

Lær at tackle understress

Er du ledig, mangler energi og synes, at hverdagene er svære at komme igennem? – så har du måske understress. Jeg vil i denne artikel give dig tips til, hvad du kan gøre ved understress, så du kommer op i gear, bliver gladere for dit liv og kommer nærmere et arbejde. Understress kan være lige så skadeligt på længere sigt som overstress, og derfor er det vigtigt at gøre noget ved det.

Nogle arbejdsløse oplever, at de efter en længere periode uden arbejde bliver energiforladte og har svært ved at komme igennem hverdagene. Dagene går ofte med at ligge på sofaen og se tv eller at spille diverse spil på computer eller spillekonsoller. Små opgaver som at gå på posthuset eller handle ind kan virke uoverkommelige og meningsløse, og den understressede tænker, at den form for opgaver sagtens kan vente til næste dag.

Hvorfor bliver man understressed?

Understress kommer, når en person ikke oplever overensstemmelse mellem de ressourcer, han/hun har, og de ressourcer, som han/hun anvender eller de krav, der bliver stillet til ham/hende. Understress blev først omtalt i forhold til mennesker, der arbejdede ved et samlebånd på det tidspunkt, hvor deres fysiske opgaver blev overtaget af maskiner. Hos de arbejdssøgende kommer understress af, at de ikke har et arbejde at stå op til, og derved anvender de ikke deres ressourcer i deres hverdag. Hjernen går på standby, og når den er så langt nede i gear, kan selv det at skrive en jobansøgning, til et arbejde man gerne vil have, virke uoverskueligt, også fordi koncentrationsevnen ofte er svækket. Når den arbejdssøgende for eksempel skal skrive en jobansøgning, har hjernen enten svært ved at komme op i omdrejninger eller også kommer den for meget i omdrejninger, og dermed oplever den arbejdssøgende pludselig overstress i stedet.

Symptomer

Ved understress keder man sig, mangler energi og kan føle en konstant træthed. Der er mange, der mister interessen og entusiasmen for deres gøremål, og dermed kan selv meget simple opgaver synes som kæmpe udfordringer. Frustrationer, kedsomhed og angst kan også være en del af hverdagen. Den understressede kan føle sig depressiv og tom, samt have en følelse af, at alt er ligegyldigt og uden mening. Det er vigtigt at understrege, at der ikke er tale om en depression, og derfor skal eller kan understress ikke behandles med medicin. Det er i stedet dig, der skal gøre noget for at ændre din hverdag til et liv i balance, hvor du hverken har under- eller overstress.

Hvordan kommer jeg op i gear?

Den rigtig store udfordring i at komme af med understress er, at man ikke har energi til noget, og dermed er det ikke særlig nemt at "tage sig sammen" til at komme op i gear. Du skal tage fat i din indre viljestyrke og koble den med troen på, at det vil give dig en bedre hverdag og mere livskvalitet, hvis du kommer ud af din understress. Intet menneske har fortjent at leve et liv med hverken under- eller overstress – heller ikke dig!

Én af de gode metoder til at få mere energi og overskud er at dyrke **motion**. Foråret er et godt tidspunkt at komme ud på, der er meget lys, som er godt for din hjerne, og den friske luft er med til at ilte din krop, så du naturligt får mere energi. Du kan begynde med at gå en tur, hvis det er for uoverskueligt at begynde at løbe. Er det svært bare at gå en tur, kan du for eksempel vælge at gå ned og købe ind eller gå et ekstra

stoppested, hvis du skal med bussen. Hvis du har børn, kan du måske hente dem på gåben eller tage cyklen. Har du glemt at dyrke sin yndlingssport, er det på tide at komme i gang igen. Har du en have, er det også oplagt at komme ud og rode i jorden. Her får du glæde ved den friske luft, den fysiske aktivitet, og ved at det hurtigt er synligt, at du udretter noget.

Lav **struktur** for dine hverdage, hvor du blandt andet lægger ind, præcis hvornår på dagen eller på hvilke dage, du skal dyrke motion, så dagene ikke går med undskyldninger for, hvorfor du ikke skal dyrke motion den dag. Strukturen kan også anvendes til andre aktiviteter end motion. Planlæg hvornår du skal søge job, hvornår du skal skrive ansøgninger og gennemfør det. Planlæg, hvornår du må se tv, spille spil, samt hvor længe, og overhold tiderne.

Sørg for at **lufte ud** i din bolig mindst 3 gange om dagen, så luften er frisk og givtig for hjerneaktivitet. Når luften er tung og iltfattig går krop og hjerne på standby, fordi der ikke er energi til at arbejde. Du kan øge dit iltoptag og dermed energien i kroppen, ved at træne din vejrtrækning. Dette kan du gøre, mens du sidder eller ligger, og det kan være vejen til at komme i gang med at dyrke motion. Du skal trække meget luft ind, det gør du ved at fylde både maveregionen og brystkassen med luft. Jo mere luft du trækker ind, jo mere ilt og energi får du.

Bryd vanen

Vaner er både gode og dårlige for os mennesker. Vaner kan skabe ro, så hjernen ikke kommer på overarbejde. Men vaner kan også gøre, at vi går i stå eller gør ting, som ikke er hensigtsmæssige for vores livsførelse. Når dette er tilfældet er det vigtigt, at vi lærer at bryde vanen. Det kan være svært og tager tid. Torben Wiese har skrevet "Bryd vanen", hvor du kan lære, hvordan det gøres. Det tager ca. 30 dage at bryde en vane.

Den evindelige tid

Nogle arbejdssøgende taler om "Den evindelige tid", man har til rådighed, fordi man ikke skal op på arbejde hver dag. Det kan være svært at finde ud af, hvordan man skal udfylde al den ekstra tid, som nogle mennesker føler, at de har som arbejdssøgende. Dagene forsvinder nemt med "ingenting", og det kan give denne følelse af kedsomhed og meningsløshed, som kendetegner de understressede. Der er ikke noget i vejen med at se tv eller spille computerspil, men gør det begrænset og som en aktiv handling. Vælg aktivt hvad du vil se i tv; se gerne din yndlingssport eller noget sjovt, så du får frigivet lykkehormoner i hjernen. Computerspil kan være med til at udvikle din koncentrationsevne, fordi du fordyber dig i spillet.

Find ud af, hvad der giver dig mening og glæde i dit liv. Gør mere af det, som du godt kan lide at foretage dig. Det er nemmere at komme op i gear ved at gøre noget, som man synes er spændende end at gøre noget, som man ikke bryder sig op. Det kan være, du skal begynde at være mere social, inden du kan komme i gang med motionen. Kan du lide at hjælpe andre mennesker, må du for eksempel gerne hjælpe til i en organiseret lektiecafé, og så får du både gevinst ved at foretage dig noget, samt ved at hjælpe andre, og det er begge ting, der giver dig mere energi og glæde i hverdagene.

Samvær med venner eller veninder er også rigtig godt til at give mere energi. Du får inspiration fra andre gennem de ting, de snakker om og har oplevet, samt du får mere livsglæde ved at se andre mennesker, der smiler, og ved at du kan tale med dem om din situation og om andre ting i livet.

Har du en fritidsinteresse gælder det også om at bruge tiden som arbejdssøgende på den, for ikke at gå i stå. Så længe du lever op til kravene om at være jobsøgende, må du gerne bruge tid til at gå til badminton, tage ud og fiske, synge i kor, fotografere, male eller hvad du nu nyder at gøre i livet. Hvad du tidligere har nydt at gøre, skal du måske fokusere mere på at gøre nu, så du kommer ud af din understress. Jo flere spændende og meningsfulde oplevelser, du fylder din hverdag med, jo nemmere vil vejen ud af understress være, og jo mere energi vil du få.

Dine ressourcer inden for din faglighed kan du også overveje, om du ikke kan sætte mere fokus på at anvende og opøve. Så længe, du holder dig til a-kassernes regler. Du må gerne læse fagbøger eller skrive artikler til senere brug, du må gerne male dit eget hjem eller være gartner i din egen have. Du kan også overveje, om du skal arbejde som honorarlønnet eller starte selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse for at anvende dine ressourcer.

Hvordan kan andre hjælpe dig?

Det kan være en god idé at lave aftaler med din familie eller dine venner om, hvornår du skal dyrke motion, så du har nogen, der holder dig op på dine aftaler med dig selv. Endnu bedre er det at lave en aftale med én eller flere, der vil dyrke motion sammen med dig. Det er ofte meget nemmere at komme ud af døren, når du har en aftale med en anden om, at I skal mødes. Lav faste aftaler for alle uger, da aftaler tit glider ud i sandet, hvis de skal aftales fra uge til uge.

Du kan også lave aftaler med andre om, hvornår I skal ses, så du ikke risikerer, at du murer dig inde derhjemme. Er du alene, er det ekstra vigtigt at lave sociale aftaler, så du ser mennesker, får inspiration og kan være med til at give til andre mennesker. Hvis du er i et parforhold og måske har børn, er det også vigtigt at komme ud til andre mennesker og aktiviteter end familien. Den daglige trummerum med børn og partner giver ikke nok.

Et skridt nærmere et arbejde

Når du har energi og glæde i din hverdag bliver det nemmere at sælge dig selv i en ansøgning. Og når du så bliver kaldt til samtale, vil du stråle til samtalen, og derved er vejen til ansættelse blevet kortere og nemmere.

Held og lykke med at komme i gear.

www.hellealsted.dk