

Stressmestring og problemløsning

Problemer med følelser, ønsker og behov skaper stress. Utrygghet, mange forventninger og press er stressende. Mangel på følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring gir stress.

Noe stress er uunngåelig og gjør oss sterkere, men for mye og langvarig stress er negativt. Langvarig stress kan redusere livskvaliteten, og i føre til både fysiske og psykiske plager.

Her er noen gode råd som kan hjelpe oss med å løse opp i problemer og stress:

- 1 - Vi kan lære oss noen metoder for å løse opp i problemer og stress.** Praktisk psykologi, meditasjon og refleksjon kan hjelpe oss til å forstå og løse opp i alle problemer og stress. Visdomskortet og solskinnspansjen er praktiske verktøy som kan hjelpe oss med dette.
- 2 - Vi må ta vare på våre følelser, ønsker og behov.** Visdomskortet og pansjen kan hjelpe oss med å forstå og håndtere våre følelser, ønsker og behov med visdom og kjærlighet. Det kan hjelpe godt å lage noen gode rutiner med tid og rom for rolig meditasjon og refleksjon.
- 3 - Vi kan fokusere positivt og berolige oss selv.** Vi bruke det første avsnittet på kortet eller pansjen for å få mer ro og avslapning: *'Jeg puster rolig med magen mens jeg smiler varmt til meg selv og mine medmennesker. Jeg er her med lys og varme. Rolig, varmt og vennlig møter og håndterer jeg det som skjer.'* Verdiane og tankesettet på kortet og pansjen hjelper oss 😊
- 4 - Vi må løse opp i problemer.** Refleksjonsspørsmålene på kortet hjelper (se nederst her).
- 5 - Vi må redusere negativt press.** Vi er gode nok og verd å være glade i akkurat som vi er.
- 6 - Vi kan søke gode mennesker.** Følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring hjelper.
- 7 - Vi kan prioritere og planlegge for å få kontroll.** Det er viktig å reflektere over hva som er våre viktigste ønsker og behov. Vi kan skrive en handlingsplan for å få mer oversikt og kontroll.
- 8 - Vi kan gjøre en ting om gangen.** Når vi har prioritert og planlagt, kan vi gjøre annet senere.
- 9 - Vi kan avgrense oss.** Alle har behov for avgrensning, avkobling og avslapning. Vi må iblant si nei til noe for å redusere press og stress, og ta vare på oss selv. Jo mer vi går på akkord med våre følelser, ønsker, behov og begrensninger, jo mer stress og symptomer vil vi oppleve.
- 10 - Overveldes vi av stress på skole eller jobb?** Vi må forsøke å finne ut av hva som stresser oss mest, og hva vi kan gjøre med det. Vi kan snakke med noen om hvordan vi kan studere eller arbeide med mindre press og stress. Følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring hjelper.
- 11 - Vi kan fordele oppgaver.** Dette gjelder både på jobben og hjemme. Er det andre som kan gjøre oppgavene som må gjøres? Kan oppgavene fordeles bedre? Sannsynligvis er svaret ja.
- 12 - Søvn og hvile er viktig.** Det er viktig å hvile og slappe av innimellom, og ha nok tid til søvn.
- 13 - Vi kan bevege oss.** Det er viktig å være fysisk aktive hver dag. Det er bra å gjøre noe vi liker, og lage gode vaner med det. Fysisk trening, rolige fysiske øvelser, turgåing og lignende er bra.
- 14 - Vi kan spise og drikke noe som roer ned.** Det finnes sunn og beroligende mat og drikke.
- 15 - Vi kan begrense inntaket av kunstig stimulans.** Vi bør kanskje redusere kaffeinntaket, og ikke drikke mye alkohol. Medisiner og medikamenter bør kun brukes i samarbeid med lege.
- 16 - Vi kan ta en velfortjent ferie.** Vi trenger iblant flere ukers avkobling for å stresse ned.
- 17 - Vi kan bruke ferien fornuftig.** Det er bra å bryte med rutiner og hverdagsvaner iblant. Vi kan ta pauser fra mobiltelefon og internett, og bruke ferier til avkobling og avstressing.

Problemer og stress kan løses opp i hvis vi bruker øvelsene, spørsmålene og tankesettet på visdomskortet: *-Hva føler jeg nå? -Hvorfor føler jeg dette? Det er forståelig og naturlig at jeg føler slik nå. Jeg gjør så godt jeg kan og det er godt nok 😊 Hva er mine ønsker og behov? -Hva kan jeg lære, gjøre og bruke dette til? -Hvor kan jeg finne hjelp og støtte? Vi avrunder med: -Hva kan jeg være glad for og stolt over nå? - Hva vil jeg fokusere positivt på fra nå?*

Vi må fokusere positivt på følelser, ønsker og behov for å leve gode og meningsfulle liv.
Hilsen psykologspesialist Andreas Aamodt © 2009-23 (www.solskinnspsykologi.no)