

Mestringsstrategier ved belastningsreaktioner

Hvis du oplever fysiske eller psykiske reaktioner, der tyder på, at du er belastet og under pres, så kan du gøre brug af strategier, der umiddelbart kan hjælpe på belastningstilstanden.

- Det er normalt at have fysiske og psykiske reaktioner.
Vær opmærksom på dem, giv dig selv lov til at reagere og forsøg ikke at kæmpe imod. Reaktionerne aftager typisk efter et stykke tid.
- Del tanker og oplevelser med dine kolleger. Det aflaster at dele.
Lad kolleger kende dine belastningsreaktioner.
- Sæt ord på dine behov og tag imod hjælp fra venner, kolleger og familie. Lad andre hjælpe med evt. praktiske opgaver.
- Struktur din tid. Prioriter dine gøremål og vær realistisk om, hvad du kan nå. Få lagt pauser og mentale åndehuller ind i din dag.
- Gør ting, du holder af og som giver dig energi.
- Vær sammen med mennesker, du er tryk ved og kan slappe af med.
- Lav beroligende aktiviteter, der kan aflede tankerne.
Fx: læg puslespil, lav sudoku, løs kryds og tværs, strik, mal, lyt til god musik, tag et varmt bad eller gå en rolig tur i naturen.
- Fysisk aktivitet kan mindske nogle af reaktionerne – løb, dyrk yoga, gå i haven ellerspil bold.
- Hold en god søvnhygiejne
(find gode råd til bedre søvn på fx sundhed.dk)
- Lav Mindfulness-øvelser (findes bl.a. på Youtube).
- Accepter, at det kan tage tid at komme sig
– forvent ikke at præstere som normalt.

