

Stress – kend dine reaktioner

Når man ved, hvordan man typisk reagerer på længerevarende ubalance og overbelastning, kan man fremadrettet bruge reaktionerne som signaler til at stoppe op og vurdere sin situation. Lige nu kan vi bruge eksemplerne herunder til at få et indblik i, hvilke reaktioner du oplever lige nu og få talt om, hvad der ligger til grund for det, og hvad vi kan gøre ved det. Husk at få din læge til at vurdere, om dine reaktioner skyldes fysisk sygdom, så det enten kan blive udelukket eller behandlet.

Kroppens reaktioner: Oplever du ændringer ift. din krop? Oplever du ofte...

- problemer med at falde i søvn eller sove igennem
- træthed eller udmattelse, manglende energi
- hovedpine, muskelspændinger, diffuse smerter
- mavepine, knugen, kvalme, diarré, forstoppelse, problemer med appetitten
- hjertebanken eller stikken i brystet, besværet vejrtrækning, svimmelhed, tør mund
- at svede eller fryse uden grund, kløe, kropslig irritation, indre uro
- problemer med lys, lyde, lugte
- sygdom (er du oftere syg), forværring af kroniske lidelser
- mænd: manglende erektion / kvinder: menstruationsforstyrrelser

Følelsesmæssige reaktioner: Oplever du ændringer ift. dine følelser? Føler du ofte...

- nedsat lyst og interesse (generelt og ift. sex og andre lystbetonede aktiviteter)
- tristhed, nedtrykthed, modløshed, håbløshed
- nervøsitet, angst
- irritation, vrede
- skam, ændringer i hvordan du har det med dig selv
- skyld, dårlig samvittighed
- humørsvingninger uden grund, følelsesmæssig udmattelse eller følelsesløshed (numb)

Mentale reaktioner: Oplever du ændringer i hvad dit hoved kan og gør? Oplever du ofte, at du...

- har svært ved at slappe af i dit hoved, har du en oplevelse af at være konstant under tidspres
- har svært ved at koncentrere dig og samle opmærksomheden
- har svært ved at huske, er mere glemsom
- har svært ved at skabe overblik, prioritere opgaver eller træffe beslutninger
- laver flere fejl end du plejer, præsterer dårligere
- har tankemylder, grublerier, bruger mere tid på rumination (tænker tilbage) og bekymringer

Adfærdsmæssige reaktioner: Oplever du, at din adfærd har ændret sig?

- græder du oftere, har du lettere til gråd
- trækker du dig fra omgivelserne, privat og på arbejde eller er du mere indesluttet ude blandt andre
- farer du oftere op, har du kortere lunte eller flere vredesudbrud, virker du mere kontrollerende
- har du svært ved at sidde stille, stoppe hvad du er i gang med, holder du færre eller ingen pauser
- har du svært ved at komme i gang med opgaver, er du blevet mere inaktiv, tager du mindre initiativ
- har du droppet gode rutiner eller vaner (din kost, motion, søvn, osv.)
- bruger du flere stimulanser (kaffe, cigaretter, søde sager, alkohol, smertestillende, stoffer)
- spiser du mere eller mindre end du plejer, spiser du hurtigere, spiser du noget andet

Er der andre ændringer, du har lagt mærke til?