligt tempo helt ned i maven og pust langsomt ud. Gør udåndingen lidt længere end indåndingen. Du kan vælge at lukke dine øjne og lytte til noget afslappende musik imens.



“

Her efter behandlingen føler jeg mig tung og rolig i kroppen. Tankerne er også faldet til ro. Jeg vil anbefale kropsterapi hos All Around Health til enhver, som lider af anspændthed, søvnbesvær eller trænger til at komme ned i gear.

Har du brug for mere hjælp?

Hvis du har været stresset over længere tid, og du for eksempel oplever, at du er blevet mere irriteret, mere fraværende, har mindre lyst til at være social og måske har fået uforklarlige smerter – så er det et tegn på, at kroppen er så overbelastet, at der skal mere til end vores 3 nemme og effektive råd til at få kroppen tilbage i balance.

Det er her vi kommer ind i billedet. Vi har specialiseret os i at hjælpe stressramte med at genvinde balance, energi og overskud gennem kropsterapi og stresscoaching.

Kropsterapi er en mild form for massage, som får kroppen til at slappe af og løsner op for spændinger. Kropsterapi er super effektivt til at dæmpe dine stresssymptomer, og du vil mærke en markant bedring med det samme i form af mere ro – både i hovedet og i kroppen.

Ved hjælp af stresscoaching giver vi dig forskellige redskaber, som hjælper dig til at blive bedre til at håndtere og at forebygge stress – også på den lange bane.

Om All Around Health

Vi er to søstre, Anne og Lise, som sammen har All Around Health. Vi er uddannet Totum kropsterapeuter og har dedikeret vores virke til at hjælpe kvinder, som oplever at have forringet livskvalitet som følge af de symptomer, der kan opstå i forbindelse med længervarende stressbelastninger – f.eks. i perimenopausen.

Vi ønsker at hjælpe dig til et liv med mindre stress og mere overskud.

Du kan læse mere om os og vores behandlinger på www.allaroundhealth.dk



Vi har klinik i dejlige omgivelser i Risskov i den nordlige del af Aarhus. Bus nummer 12 og 17 kører lige til døren. Kommer du i bil, er der gratis parkering.

*Vi glæder os til
at se dig!*

kontakt@allaroundhealth.dk

www.allaroundhealth.dk

Tlf.: 30 74 80 34

Du kan læse mere om stress i *Mindre stress – Mere overskud*
og i *10 gode råd mod stress* af Bjarne Toftegård.