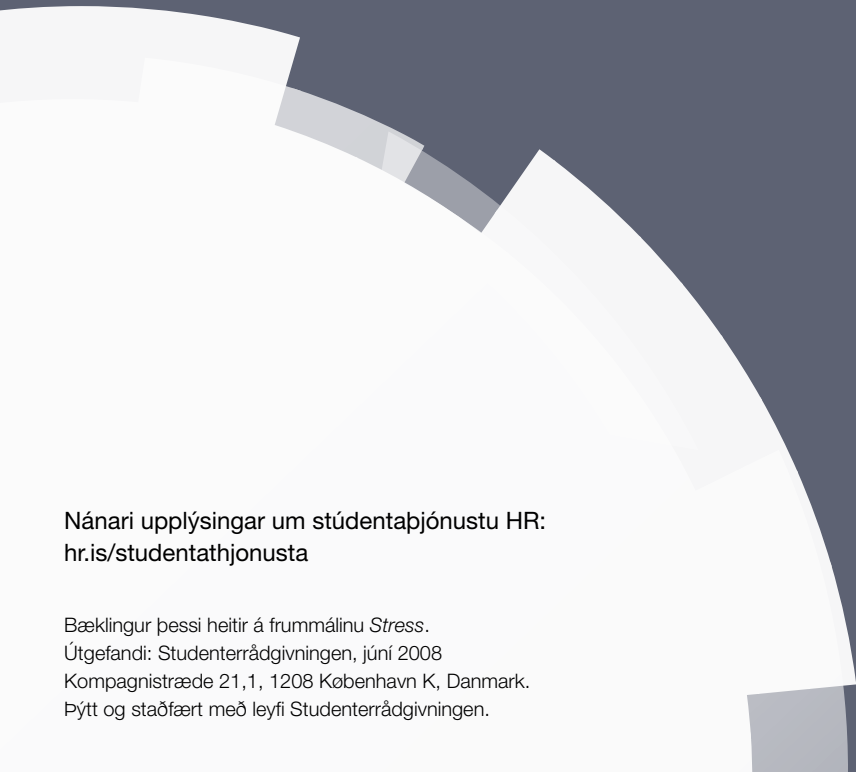


STR

EI

TA

ÆFINGAR OG RÁÐ
TIL AÐ TAKAST
Á VIÐ STREITU



Nánari upplýsingar um stúdentaþjónustu HR:
hr.is/studentathjonusta

Bæklingur þessi heitir á frummálinu *Stress*.
Útgefandi: Studenterráðgivningen, júní 2008
Kompagnistræde 21, 1, 1208 København K, Danmark.
Þýtt og staðfært með leyfi Studenterráðgivningen.

HANDBÓK UM STREITU

STREITA

Hvað er streita?	5
Einkenni streitu	7
Að takast á við streitu	8
Pú hefur völdin	9

ÆFINGAR

Öndun	12
Slökun	12
Hreyfing	13
Hlátur	14
Mataræði	15
Hugsanaferli	15
Að sjá hluti fyrir sér	17
Svefn og svefnvenjur	19
Forgangsröðun	20
Einbeiting	21
Að gera raunhæfar væntingar	22
Sjö áhrifaríkar flýtleiðir	23

STR
EI
TA

HVAÐ ER STREITA?

Breytingar, sífelldar áskoranir og kapphlaup við tímann. Allt eru þetta þættir sem við finnum annað slagið að koma ólagi á líf okkar, raska einbeitingu, ræna okkur orku, gera okkur óstyrk og setja pressu á okkur.

Auk þeirra hugsana og áhyggja sem dynja á okkur er mjög eðlilegt að líkaminn bregðist við: Hjartsláttur verður hraðari, blóðþrýstingur eykst og við spennumst ósjálfrátt upp í hnakka og öxlum.

Oft tökum við ekki eftir einkennum þegar þau eru smávægileg. Við höfum líka tilhneigingu til að „stilla á sjálfstýringu“ og gefa ekki gaum að þeim einkennum sem við ættum að taka alvarlega. Oft er það ekki fyrr en einkennin eru farin að láta verulega á sér kræla sem við veitum þeim athygli. Sumir eiga þá kannski erfitt með svefn, aðrir finna fyrir þrálátum höfuðverk eða þeim finnst þeir yfirhöfuð óupplagðir eða ná ófullnægjandi árangri.

Til að bregðast á uppbyggilegan hátt við streitu er nauðsynlegt að gera breytingar á lífi okkar eða því hvernig við högum námi og starfi eða samskiptum við vini og fjölskyldu. Kannski þurfum við að læra að forgangsraða með öðrum hætti, leggja meiri áherslu á okkur sjálf eða hrista upp í gömlum venjum. Hvað sem því líður eru engar einfaldar lausnir til en ávinningurinn er mikill.

LÍKAMLEG VIÐBRÖGÐ

Þegar hvers kyns streita gerir vart við sig reynir líkaminn að bregðast við áhættunni eins og best verður á kosið miðað við aðstæður. Heilinn skipar fyrir um eftirfarandi viðbrögð líkamans þegar kringumstæður verða ógnandi eða þrúgandi:

- Purrkur í munni
- Andardráttur verður örari
- Blóðþrýstingur eykst
- Blóðstreymi eykst í heila og vöðva en minnkar í meltingarvegi
- Augasteinarnir stækka
- Streituhormón losna
- Vöðvar spennast upp – sér í lagi í hnakka og öxlum
- Lifrin sendir út glúkósa sem orku til vöðvanna
- Storknunarfærni blóðsins eykst svo að hugsanleg blæðing verði hættuminni

Við bregðumst bæði líkamlega og andlega við streitu og hún getur verið nauðsynleg í ákveðnum aðstæðum en slæm fyrir okkur í öðrum kringumstæðum. Með því að þekkja andleg og líkamleg viðbrögð við streitu verðum við fær um að meta hvenær við erum bara „eðlilega stressuð“ og hvenær ástandið nálgast það að vera vandamál.

Jákvæð streita einkennist af adrena-líninnspýtingu sem við finnum oft fyrir þegar okkur finnst við mæta áskorun og erum tilbúin að ráðast gegn erfiðleikum.

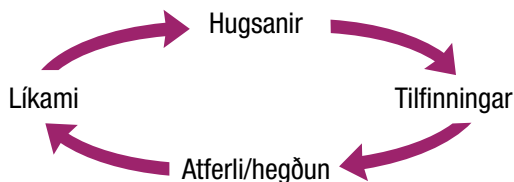
Neikvæð streita varir lengi. Líkaminn eykur framleiðslu streituhormóna í of langan tíma svo að hormónin verða skaðleg. Slíku tímabili fylgir oft þróttleysi, taugaveiklun og skortur á einbeitingu. Ef við búum við neikvæða streitu í lengri tíma er hætt við að ónæmiskerfi okkar veikist og hætta á magasári, hjarta- eða æðasjúkdómum, auknum blóðþrýstingi, andlegum erfiðleikum eins og ótta og þunglyndi og/eða öðrum álagseinkennum eykst.

Í bráðu hættuástandi geta streituvíðbrögð líkamans verið til góðs þar sem þau geta veitt okkur aukinn styrk til að bregðast við því vandamáli sem um ræðir. Ef við búum við streitu í lengri tíma virkjum við þessi viðbrögð allt of oft. Álagið verður þá stöðugt og hvorki líkaminn né höfuðið fá tækifæri til að slaka á og jafna sig.

STREITA VERÐUR AÐ VÍTAHRING

Einstaklingar bregðast við streitu á ólíkan hátt. Gott er að hafa í huga að streita getur brotist fram í líkamanum, í hugsunum, tilfinningum og gerðum. Það er algengt að eitt svið hafi áhrif á eitt eða fleiri af hinum sviðunum og streita getur smám saman gert vart við sig á öllum þessum sviðum og myndað vítahring.

Þetta getur valdið því að okkur finnst allt renna saman og að við verðum skyndilega ófær um að skilja aðalatriði frá aukaatriðum. Mörgum finnst þeir þá missa drifkraftinn og þeir glata smám saman yfirsýn yfir hlutina, kannski án þess að taka eftir því í fyrstu. Ef ójafnvægið eykst minnkar afkastageta okkar og neikvæðar hugsanir geta valdið því að við missum móðinn og trúna á okkur sjálf.



EINKENNI STREITU

LÍKAMI

Preyta
Svefnleysi
Hjartsláttur
Sviti
Ógleði
Magaverkir
Svimi
Hraður andardráttur
Höfuðverkur vegna vöðvaspennu
Purrkur í munni
Kaldar hendur/fætur
Húðvandamál

HUGSANIR

Ég get ekki hugsað
Mig svimar
Ég fell örugglega
Ég ræð ekki við þetta
Ég get ekki neitt
Ég hef ekki stjórn á nokkrum sköpuðum hlut
Ég hef enga yfirsýn yfir þetta, svo hvers vegna
að reyna
Ég þarf bara að komast í gegnum daginn
Öllum finnst ég vitlaus
Öllum finnst ég leiðinlegur
Mér sortnar fyrir augum

TILFINNINGAR

Örvænting
Ótti
Punglyndi
Depurð
Lágt sjálfsmat
Magnleysi
Píringur
Sljóleiki, lystarleysi
Einbeitingartruflanir
Minni stjórn
Minni yfirsýn
Minni orka

ATFERLI/HEGÐUN

Loka mig inni heima við
Forðast að umgangast vini og fjölskyldu
Vinn skipulagslaust
Skýt á frest stefnumótum og skilum verkefna
Svefntruflanir
Gleymaska
Eirðarleysi
Borða of lítið/of mikið
Reyki of mikið
Drekk of mikið áfengi/kaffi
Ofunviðkvæmur, tárast eða reiðist af litlu tilefni
Skortur á samhæfingu

AÐ TAKAST Á VIÐ STREITU

Þú getur forðast eða minnkað streitu með margvíslegum hætti. Líttu á svæðin fjögur í streituhringnum og beindu athyglinni að því svæði þar sem breyting myndi verða þér að mestu liði. Vítahringinn má rjúfa með því að reyna að breyta hegðun, hugsunum eða með líkamsrækt. Þetta stafar af því að einstök svæði hafa jákvæð áhrif á hvert annað. Reynið því að ráðast í fáeinar breytingar á því svæði sem ykkur líst best á.

Ef þú átt við líkamleg einkenni að stríða, t.d. erfiðleika með svefn, þá er hægt að einbeita sér að því að slaka á og hreyfa sig og/eða að minnka reykingar eða neyslu á áfengi, sykri og kaffi.

Ef streitueinkenni þín færast í aukana og lýsa sér í minni yfirsýn og þrálátri frestun þá getur þú gert lista yfir allt það sem þú vilt koma í verk. Því næst skaltu raða þessum verkefnum eftir mikilvægi og kannski skipta þeim upp í nokkur þrep svo að þú getir ráðist að einu

verkefni í einu. Það felst frelsi í því að skrifa hluti niður því að þá þarftu ekki lengur að nota orku í að muna allt það sem þú þarft að gera.

Ef þú veist að það er nám þitt, einkalíf eða önnur samskipti sem valda þér streitu, þá getur þú byrjað á að breyta því hvernig þú tekst á við þessa þætti. Veltu um leið fyrir þér hvort einhver í fjölskyldu þinni eða vinahópi geti stutt þig í þeim breytingum sem þú hyggst ráðast í.

Ef þú ert ekki fyllilega viss um hvað veldur streitu hjá þér getur verið gott að skrifa hjá sér í hvert sinn sem þú lendir í tilteknum kringumstæðum sem eru þér ekki að skapi, valda þér vanlíðan eða greinilegri streitu. Á nokkrum vikum ferðu kannski að greina mynstur eða að þú gerir þér grein fyrir að tiltekna kringumstæður hafa áhrif á skap þitt og vellíðan. Þá getur þú litið aftur á svæðin fjögur, hugsanir, líkami, tilfinningar eða hegðun, og nú er kannski auðveldara að velja hvar gæti komið sér vel fyrir þig að koma breytingum í verk.

Rannsóknir á streitu hafa sýnt hvað eykur streitu og hvað minnkar hana:

EYKUR STREITU:

- Áfengi
- Kaffi
- Sigarettur
- Að borða of mikið/of lítið
- Róandi lyf
- Neikvæðar hugsanir
- Mikil vinnu- eða athafnasemi, án hléa
- Að forðast/slá á frest erfiðum kringumstæðum
- Að einangra sig og forðast samneyti við aðra

MINNKAR STREITU:

- Að slaka á
- Öndunaræfingar
- Að hlusta á tónlist
- Hreyfing
- Reglulegt og heilsusamlegt mataræði
- Heitt bað
- Að skilja að vinnutíma og frítíma
- Að gera einn hlut í einu, forgangsraða verkefnum
- Að vera opin, ræða við góðan vin

Hugleiddu hvað gagnast þér og fáðu hugmyndir af listanum.

ÞÚ HEFUR VÖLDIN

Það er alltaf kostur þegar við erum sjálf virkir þátttakendur. Við getum náð miklum árangri ef við erum opin fyrir því að ráðast til atlögu við kringumstæður og tengsl á nýjan hátt og erum reiðubúin að vinna með þá hugsun að leiðarljósi að við höfum í raun og veru val – að við getum ákveðið sjálf hvernig við bregðumst við streitunni.

NÝTTU EIGIN REYNSLU

Þegar þú ákveður að takast á við streitu er mikilvægt að þú nýtir eigin reynslu og reynir að gera þér ljóst hvaða aðferðir hafa komið að gagni áður. Með því að byggja á fyrri árangri getum við í framtíðinni endurnýtt okkar eigin aðferðir til að takast á við kringumstæður sem valda okkur streitu.

- Hugsaðu til fyrri kringumstæðna þar sem þú fannst til streitu eða þér fannst þú vera undir álagi.
- Sjáðu fyrir þér kringumstæðurnar og skráðu hjá þér hvað þú gerðir til að komast undan hinni tilteknu tilfinningu/kringumstæðum og til móts við nýja og æskilegri tilfinningu/kringumstæður. Þegar þú lýsir hverri einstakri athöfn skaltu spyrja sjálfan þig: Hvað gerðir þú nákvæmlega? Hvað sagðir þú við sjálfan þig? Hvernig leið þér líkamlega? Hvert beindist athygli þín?
- Reyndu svo að meta hvað hafi hjálpað þér.

- Skiptu lista þínum í jákvæðan og neikvæðan dálk svo þú öðlist yfirsýn yfir hvað skilaði árangri.
- Beindu nú athyglinni að jákvæða listanum og reyndu að meta hvað þú getur gert til að kljást við núverandi ástand. Það er líklegt að þær athafnir sem áður skiluðu góðum árangri muni líka hafa jákvæð áhrif á núverandi kringumstæður.
- Þú hefur nú hannað þína eigin hernaðar-áætlun gegn streitunni – og það er kominn tími til að prófa hana.
- Notaðu neikvæða listann þinn sem minnismiða sem minnir þig á atferli og viðbrögð sem gáfu ekki góða raun – og gera það sjálfsagt heldur ekki í dag. Það er ráðlegt að líta með nokkurra daga millibili á neikvæða listann og spyrja sjálfan þig hvort þú sért kannski farinn að kljást við kringumstæðurnar á þann hátt sem muni að öllum líkindum binda þig fasta/n við þær. Þannig minnir þú þig á að þú hefur val – og að gera þitt besta til að bregðast við kringumstæðunum á besta hugsanlegan máta.

Þegar streita sækir á getur verið gott ráð að slaka á um stund til að hlaða sig orku. En athugið að það er misjafnt eftir einstaklingum hvort það er tónlist, íþróttir, sjónvarp, vinir, gönguferðir eða það að læra segja nei sem reynist best.

**AEF
IN
GAR**

ÖNDUN

Andardráttur hefur áhrif á streitustigið í líkama okkar. Góð öndun minnkar streitu líkamans og eykur súrefni sem gefur bæði mun meiri orku og losar þig við þreytutilfinningu. Það þýðir að þú getur betur einbeitt þér og þá er auðveldara að glíma við eitt verkefni í einu.

- Komdu þér þægilega fyrir með góðan stuðning við mjaðmirnar.
- Dragðu andann rólega og djúpt í gegnum nefið. Dragðu inn eins mikið loft og þú getur og láttu loftið fylla þig svo mikið að maginn spennist alveg út. Haltu nú í þér andanum og blástu svo rólega út í gegnum munninn með stút á vörum. Þetta áttu að gera hægt og rólega. Á meðan þú andar að þér skaltu segja við sjálfan þig í huganum: „Slakaðu á“, síðan heldur þú niðri í þér andanum á meðan þú telur upp að þremur og þegar þú andar út segir þú aftur: „Slakaðu á.“
- Endurtaktu æfinguna nokkrum sinnum (helst á hverjum degi) þegar þú hefur tíma til dæmis þegar þú situr við tölvuna eða sjónvarpið, í strætó og vitaskuld þegar þú finnur fyrir stressi.

SLÖKUN

Það er ekki hægt að slaka á og vera stressaður um leið. Slökun veitir líkamanum góða hvíld og færir þér nýja orku sem veldur því að þér finnst þú síður finna fyrir þreytu og spennu. Með því að einbeita þér að slökun lærir þú að skilja á milli spennu og slaka í vöðvum og öðlast þannig tilfinningu fyrir því hvenær og hvar þú spennist upp þegar þú finnur fyrir streitu.

Það er gott að gera slökunaræfingar á hverjum degi eða eins oft og kostur er. Sumir kjósa helst að gera slökunaræfingar fyrir svefninn. Aðrir nota slökun í önnum dagsins til að safna orku.

- Sestu/leggstu þægilega með fæturna örllítið sundur og hendur niður með síðum.
- Lokaðu augunum og andaðu lengi og djúpt að þér, fylltu magann af eins miklu lofti og þú getur. Andaðu rólega frá þér og endurtaktu svo innöndunina. Taktu eftir hvernig þú verður afslappaðri með hverjum andardrætti.
- Haltu rólegum andardrætti og spenntu nú alla vöðva í líkamanum. Haltu spennunni í 5-10 sekúndur og slakaðu svo alveg á og snúðu þér aftur að löngum, djúpum andardrætti.
- Þegar þú finnur ró færast aftur yfir líkamann býrðu þig á nýjan leik undir að spenna alla vöðva.

- Þú endar hægt og rólega með því að hreyfa fingur og tær, með því að opna augun og teygja þig hægt og rólega – ímyndaðu þér að þú ætlir að lengja þig eins og hægt er. Endurtaktu æfinguna í nokkur skipti.

ÆFINGIN ÞRÓUÐ ÁFRAM:

- Ímyndaðu þér að þú liggir í sandi og slakir algerlega á. Hugsaðu fyrst um fætur þína sem sókkva ofan í sandinn og hníga út til hliðanna, hugsaðu svo um fótleggi þína, lærin o.s.frv. alla leið upp að höfði og út í fingurna. Allir hlutar líkamans eiga að vera alveg slakir og losaðu um tunguna ef hún þrýstist upp í góminn.
- Liggðu svo kyrr í nokkrar mínútur og slakaðu á. Hugsaðu um eitthvað gott, án þess að sofna. Teygðu að lokum hægt og rólega úr þér.

Einnig er hægt að fylgja slökunarleiðbeiningum eða hlusta á hugleiðslutónlist, til dæmis með því að hlaða efni niður af netinu eða hlusta á geisladisk.

HREYFING

Þegar þú hreyfir þig brennir þú streituhormón-um og eykur endorfín í líkamanum. Endorfín hefur róandi áhrif og línar verki. Vöðvarnir verða slakari og meira súrefni streymir um líkamann. Það þýðir að þú öðlast meiri orku sem minnkar líkur á að þú verðir niðurdregin/n eða úrill/ur. Gott líkamsástand eykur mótstöðufl þitt við sjúkdómum. Auk þess verða margir þess varir að með reglulegri hreyfingu ná þeir að sofa betur. Athugaðu þó að ekki er æskilegt að stunda mikla hreyfingu seint á kvöldin þar sem hún getur valdið spennu og erfiðleikum í kjölfarið við að sofna.

Skiptar skoðanir eru á því hversu mikla hreyfingu rétt er að stunda til að halda góðri heilsu. Sumir sérfræðingar segja hálf tíma á dag, aðrir tala um þrisvar sinnum 20 mínútur í hverri viku. Prófaðu þig áfram og finndu það magn hreyfingar sem er hlutfallslega best fyrir þig.

Yfirleitt er þó óhætt að segja að ráðlegt sé að hreyfa sig eitthvað á hverjum degi – farðu til dæmis í göngutúr með vini eða vinkonu í staðinn fyrir að sitja á kaffihúsi, farðu á hjóli í vinnuna, farðu jafnvel ögn lengri leið, syntu, hlauptu, dansaðu, sippaðu, farðu í ræktina eða gerðu það sem þér líkar best. Ekki þó ofgera þér. Ef þú æfir þig of mikið framleiðir þú of mikið adrenalín og það getur þýtt að þú verður örmagna og finnur til óróa í líkamanum. Ef þú ert vön/vanur að hreyfa þig getur þú róleg/ur haldið áfram á sama hraða, eins þótt þú finnr fyrir streitu. Ef þú ert ekki vön/vanur að hreyfa þig skaltu byrja hægt.

HLÁTUR

Hlátur veitir innri líffærum hreyfingu og heldur aftur af streitu. Þegar við hlæjum aukum við andardráttinn og þar með súrefni í líkamanum. Hlátur, rétt eins og hreyfing, stuðlar að því að halda streituhormónum okkar í skefjum og auka endorfínið í líkamanum.

Rannsóknir sýna að við styrkjum ofnæmiskerfi líkamans þegar við hlæjum og vinnum þar með gegn neikvæðum áhrifum streitunnar. Auk þess finnst mörgum sem hlátur auki vellíðan þeirra, bæti meltinguna og minnki blóðþrýstinginn.

Burtséð frá því hvort hlátur er af eðlilegri orsök eða við framköllum hann sem hluta af æfingu þá gerir hann sama gagn; orkan eykst og líkami okkar fær hvíld. Þess vegna ættum við ekki að hika við að huga að hláturnámskeiðum eins og þeim sem hér hafa skotið upp kollinum annað veifið síðustu ár.

Hlátur stuðlar að minni streitu þar sem það er ekki hægt að hlæja og vera spenntur samtímis. Þess vegna er mikilvægt að þú mætir á mannamót, eins þótt þér lítist ekki á þau fyrirfram, því að þau eru ein leið til að hlaða rafhlöðurnar á ný.

Ef þér finnst erfitt að vera félagslega virk/ur skaltu velja úr þau mannamót þar sem þér finnst þú velkomin/n, eins þótt þú eigir ekki mikinn orkuforða aflögu. Einbeittu þér að núinu og þiggðu eitthvað af þeim góðu boðum sem þú færð frá vinum og fjölskyldu – jafnvel þótt þig langi heldur að vera bara heima.

MATARÆÐI

Sumar mat- og drykkjarvörur geta raskað jafnvægi líkamans og þar með gert þig órólegri og aukið streitu. Þú getur sjálf/ur haft uppbyggileg áhrif á ástand þitt, til dæmis með því að forðast of mikið kaffi, áfengi og sykur eða of margar sigarettur. Gættu líka að því að líkami þinn þarf á heilnæmu og fjölbreyttu mataræði að halda.

Ef matar- og drykkjuvenjur þínar eru orðnar of óreglulegar getur verið gott að leita ráða hjá lækni eða næringarfræðingi.

HUGSANAFERLI

Hugsanaferli okkar getur á vissan hátt skýrt hvers vegna sumir verða stressaðir en aðrir ekki, eins þótt þeir verði fyrir sama álagi. Hugsanir okkar eru innra samtal okkar og þær ákvarða hvernig við upplifum kringumstæður og hvaða væntingar við höfum. Þess vegna er afar mikilvægt að fylgjast með eigin hugsunum. Neikvæðar hugsanir leiða oft til streitu og geta gert okkur bæði döpur og óttaslegin.

Dæmi um neikvæðar hugsanir eru: „Mér tekst aldrei að ljúka við þetta verkefni og þess vegna viðurkenna hinir mig ekki,“ eða: „Ef ég les ekki stanslaust fell ég á næsta prófi og þá verð ég stimplaður vitlaus út námstímann.“ Það er dæmigert að slíkar hugsanir láti á sér kræla þegar við finnum fyrir þrýstingi. Hugsanirnar einar og sér geta valdið streitu en þær festa okkur líka í neikvæðu hugsanaferli þar sem við ímyndum okkur hið versta. En hægt er að brjóta upp slík hugsanaferli.

Reyndu að hafa áhrif á hugmyndir þínar með því að umbreyta neikvæðum hugsunum sem binda þig við óæskilegar kringumstæður eða tilfinningu. Þegar þú hefur öðlast innsýn í þitt eigið hugsanaferli – jákvætt sem neikvætt ertu um leið orðin/n fær um að greina á milli uppbyggilegra hugsana og hinna sem brjóta niður. Þar felst vísirinn að því að breyta innra samtali þínu úr neikvæðu í jákvætt – og væntingum þínum úr óraun-sæjum í raunsæjar.

NEIKVÆÐAR HUGSANIR:

- Lýsa gjarnan óraunhæfum væntingum
- Innihalda sjálfsgagnrýni
- Fela oft í sér alhæfingar eins og aldrei/alltaf
- Reikna með að allt fari á versta veg
- Fela í sér ýkjur og alhæfingar
- Snúast um spádóma
- Leiða til skyndiákvæðana

JÁKVÆÐAR HUGSANIR:

- Lýsa gjarnan raunhæfum væntingum
- Innihald sem áform eru jákvæð
- Eru upplifgandi og hvetjandi
- Eru nákvæmar

Prófaðu að skrifa niður nokkrar neikvæðar hugsanir þínar og umbreyta þeim síðan í jákvætt og uppbyggilegt form. Ef þú til dæmis hugsar í sífellu „ég get aldrei lokið þessu prófi“ má umskrifa þann þanka í „þetta próf er áskorun fyrir mig en ég er vel undirbúin/n og ég ætla að gera mitt besta.“ Þegar þú ætlar að umorða hugsanir þínar getur þú til dæmis byrjað setningarnar á:

- Ég vil vinna að því að...
- Ég vil helst...
- Mig langar...
- Ég geri þetta eins vel og ég get...

BYRJAÐU DAGINN VEL

Prófaðu að loka augunum og ímynda þér að þú sért nývöknuð/nývaknaður á venjulegum degi.

Hvað hugsar þú? Byrjar þú daginn með slæma samvisku og þá hugsun í höfðinu að þú munir ekki ná öllu því sem þú vilt helst ná?

Ef hugsanir þínar eru neikvæðar hugsaðu þá samsvarandi jákvæðar hugsanir og mótaðu þannig hugsanirnar fyrir sjálfa/n þig á nýjan leik. Skrifaðu jafnvel neikvæðu hugsanirnar niður ef það auðveldar þér að mynda nýjar, jákvæðar setningar. Mundu að vera raunsæ/r og ekki síst þolinmóð/ur, það tekur nefnilega tíma að breyta hugsanamynstri.

AÐ SJÁ HLUTI FYRIR SÉR

Tilgangurinn með æfingu í að sjá hluti fyrir sér er að mynda hugmyndir og innri myndir sem byggjast á uppbyggilegum hugsunum. Æfingin getur stuðlað að því að líkaminn slaki meira á og öðlist meiri orku til að ljúka þeim verkefnum sem fylgja daglegu lífi.

Ímyndaðu þér tiltekna kringumstæður sem þú myndir vilja takast á við með öðrum hætti. Sjáðu kringumstæðurnar fyrir þér með eins lifandi hætti og kostur er og ímyndaðu þér að þær þróist eins og þú kýst. Taktu eftir tilfinningunni sem þetta vekur – og haltu fast í þá tilfinningu. Þegar þú tileinkar þér hina nýju uppbyggilegu tilfinningu venst hún og þú getur nú nýtt tilfinninguna á jákvæðan hátt þegar þú hyggst ráðast til atlögu við kringumstæðurnar sem þú sást fyrir þér. Með því að sjá hluti fyrir þér getur þú fyrirbyggt og mildað streituvíðbrögð í tengslum við væntanlegar kringumstæður þar sem þú ert þegar búinn að „lifa þig í gegnum“ hinar afmörkuðu kringumstæður í hugskoti þínu og hefur nú uppbyggilega reynslu af þeim.

Það að sjá hluti fyrir sér gefur besta raun þegar þú ert afslöppuð/afslappaður – til dæmis eftir slökunaræfingar, rétt áður en þú ætlar að sofna eða rétt eftir að þú vaknar að morgni dags. Með því að æfa þig reglulega í að sjá kringumstæður fyrir þér muntu smám

saman upplifa að það má hnika bæði hugsunum og kringumstæðum í uppbyggilega átt. Ímyndanir og myndir munu smám saman breytast í reynslu sem líkist veruleikanum og þú getur sótt styrk í rétt eins og raunverulegar kringumstæður sem þú hefur upplifað.

Þegar unnið er með það að sjá hluti fyrir sér er mikilvægt að ímynda sér að hinar afmörkuðu kringumstæður þróist á besta veg, til dæmis próf.

AÐ SJÁ HLUTI FYRIR SÉR TIL AÐ FÁ UPPBYGGILEGT SJÓNARHORN

- Þú situr/liggur þægilega með lokuð augu og dregur andann djúpt og rólega.
- Ímyndaðu þér þig við tiltekna kringumstæður sem ganga vel, til dæmis í prófi.
- Ímyndaðu þér hvernig þú byrjar daginn: Þú ert í góðu formi þegar þú ferð á fætur. Hvaða föt ferðu í? Hvar eiga viðkomandi kringumstæður sér stað? Hvernig kemstu þangað? Hverjir eru þar fyrir? Lýstu fyrir þér hversu afslöppuð/afslappaður og sátt/ur þú ert.
- Ímyndaðu þér nú hinar tilteknu kringumstæður þar sem þú ert afslöppuð/afslappaður. Bættu myndum við ímyndunina.
- Ímyndaðu þér hvernig kringumstæðunum lyktar og hvernig þér líður þegar þú heldur þaðan.
- Þú hreyfir fætur/hendur og teygir þig hægt og rólega áður en þú opnar augun.

AÐ SJÁ HLUTI FYRIR SÉR TIL AÐ ÖÐLAST MEIRI ORKU

- Þú situr/liggur þægilega með lokuð augu og dregur andann djúpt og rólega.
- Ímyndaðu þér notalegan stað úti í náttúrunni eða innan dyra.
- Ímyndaðu þér hvernig staður þetta er; liti, hljóð, ilm o.s.frv. Hverju tekur þú eftir?
- Ímyndaðu þér hvernig þér líður: Hvernig er tilfinningin í líkamanum? Líttu í kringum þig og lýstu umhverfinu fyrir þér.
- Ímyndaðu þér að þú sért með verkefni þín og vandamál fyrir framan þig.
- Ímyndaðu þér að þau leysist eitt af öðru og hverfi. Njóttu þess!

AÐ SJÁ HLUTI FYRIR SÉR – OG ÖÐLAST MEIRI KRAFT

- Þú situr/liggur notalega með lokuð augu og dregur andann djúpt og rólega.
- Hugsaðu um þær hliðar lífs þíns og þá eiginleika sem þú ert ánægð/ur með. Beindu athyglinni að nokkrum góðum eiginleikum sem einhver, sem þú heldur upp á, býr yfir – og ímyndaðu þér að þú öðlist þessa sömu eiginleika, hvernig þeir streymi til þín og hvernig tilfinning það sé.

AÐ SJÁ HLUTI FYRIR SÉR – SVO AÐ ÞAÐ LEIÐI TIL ATHAFNA

- Þú situr/liggur þægilega með lokuð augu og dregur andann djúpt og rólega.
- Ímyndaðu þér takmark sem þú vilt gjarnan ná – breytingu sem þú vilt í alvöru ná fram.
- Njóttu þess að þú skulir að öllu eða einhverju leyti hafa náð takmarki þínu. Ekki fást um það hvernig þú náir takmarkinu, ímyndaðu þér bara hvernig það sé fyrir þig að ná því. Hvernig tilfinning er það? Gerast aðrar breytingar í kjölfarið?

Æfingar í því að sjá hluti fyrir sér má m.a. fá á geisladiskum í bókaverslunum og á bókasöfnum eða með því að hlaða þeim niður á netinu.

SVEFN OG SVEFNVENJUR

Sumir eiga í erfiðleikum með svefn þegar þeir eru stressaðir og aðrir vakna þreyttir eins og þeir hafi verið að störfum alla nóttina. Ónógur svefn og/eða sú tilfinning að vera ekki úthvöldur eru einhver dæmigerðustu viðbrögðin við streitu og oftast þau sem mest ber á. Flestir upplifa að einhver helsta áskorunin sé sú að ná stjórn á svefninum svo að líkaminn geti byggt sig upp að nýju og hlaðið sig.

Líkamsklukka þín gegnir mikilvægu hlutverki. Hún á nefnilega sinn þátt í að ákvarða hvenær og hvernig þú sefur þar sem hún stjórnast af ljósi, myrkri og matartímum. Ef þú átt erfitt með að sofna reyndu þá að vinna þig í átt að föstum svefn- og matmálistímum.

GÓÐ SVEFNFRÁÐ

- Komdu þér upp föstum venjum við að róa þig niður áður en þú ferð í rúmið.
- Forðastu örvandi efni eins og kaffi, te og nikótín seint á kvöldin.
- Prófaðu að fara í slakandi bað áður en þú ferð í rúmið – jafnvel með vellyktandi olíum og róandi tónlist í bakgrunni.
- Gerðu slökunaræfingar rétt áður en þú ferð í rúmið.
- Forðastu áfengi seint á kvöldin. Í fyrstu mun áfengið kalla fram syfju en það hefur oft í för með sér að svefninn verður óró-

legur og að þú vaknar aftur og aftur.

- Slepptu íþróttaæfingum á kvöldin þar sem þær örva hjarta og meltingar- og tauga-kerfið í marga klukkutíma eftir æfinguna.
- Ef þú hefur áhyggjur af prófi eða einhverju öðru skaltu gefa þér 10 mínútur til að hafa áhyggjur af því á hverju kvöldi. Skrifaðu niður allt sem þú hefur áhyggjur af – og skrifaðu hjá þér hvernig þú ætlar nákvæmlega að takast á við vandamálið. Ef þú ferð að fá áhyggjur þegar þú ætlar að sofna segðu þá við sjálfa/n þig að þú sért búin/n að skrifa þær niður og að þú vitir hvenær þú hafir ákveðið að takast á við þær.

AÐ FORGANGSRÁÐA

Streita getur myndast ef þú átt of mörg verkefni óleyst og þú hefur misst yfirsýn yfir hvert þeirra sé mikilvægt og hvert lítilvægara. Þegar þú missir yfirsýnina finnst þér þú máttlaus, þreytt/ur og þú missir trúna á eigin getu. Þá er viðbúið að hugsanir þínar taki að brjóta þig niður.

Þessi æfing gengur út á að ná tökum á því hvaða verkefni bíða þín, flokka þau og öðlast meiri ró og yfirsýn svo að þú getir brugðist við.

Sestu niður og dragðu andann djúpt í nokkur skipti. Þegar þú hefur náð að slaka á skaltu prófa að skrifa lista yfir það sem þú þarft að koma í verk, jafnt stór verk sem smá í tilviljanakenndri röð eftir því sem þau koma upp í hugann. Því næst flokkar þú verkefnin á listanum eftir því hverju þú þarft að koma í verk fyrst.

1. flokkur: Það sem verður að gera í dag
2. flokkur: Það sem má bíða til morguns
3. flokkur: Það sem má bíða fram í næsta mánuð
4. flokkur: Það sem má gera þegar hentar
5. flokkur: Það sem þarf að gera þegar þú kemst á eftirlaun

Með því að skrifa niður öll þau verkefni, sem

höfuð þitt er fullt af, nærðu tvennu fram. Í fyrsta lagi þarftu ekki að nota meiri orku í að hugsa um þau því að þú veist að þau eru á listanum. Í öðru lagi færðu skýrari mynd af þeim ólíku tegundum verkefna sem þú þarft að leysa – og þar með yfirsýn yfir þau verkefni sem valda þér streitu. Með því móti hefur þú miklu betri möguleika á að flokka verkefni þín. Hugleiddu hvort þú getir beðið aðra um að gera einhvern af þessum hlutum fyrir þig/ með þér og ekki sist hvort þú eigir að vísa einhverjum þessara verkefna frá þér.

Næsta skref er að byrja að leysa verkefnin hvert af öðru. Búðu til raunhæfan verkefna-lista hvern dag og forðastu að gera meira en eitt í einu.

EINBEITING

Þegar hugurinn fyllist af samviskubiti og ergju yfir gærdeginum og áhyggjum af morgundeginum er erfitt að einbeita sér að því sem þú þarft að gera í dag. Til að halda einbeitingu er þess vegna mikilvægt að þú náir yfirsýn yfir þá hluti sem þú ert upptekin/n af hér og nú. Skrifaðu efnið niður og forgangsraðaðu því – farðu jafnvel eftir aðferðinni sem lýst er í kaflanum hér á undan.

Hér sérðu röð af hugmyndum og æfingum sem geta aukið einbeitingu þína. Prófaðu fáeinar æfingar í einu og reyndu að meta hverjar þeirra gagnast þér.

- Öndunar- og slökunaræfingar auka súrefni í líkamanum og hressa þig við.
- Reyndu hreyfingu og/eða að sjá hluti fyrir þér. Vöðvar þínir verða slakir og þú færð betri svefn og meiri orkuforða til að takast á við veruleikann á nýjan og uppbyggilegan hátt.
- Taktu þér hlé frá lestrinum og skildu að vinnutíma og frítíma – og mundu að maður heldur einbeitingu best með því að vinna í 45 mínútur og hvíla sig í 15 mínútur. Sem sagt 45/15. Líttu á sjálfan þig sem endurhlaðanlega rafhlöðu: Þú hleður hana á nýjan leik þegar þú tekur þér hlé.
- Fjarlægðu ytri truflanir. Slökktu á símanum eða sjónvarpinu og aftengdu netið.
- Sættu þig við að hugsanirnar reika stundum en mundu að þú getur sjálfur brugðist við með virkum hætti til að ná stjórn á hugsununum aftur: Komdu þér fyrir í stól, litastu rólega um í herberginu og veldu einn eða tvo hluti sem þú vilt einbeita þér að – til dæmis allt sem er kringlótt eða rautt. Vertu í ástandinu þar til þú öðlast ró.
- Haltu einbeitingu: Hengdu miða á ísskápinn þar sem stendur hvað þú ætlir að gera það sem eftir er dagsins og líttu jafnvel á listann eftir hvert hlé.

AÐ HAFI RAUNHÆFAR VÆNTINGAR

Það skiptir miklu að hafa væntingar sínar og metnað í samræmi við það sem raunhæft er. Með því móti hefurðu miklu meiri möguleika á að standa við þá samninga sem þú gerir við sjálfa/n þig. Það færir þér sjálfsvirðingu – og sjálfsmynd þín batnar til muna. Á þann hátt er hægt að forðast að lenda í þeim vítahring að ná ekki að framkvæma og missa yfirsýn.

Þegar við höfum raunhæfar væntingar til eigin afkasta, tímaáætlana, tímafrests o.p.h. höfum við mesta möguleika á að koma okkur upp góðu vinnufyrirkomulagi. Þegar streita herjar á getur verið bæði árangursríkt og notalegt að koma markmiðum sínum með vinnunni í kerfi þar sem þá næst betri stjórn á óreiðunni. Þess vegna er gott ráð að byrja daginn á að fá yfirsýn yfir þá hluti sem við viljum gjarnan ná fram og því næst að reyna að meta hverju sé raunhæft að ná – og það er auðvitað þetta síðasta sem þú átt að miða skipulag vinnunnar við. Endaðu daginn alltaf á að gera upp hverju þú hafir náð og hvað er ógert. Gerðu svo nýjan lista þar sem þú gerir upp með sjálfum þér hvenær muni vera raunhæft að ljúka því sem upp á vantar. Hugleiddu alltaf hvort aðrir muni geta leyst einhver af verkefnum þínum af hendi, hvort þú getir fengið aðstoð frá öðrum, hvort þú getir unnið viðkomandi verkefni á ögn yfirborðslegri hátt en þú ert vön/vanur – eða hvort þú getir jafnvel hvílt það um stund.

REGLUR SEM GOTT ER AÐ HAFI Í HUGA:

- Leggðu raunhæft mat á afkastagetu þína.
- Gerðu bara einn hlut í einu.
- Hlustaðu á sjálfa/n þig og legðu mat á athafnir þínar.
- Segðu þeim sem þú umgengst frá væntingum þínum og þörfum.
- Byrjaðu daginn á að fá yfirsýn og endaðu hann á að meta stöðuna.
- Notaðu vini, fjölskyldu, tengslanet eða leshóp sem aðhald.
- Skildu að vinnutíma og frítíma – mundu 45/15.

SJÖ ÁHRIFARÍKAR LEIÐIR

- Gerðu vikuáætlun frá mánudegi til sunnudags og merktu við hvað er vinnutími og hvað frítími. Áætluninni skaltu skipta í klukkutíma svo að þú getir tilgreint nákvæmlega hvað þú ætlar að gera frá 9:00–10:00 o.s.frv. Mundu að vera raunsæ/r – og mundu að áætla tíma í hlé, matarhlé, hreyfingu, slökun o.s.frv. Hengdu áætlunina upp á áberandi stað svo að hún gefi ávallt yfirsýn yfir stöðu verksins – til dæmis á ísskápinn eða við skrifborðið.
- Forgangsraðaðu öllu sem þú ætlar að gera – allt frá skilum verkefna til innkaupa – og gerðu bara einn hlut í einu.
- Fylgstu með sjálfum þér og viðbrögðum þínum við streitu hvort sem þau eru lítil eða mikil. Öll viðbrögð eru mikilvæg jafnvel þó aðrir kunni að vera annarrar skoðunar en þú. Gerðu það jafnvel að reglu að gera hlé og meta stöðuna tvisvar sinnum á dag.
- Gerðu ráð fyrir einhverjum pirringi, mistökum og áhyggjum í lífinu – annars færðu óraunhæfar hugmyndir um framtíðina.
- Gerðu ráð fyrir einhverjum vandkvæðum við framvindu í hópvinnu. Þau eru eðlilegur hluti af vinnufyrirkomulaginu.
- Stundaðu slökun og öndunaræfingar á hverjum degi. Þær eru fljótverk leið til að öðlast meiri orku.
- Líttu á breytingar sem mögulegan vöxt og gefðu sjálfum þér þann tíma sem framvinda verksins krefst. Vertu þolinmóð/ur, þetta er allrar fyrirhafnarinnar virði.

Bæklingur þessi heitir á frummálinu Stress. Útgefandi: Studenterráðgivningin, júní 2008
Kompagnistræde 21,1,
1208 København K, Danmark.

Þýtt og staðfært með leyfi Studenterráðgivningin.

HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
Menntavegi 1 | 101 Reykjavík

Sími +354 599 6200

Fax +354 599 6201

www.hr.is

