

STRESS OG HJERNEN

Der er særligt tre centre i din hjerne, som er relevante ift. stress og stressforebyggelse:

- Trusselscentret er din hjernes alarmcentral. Dette center er aktivt, når du er under pres.
- Drivecentret er din hjernes aktivitetscenter. Dette område er særligt betydningsfuldt, når du skal præstere.
- Ressourcecentret er din indre GPS. Det fortæller dig, hvorvidt du har ressourcer nok til at investere den energi, der kræves af dig.

Når der er fart på hverdagen kan der være meget trafik mellem de første to centre i din hjerne. Begge centre kræver meget energi, hvorfor du let kan blive overbelastet og stresset.

Her er dit resourcecenter vigtigt i vurderingen af, om du har ressourcer nok til en bestemt opgave eller ej. Øv dig derfor i at lytte til dit resourcecenter, og handl derefter.

STRESS OG RESSOURCER HÆNGER SAMMEN

Du kan med fordel betragte dig selv som en omvandrende ressource-tank. Når du har masser af energi og overskud, har du 100 procent i tanken.

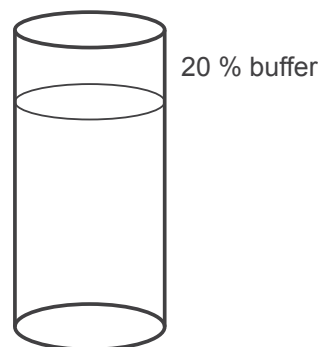
I travle og pressede tider har du mindre. For at passe på dig selv, så du ikke løber tør for ressourcer, skal du altid gemme en energibuffer på 20 procent. Således har du et depot med ressourcer til uforudsete ting, der kræver noget ekstra af dig.

“Langvarig stress forekommer, når du tærer på dine ressourcer uden også at tilføre dig selv ny energi. Dét kan have alvorlige følger for din hjerne og krop”

KONKRET STRESSFOREBYGGELSE

Du skal både tænke på din krop og din hjerne, når du skal opretholde energi i din ressource-tank. Derfor bør det altid være en del af dit mindset at huske:

- at få kvalitetssøvn
- at spise en sund kost og drikke masser af vand
- at røre dig
- at stoppe op og slå autopiloten fra: gør små ting, der bryder dine vaner



Hvad tilfører dig ressourcer?

Bruger du din energi på det, der er vigtigst for dig?

Hvordan kan du sørge for altid at have en energibuffer til rådighed?

Bog:

“Stresscoaching – nøglen til stresshåndtering” af Anna-Mette Thomsen. Udgivet i 2008 af forlaget Thomsen

OPLÆGSHOLDER

Heidi Munksgaard

• in • person