

BALANCE I KROP & SIND

07

// 2018

PRIS: 64,95 KR.

**Det
ville din
vagina
sige**

(HVIS DEN
KUNNE TALE)

TRIOEN WE LOVE!
**BRINKMANN
NØRRETRANDERS
WILLERSLEV**

Japanisk
meditation

HAR DU FÅET
**STRESS
PÅ HJERNEN?**

TAG ET
SKOVBAD
OG BLIV
GLAD

MÅSKE ER STRESS SUNDERE
FOR OS, END VI TROER



INTUITION // SELVOMSORG:
- BRUG DEN STØRSTE VISDOM, DU HAR // ER IKKE AT TAGE PÅ RETREAT - SE, HVAD DET ER

BARE ROLIG, DET ER KUN

STRESS

- Den omsorg, som de fleste psykologer er trænet i og vant til, er velment, men muligvis ikke en hjælp, fordi det risikerer at blive en del af problemet. Min erfaring viser, at folk, der er stressede ikke behøver at blive pakket ind i vat eller få psy- >

> kologisk støtte til at analysere eller kigge deres handlingsmønstrene efter i sømmene. Måske skal de ikke engang lære at stress-håndtere ved at ”tage det roligt”, ”sige pyt”, ”trække vejret” og ”mærke efter” sådan som man har haft fokus på i stressbehandlingen indtil nu. Det underliggende budskab i den ellers velmente tankegang om, at vi skal passe på os selv og lære ikke at stresse er jo, at hvis vi stresser, gør vi noget, der er virkelig forkert og farligt. Og den tanke stresser folk enormt, forklarer Sisse Find Nielsen og tilføjer:

- Og hvis vi kigger deres adfærdsmønstre efter i sømmene, understøtter vi forestillingen om, at deres stress skyldes en forkert livsførelse frem for det, som virkelig er årsagen, nemlig overdrevne bekymringer. På den måde kommer vi til at sløre den virkelige årsag til stress, som ellers er noget den stressramte faktisk kan gøre noget ved. Hun mener som sagt, at det er grublerierne, der problemet. Sisse Find Nielsen arbejder med gruppeterapi og en form for anti-terapi til mennesker med stress, angst og depression.

- Stress er en evolutionært udviklet, biologisk reaktion, som er designet til at redde os, og som vi sagtens kan tåle. Der er videnskabeligt bevis for, at mennesker, der får at vide, at stress ikke er farligt, men derimod sundt og godt, fordi det hjælper dem til at kunne klare de udfordringer, de møder, har det udmærket, selv om de er stressede, siger Sisse Find Nielsen, som mener, at det, vi kalder stress, i virkeligheden er symptomer på angst og depression. Det er bl.a. dét, man opdager, når man kommer i en gruppe i stedet for individuel terapi.

- Man ser jo, at man ikke er alene. Det, man føler, føler de andre også. I stedet for at blive stigmatiseret og føle sig forkert oplever man, at de tanker, man gør sig, ikke er ret meget anderledes, end det andre tænker. Det kan være en gruppe bestående af folk,

KAN MAN VOKSE AF STRESS?

Posttraumatisk stress har længe været kendt, men de senere år er flere begyndt at tale om posttraumatisk vækst. Ny forskning viser nemlig, at mens traumatiske hændelser kan føre til psykiske stresslidelser, kommer de fleste personer stærkere ud på den anden side. De senere år er både krigsveteraner og kræft-overlevende desuden stået frem og har fortalt hvordan oplevelserne har fået dem til at vokse som mennesker. Det tyder på at Nietzsche havde ret: Det der ikke slår dig ihjel, gør dig stærkere. Der er dog uenighed om hvorvidt der er tilstrækkeligt belæg for posttraumatisk vækst. Kritikken går især på, at forskningen hovedsageligt bygger på positive udsagn fra mennesker, som har gennemgået traumatiske hændelser. Problemet er at respondenterne i disse studier måske rationaliserer sig frem til, at oplevelsen har fået dem til at vokse, selvom det ikke nødvendigvis er tilfældet.

Af CHRISTIAN STAAL.
Kilde: HARVARD BUSINESS REVIEW, PSYCHOLOGY TODAY, M.FL.

Tema //

der f.eks. har mistet deres arbejde, som er sygemeldt eller folk, som bare godt ved, at de ikke kan fortsætte med at have ondt i maven, når de går på arbejde eller sove dårligt om natten.

REAGER I STEDET FOR AT GRUBLE

Sisse Find Nielsen har selv været stresset, og hun vidste instinktivt, at hun ikke skulle i et typisk terapiforløb hos én af sine kolleger.

- Jeg vidste jo godt, hvad der var galt i mit liv – og det gør de fleste stressede mennesker også. Men nogle gange kan vi handle på vores utilfredshed, og så bør vi naturligvis gøre det i stedet for at gruble over det, andre gange kan vi ikke. Stress er jo en naturlig reaktion, der fortæller os, at vi er i arousal, altså sådan lidt på dupperne, og det kan der være god grund til, f.eks. fordi vi skal præstere noget ekstra, eller fordi vi er utilfredse med noget i vores liv. Stress fortæller os, at der er noget på spil som vi muligvis skal handle på – og når vi ikke kan gøre det, går mange i "gruble-mode", og det løser ingenting.

Men er det så ikke farligt at stresse? - Nej, det er der ikke noget, det tyder på. Det er værre at bekymre sig for stress end at have stress, lyder de sidste nye forsk-

ningsresultater. Men selv grublerier er ikke noget, man dør af. Man bliver heller ikke skør, man får det bare virkelig, virkelig dårligt, siger Sisse Find Nielsen. Første skridt i forhold til at komme ud af den onde stress-cirkel er efter Sisse Find Nielsens mening at stoppe overdreven overtænkning. Det er det, deltagerne i hendes gruppeforløb, lærer forskellige teknikker og redskaber til.

- Eller rettere, de bliver klar over, at de allerede har magten til at stoppe grublerierne og faktisk ofte gør det. De fleste har en fejlagtig overbevisning om, at de ikke kan styre deres tanker, og det viser jeg dem, at det gør de faktisk allerede. ”Det kan jeg ikke, mine tanker løber løbsk” siger de. Men det kan de godt, siger hun og fortæller, at det handler om at lægge sit fokus et andet sted. Altså at fokusere på noget andet, når bekymringerne presser sig på.

VI STRESSER OVER STRESS

Den amerikanske stressforsker og psykologiprofessor ved Stanford University Kelly McGonigal har skrevet bogen ”The upside of stress – why stress is good for you (and how to get good at it)” og hendes pointer understøtter Sisse Find Nielsens.

- Hvis man beder folk beskrive, hvad stress er, vil de fleste sætte kryds ved ”stress er skadeligt, skal helst undgås og forebygges” snarere end ”stress er gavnligt og et livsvilkår, vi skal lære at acceptere og drage nytte af”. Tal peger på, at stress øger risikoen for at dø tidligt med 43 procent, men hvis man kigger nærmere på tallene, viser de, at det er kombinationen af stress og de forestillinger, man har om stress, der er skadelig. Og det virkelig opsigtsvækkende er, at anti-stressmetoder såsom åndedrætstræning, motion og socialt netværk ikke nødvendigvis hjælper. Ifølge McGonigal er budskabet nedenunder: Det er farligt at stresse, det skal undgås og holdes nede med de mest kreative, tidskrævende metoder og de mest akavede yogastillinger! Kelly McGonigal var i første omfang ikke begejstret for at sige de ting, hun siger i dag. Det var nemlig det stikmodsatte af det, hun havde fortalt sine kunder – både firmaer og patienter.

- Jeg havde netop sagt, at folk skulle sørge for at få motion og dyrke meditation, Det var naturligvis ment som en hjælp, men jeg indså pludselig, at beskeden bagved var, at stress var farligt,

eller at det, de oplevede var forkert. Det var flovt at opdage, at jeg måske havde taget så meget fejl, samtidig syntes jeg, at den mest spændende forskning er den, der udfordrer ens egen tankesæt mest, forklarer hun.

- Det giver god mening. Vi ved jo i forvejen, at sundhedsbudskaber har det med at virke modsat af hensigten, og budskabet ”stress slår dig ihjel” får ikke folk til at stress mindre. De bliver bange og stresser tværtimod mere. Amerikanske langtidssstudier viser, at mennesker, der ikke lever i frygt, men er optimistiske, har en højere levealder, mens negative stereotyper lever kortere tid. Tillid er en af de værdier, der virker livsforlængende. Et 50 år langt studie, hvor man kigger levealder og tillid, viser, at mennesker, der mener, at de kan tro på andre, lever længere, mens dem, der er kyniske lever kortere tid. Angst, stigmatisering, selvkritik og skam gør os syge viser en række undersøgelser. Så den værste strategi, sundhedsmyndigheder kan bruge, er at ”udskamme” folk for deres usunde levevis.

RETÆNKNING AF STRESS

Ifølge Kelly McGonigal er et af problemerne med stress, at vi ikke præcist ved, hvad vi taler om, når vi bruger ordet. Stress er ikke en specifik lidelse i WHO's officielle katalog over lidelser, og derfor kan stress dække over alt fra arbejdspress, skilsmisse, økonomisk krise til sygdom og dødsfald.

- Vi bruger ordet stress til at forklare noget, der foregår indeni, typisk noget, der er ubehageligt. Der er nogen, der slet og ret beskriver stress som en slags konstant irritation. Vi kalder det stress, når vi sidder i kø med bilen og skal hente børn, og når nogen er død. Vi siger, vi er stressede, når vi har travlt, er kede af det, bange, frustrerede eller bare under pres. Men stress er jo bare en fysisk og mental tilstand, der sætter os i stand til klare udfordringer, til at overgå os selv, vise mod og styrke og overleve livstruende situationer. Stress kan i sidste ende være det, der får os til omsider at slutte fred med barndomstraumer og misbrug. Kelly McGonigal synes, man skal re-tænke stress fuldkommen. Hun definerer stress som ”den følelse, der opstår, når noget, der betyder noget for dig, er på spil”. Det understreger en anden vigtig pointe i en mere livsbekræftende tilgang til stress, nemlig at stress og ”mening” er et makkerpar.

- Du stresser ikke over noget, der er ligegyldigt for dig, og du kan ikke skabe en meningsfuld tilværelse uden at opleve en vis grad af stress. Det er kun lidelsen, der er det svære ved stress. Så lad os fokusere på, at få den ud af vores liv. >

”DET KAN LYDE VOLDSONT, AT DÉT, VI I FOLKEMUNDE KALDER STRESS, ER SYMPTOMER PÅ ANGST OG DEPRESSION, FORKLARER SISSE FIND NIELSEN: ”MEN FORSKELLEN ER, AT HOS MENNESKER MED ANGST OG DEPRESSION ER FØLELSERNE VEDVARENDE, MENS DE FOR OS ANDRE ER FORBIGÅENDE. DERFOR ER DE IKKE ET STØRRE PROBLEM. DET SIDSTE ER VIGTIGT, FOR DET BETYDER JO, AT DET IKKE GÆLDER OM AT FJERNE NEGATIVE TANKER OG FØLELSER, MEN OM AT STYRE, HVOR LÆNGE DE VARER VED – OG DET ER FOR DE FLESTE OVERRASKENDE NEMT AT LÆRE.”

GRUPPETERAPI MOD STRESS:

DET VIRKER!

Otte dage til at slippe angst og stress? Det lyder næsten for godt til at være sandt med tanke på, hvor dårligt man kan have det som stressramt og i forhold til, hvor mange danskere der hvert år bliver sygemeldt med stress. Men ifølge den engelske professor Adrian Wells fra Manchester University, som har forsket i psykiske lidelser, er det korte forløb helt realistisk. Den bagvedliggende årsag til stress, angst og depression er nemlig vores tendens til at gruble, så det er primært det mønster, man skal komme til livs. – Er der nogen af jer, der tænker meget på problemer? Er bekymrede? Og som bagefter prøver at tænke positivt for at komme op af det negative, sorte hul? Og er der mon også nogen af jer, der lider af søvnløshed, og som starter hver dag med at tænke, at i dag vil I løse problemet, men som så ender med alligevel at bekymre jer og alligevel aldrig finde frem til en løsning? Øh, ja. Præcis den måde at blive væltet omkuld på kender samtlige på Sisse Find Nielsens metakognitive gruppeforløb godt. Vi tager en hurtigrunde, hvor vi én for én forklarer, hvorfor vi har meldt os til kurset. Mange lider af angst, stress og nogle er deprimerede og har fået tilskud til kurset fra deres sagsbehandler eller arbejdsgiver. Men bortset fra præsentationsrunden er det ikke gruppeterapi, som

de fleste forstår det. Vi skal ikke sidde og afsløre vores inderste tanker og følelser i plenum de næste uger, hvor vi mødes hos psykolog Sisse Find Nielsen i Bredgade i København, men snarere ud på en ”rejse” af ahaoplevelser, viser det sig.

UD AF TANKEAFHÆGIGHEDEN

– En af de ting, man opdager i et gruppeforløb, er, at ens stresssituation ikke er så unik og farlig, som man troede. Man opdager også, at der er nogle fælestræk hos alle uanset, hvad ens personlige historie er. Fællesnævneren er de symptomer, vi lige har talt om, og de er udtryk for et opmærksomhedssyndrom kaldet Cognitive Attentional Syndrom (CAS). Mange af os er nærmest er afhængige af vores tanker og tror, at ”verden falder sammen, hvis ikke vi bekymrer sig om den”, hvilket naturligvis trætter hjernen helt enormt, forklarer Sisse Find Nielsen med et hav af nysgerrige øjne rettet mod sig selv og flipoveren, hun skriver på. Vi laver et par øvelser for at blive klogere på vores ”trigger-tanker”, som er de tanker, der udløser negative tankemønstre. Men det gælder ikke om at ”omtænke” de negative tanker, men blot om at identificere dem. Og jo, triggertanker har vi også alle sammen – og mange af os har de samme. Vi er stort set også alle sammen helt vildt bekymrede

over, at vi er så stressede, for man ”kan jo blive syg af det”. – Det handler om at slippe angsten for angsten, fordi det er den, der gør stress så ubehageligt at være i. I skal lære at give hjernen de pauser, den har brug for. Den tager ikke skade af stress i sig selv, så længe den får pauser og slipper for at være i en konstant proces med at ”løse problemer”. Metakognitiv gruppeterapi har fokus på teknikker og værktøjer til hurtig psykisk bedring. – Den ny viden er helt anderledes end, hvad man tidligere har hørt og troet om stress og psykisk lidelse. Vejen er til at blive sig selv igen handler hverken om at geare ned, tænke positivt eller ”bearbejde” sine følelser, men om at afmontere gamle usunde tankemønstre, som opretholder dit mentale underskud – og forhindrer dig i at fungere optimalt.

DET ER LET!

Vi får øvelser med hjem, blandt andet opmærksomhedsøvelser, der viser, at vi ”sagtens” kan kontrollere vores tanker; vi gør det hele tiden. Allerede efter fire gange lykkes det flere af os at zoomer væk fra triggertanker og skifte fokus. Det vilde er: Det er let! Faktisk er det så let, at man indimellem har lyst til at bekymre sig lidt igen ”bare for at mærke, hvordan det nu er det er”. – Selvom de fleste af os tror, at vi har mistet vores fri vilje og ikke har andet valg end blot at løbe hurtigere, har vi langt mere kontrol over vores liv og over vores tanker, end vi umiddelbart tror. Kontrol over sindet handler ikke om at slippe for negative tanker og følelser. Det handler om, at vi udvikler tillid til, at vi kan håndtere dem, selvom de er vanskelige. Når vi lærer, at der ikke er nogen indre hændelser, som vi skal beskytte os imod, slapper sindet af, og vi slipper for følelsen af stress og bekymring, siger Sisse Find Nielsen og peger på en række uhensigtsmæssige coping-strategier, som du også kan slippe for. – Mange dulmer sig selv med at være på de sociale medier, ved at spise mad, de egentlig ikke har godt af, drikke alkohol, ryge, se tv-serier eller ”junkte” selvudvikling, og de coping-mønstre er tit med til at stresse os yderligere, fordi de giver os dårlig samvittighed bagefter. Dårlig samvittighed trigger det negative tankemønster. I den sidste uge svæver flere af os på en lyserød sky. Vi er ikke stressede eller bange, og de daglige øvelser hjælper virkelig. Men efter to uger sker der så det, der altid sker ... øvelserne bliver nedprioriteret, bekymringerne begynder at snige sig ind i tankebanerne igen. Ikke fordi vi har mistet kontrollen, men fordi vi sommetider glemmer at bruge den. Her er det klogt at tage en individuel session for at komme tilbage på sporet. Virker det? Ja, mon ikke, men du skal passe din nye praksis. 3.950 kr. for et forløb, der er mulighed for tilskud fra Danmark. Se mere på Sissefindnielsen.dk