



# STRESS

Find en bedre balance





# INDHOLD

01	Føler du dig under pres?	5
02	Hvad stresser dig?	15
03	Sådan får du dit liv tilbage	23
04	Øvelse og observation	41
05	Hold gang i den gode udvikling	47
	Kontakt	51



**FØLER DU DIG  
UNDER PRES?**

**01**

I så fald er du ikke alene. Stress er svært helt at undgå, når man lever i et samfund som vores, hvor tempoet er højt og forventningerne er mange. I booklet'en her guider vi dig igennem metoder til at finde kilderne til stress i dit liv og minimere deres påvirkning, så du kan føle dig mere ovenpå.

Hvis stress er et problem for dig, *oplever du måske at føle dig overvældet af de krav, verden stiller til dig, eller at føle dig kronisk travl og ude af stand til at prioritere mellem dine forskellige forpligtelser. Eller måske har du lagt mærke til, at dit fysiske velvære er påvirket af ændringer i dit liv – f.eks. at du ikke sover godt, eller at du har hovedpine eller ondt i maven alt for ofte.* Stress påvirker os forskelligt, men ét er fælles for alle, der oplever stress: Det gør en svær situation værre og nedsætter vores evne til at håndtere det pres, vi er under.



I Studenterrådgivningen hjælper vi studerende med at øge deres trivsel og lære teknikker til at håndtere deres udfordringer. Stress er et velkendt problem for os, og mange studerende ønsker at føle sig bedre rustet til at klare sig igennem travle og krævende perioder i deres liv. Manualen er et værktøj til dig, baseret på vores erfaring med studerende og på psykologisk viden om, hvad der virker. Vi foreslår, at du bevæger dig igennem afsnittene et ad gangen, bruger redskaberne til selverkendelse og forandring og ser, hvad der sker. Hvis du ikke føler dig i stand til at gøre det alene, eller du bare gerne vil have støtte i processen, er du meget velkommen til at tage kontakt til os, så vi kan hjælpe.



Først skal vi se nærmere på din oplevelse af stress – hvad der stresser dig, og hvordan du reagerer fysisk, psykisk og med dine handlinger. Det er vigtigt at bruge redskaberne i rammerne som den her, fordi de gør dig i stand til at genkende tegn på stress – og dét gør dig i stand til at sætte ind med de strategier, du vil lære i de næste afsnit.

# HVAD ER STRESS?

Travlhed, deadlines, udfordringer og forandringer er grundvilkår i det liv, som vi lever. Fælles for os alle er, at vi nogle gange føler os ovenpå, og at vi andre gange bliver overvældet af alle de forskellige mennesker, forpligtelser og kontekster, vi indgår i. Det, at være travl eller at være udfordret af ændringer eller deadlines er ikke det samme som at være stresset. *Stress er det navn, vi giver tilstanden, der er kendetegnet af ikke længere at føle sig i stand til at håndtere de krav, der stilles til os.* Vi føler os tyndslidte, udmattede og følelsesmæssigt sårbare, og vores krop viser tegn på det slid, vi er udsat for.

I stress-forskningen taler vi om to forskellige former for stress:

- **Et optimalt stress-niveau**, som er karakteriseret ved dét adrenalin-kick, vi ofte får, når vi føler os udfordrede og er klar til at tage livtag med strabadserne. De fleste ændringer (fx studiestart, en ny kæreste, nyt job, at tage på ferie et ukendt sted, at blive forælder) fører en vis mængde stress med sig, simpelthen fordi de kræver ekstra opmærksomhed og tilpasning af vores måde at tænke, være og agere på. Men når ændringerne føles positive, og vi oplever at kunne håndtere dem, nyder vi dem samtidigt med, at vi godt kan mærke, at de er energikrævende. Vi føler os motiverede, glade, og spændte på, hvor det nye fører hen, og vi lægger en indsats i at skabe en ny stabil tilstand, hvor vi kan slappe af igen.
- **Et negativt stress-niveau**, som er karakteriseret ved lang varighed, hvor kroppen udsættes for stresshormoner i for store mængder i for lang tid, således at mængden af hormoner snarere bliver skadelige for krop og hjerne end hjælpsomme. Sådanne perioder ledsages ofte af følelser af magtesløshed, nervøsitet, koncentrationssvigt, og vi bliver modløse og føler os ude af stand til at tackle problemerne. Det føles som om, at udfordringerne bliver ved og ved, uden nogen mulighed for at kunne stoppe og trække vejret.

Hvis vi er udsat for negativ stress over en længerevarende periode, kan det skade vores immunforsvar og øge risikoen for, at vi får mavesår, hjerte-/karsygdomme, forhøjet blodtryk, psykiske problemer som angst og depression og/eller andre belastningsreaktioner. Både krop og hjerne har nemlig brug for at restituere sig efter perioder med højt pres og øget præstation.

## MINDSET

Nyere forskning i stress peger også på, at vores individuelle mindset, altså måden hvorpå vi anskuer og betragter os selv, vores egne ressourcer og karakteren af de belastninger, vi møder, kan have en stor betydning for, hvordan vores hjerne og krop reagerer i en given situation. I 1998 foretog man en større undersøgelse af 30.000 amerikaneres sundhed, og som en del af et spørgeskema blev de blandt andet spurgt om, i hvor høj grad de havde følt sig stressede inden for det seneste år, og om hvorvidt de betragtede den stress de havde følt, som skadelig for deres helbred. 8 år efter gennemgik forskerne offentlige registre for at finde ud af, hvem af de 30.000 deltagere, der var gået bort, og her gjorde de sig nogle interessante fund. De fandt, at et højt stressniveau øgede risikoen for at dø med 43% – MEN det gjaldt kun for dem, der troede, at stress var skadeligt for deres helbred. Dem, der havde rapporteret et højt niveau af stress, men som ikke betragtede stress som skadeligt, havde ikke en øget risiko for at dø. Faktisk tydede noget på, at denne gruppe havde lavere dødsrisiko end nogen andre i undersøgelsen – selv lavere end den gruppe, der havde rapporteret et lavt stressniveau. Forskerne konkluderede på baggrund af studiet, at det ikke er stress alene, der er skadeligt for os, men at det er kombinationen af stress og opfattelsen af, at stress er skadeligt. For mange er det nok en lidt provokerende slutning. Men prøv en gang at tænke på, hvordan du har haft det lige op til en vigtig fodboldkamp, ridestævne eller lige inden, du skulle ind på scenen. Du har sikkert følt dig fuld af sitrende energi, klar i hovedet og spændt. Og så prøv at forestille dig, hvordan det kan føles at gå op til en længe ventet og frygtet eksamen, som du har overbevist dig selv om, at du ikke kan bestå. Her vil du formentlig have hjertebanken, måske en knude i maven, og svært ved at samle tankerne. Scenarierne er på mange måder ens og handler om, at der er noget, som du gerne vil opnå. Noget der er vigtigt for dig. Forskellen på dine reaktioner i de to forskellige scenarier beror alene på, hvorvidt du betragter det, du står over for, som en udfordring eller som en trussel. Hvis du vurderer noget som værende en overkommelig udfordring, vil dit system reagere med de positive effekter af et optimal stressniveau, men står du over for en oplevet trussel, vil du helt naturligt gå i overlevelsesmodus og have større fokus på at komme væk end at stille skarpt på din præstation. En måde at træne sig i at vende en situation fra at være en oplevet trussel til en udfordring kan være at stille sig selv følgende spørgsmål:



Hvor i denne situation føler jeg, at jeg kan opnå kontrol / indflydelse?	
Hvilke små skridt kan hjælpe mig videre?	
Hvad er mine styrker?	
Hvilke ressourcer har jeg til rådighed?	
Hvordan ved jeg med mig selv, at jeg KAN klare det?	

## TEMPOSKIFT OG RESTITUTION

I modellen nedenfor kan du se de 3 følelssystemer, som styrer, hvordan vores organisme fungerer på et givet tidspunkt. Vi bevæger os mellem dem for at tilpasse os forholdene og dække vores og vores kæres behov. Vi refererer til 'den gamle hjerne' som de mere primitive funktioner relateret til overlevelse, og 'den nye hjerne' for at dække over mere komplekse funktioner – især dem, som er relateret til overblik, planlægning og vurdering af komplekse situationer. Den gamle hjerne tillader os at reagere hurtigt og automatisk, uden omtanke eller analyse. Den nye hjerne giver mulighed for mere nuancerede forståelser og overvejelser om, hvad der på sigt er bedst.

### De 3 følelssystemer



**Drivesystemet** i den blå oval sørger for, at vi sætter mål, der passer med vores ønsker og behov, og hvad vores sociale gruppe anser for ønskværdigt. Det holder os i bevægelse mod vores mål. Når vi bliver stressede, tager

**trusselssystemet** over for at beskytte os mod fare. Vores opmærksomhed fokuseres mod trusler, og fysisk set går vi i alarmtilstand for at være klar til at reagere hurtigt i pressede situationer. Det er som sagt hjælpsomt i faresituationer, men meget hårdt for kroppen, hvis det fortsætter længe. Det beroligende system sætter ind, når vi oplever eller vurderer at være i sikkerhed, og sætter fysiske og psykiske processer i gang, der reparerer og restituerer os. Jo længere vi forbliver i trusselssystemet, jo mere falder vi også tilbage på den gamle hjerne – fordi vores ressourcer er brugt op. Den nye hjerne kræver flere ressourcer og mere overskud, da dens funktioner er komplekse. Det er derfor, at *jo mere presset du bliver, jo dårligere bliver dit overblik*. Du kan få tunnelsyn, blive overvældet af små problemer og miste din evne til at se ud over øjeblikket. Og jo mindre overblik du har, jo mere bliver du trukket ned i det røde system



Det er derfor, du ikke skal skælde dig selv ud over at blive stresset: Vores fysiologi og neurologi er bygget til at respondere på stress, og de ubehagelige symptomer, vi oplever, er en blanding af kroppens forsøg på at håndtere fare og bivirkninger af disse. Brug denne viden til at være forstående over for dig selv, og arbejd hen imod at bruge mere tid i det beroligende system, så du ikke bliver så udslidt. Nu skal vi se på hvordan, du kan genkende tegn på stress, så du kan drage omsorg for dig selv i stedet.

# STOP OP OG MÆRK EFTER

Oftentimes we do not notice the signals, even though they are small. But it is actually the best time to step back – before stress affects our ability to find an overview and assess, what the problem is, and what to do for to solve it. Therefore we now focus on typical symptoms of stress – in the body, in the mind, and in our ways of acting. Check the graphic here and mark, which symptoms you experience, when the whole begins to become too much for you.

## TEGN PÅ STRESS

### KROP

Træthed  
Søvnløshed  
Hjertebanken  
Sveder  
Kvalme  
Maveproblemer  
Svimmelhed  
Hurtig vejrtrækning  
Spændingshovedpine  
Kolde hænder/fødder  
Hudproblemer

### ADFÆRD

Konstant aktivitet  
Apati/inaktivitet  
Undgår andre  
Arbejder planløst  
Rastløs  
Over/underspisning  
Øget rygning  
Øget alkoholforbrug  
Let til tårer og vrede  
Manglende koordination

### TÆNKNING

Glemsomhed  
Bekymring  
Negative tanker  
Manglende overblik  
Indlæringsbesvær  
Overtænkning  
Forvirring  
Koncentrationsbesvær

### FØLELSER

Øget følsomhed  
Tristhed  
Irritabilitet  
Magtesløshed  
Nervøsitet  
Ensomhed  
Manglende motivation  
Manglende glæde  
Distanceret



## STRESSENS BUDSKAB

Det at blive stresset er ikke tegn på, at der er noget i vejen med dig – tvært imod: Din hjerne og din krop reagerer på, at du føler dig udfordret, og de symptomer, som du oplever, gør dig opmærksom på, at noget i dit liv ikke er, som det skal være. Stress er kroppens nødblus – som en feber, der ikke i sig selv er problemet, men tvinger os til at stoppe op og undersøge, hvad der er galt.



Da symptomerne på stress (som i modellen ovenfor) ikke er problemet i sig selv, er det vigtigt at se ud over dem, og på de kilder til stress, der er tilstede i din hverdag. Når du lægger mærke til symptomerne i din krop, tænkning, dine følelser eller dine handlinger, så stop op og tjek:

Hvad var symptomet (eller symptomerne)?

---

---

---

Hvad var du i gang med, da symptomet opstod?

---

---

---

Hvad skete der fysisk i din krop?

---

---

---

Hvilke følelser oplevede du?

---

---

---

Tænkte du på noget bestemt?

---

---

---

Hvad gjorde du, da du mærkede symptomet?

---

---

---

---

*Besvar spørgsmålene i skemaet for dig selv, hver gang du føler dig stresset hen over de næste 3 dage. Så har du en idé om, hvilke faktorer udløser symptomerne, og det giver dig spor at efterfølge, når du skal finde kilderne til stress i dit liv. Måske får du hjertebanken, når du sidder til forelæsning, eller har svært ved at falde i søvn, når du ved, at du har en travl dag i morgen, eller dine tanker går i cirkler om noget andet, når du forsøger at læse.*

## HVORDAN KAN DU BEKÆMPE STRESS?

Helt enkelt sagt er *stress oplevelsen af, at kravene til dig overstiger dine ressourcer*. Så for at reducere stress har du to muligheder: Du kan mindske kravene, eller du kan øge dine ressourcer. Begge dele vil udløse en forbedring af din tilværelse og dit velvære – og ideelt gør du lidt af begge dele.

Det er tit nødvendigt at ændre på noget i vores daglige rutiner og måden, vi prioriterer og håndterer krav på. Vi vil se nærmere på, hvordan sådanne ændringer kan se ud, når vi har identificeret kilderne til stress i dit liv – i afsnit 2. Det gælder om at eksperimentere og finde en ny balance – fx mellem studieliv, arbejdsliv og privatliv – og at finde nogle værktøjer du kan bruge, når du står i pressede situationer.



I næste afsnit hjælper vi dig til at forstå, hvorfor netop du er ramt af stress, netop nu – og så er det op til dig, om det giver dig nok at arbejde på, eller om du har brug for mere personlig støtte. Hvis du er meget stresset, eller har været det længe, kan det godt føles, som om ALT går dig på, og det kan virke umuligt at ændre på situationen. Hvis det er svært at få overblik over det alene, så tag fat i os her i Studenterrådgivningen!

# HVAD STRESSER DIG?

# 02

Nu, hvor du kan genkende dine tegn på stress, ser vi på, hvordan det hele er blevet for meget. Selv om vi alle er forskellige, og ikke reagerer ens under samme omstændigheder, er der fællesnævnerne ved mennesker, som oplever stress ofte eller mere intenst. Disse typiske stress-katalysatorer skal vi nu lære mere om, så du kan identificere dem i din egen situation.



Når du ved, hvad der rammer dig (de forskellige faktorer/katalysatorer) og hvordan (symptomerne), er du klar til at sætte ind med de rigtige strategier frem for at forsøge dig i blinde. Så brug redskaberne i dette afsnit til at skabe overblik over hvad, der skaber og beskytter mod stress i dit liv.

**Kort sagt opstår stress, fordi vi oplever, at de krav, der stilles til os, overstiger de ressourcer, vi har til rådighed.** Vores hjerne og krop reagerer ved at aktivere trussels-systemet (se De 3 følelsessystemer, afsnit 1). Når en trussel opleves, udløser vores hjerne stresshormoner, som sætter en masse fysiske reaktioner i gang:

## KROPPENS ALARMBEREDSKAB

Hjernen udløser stress-hormonerne  
adrenalin, noradrenalin og kortisol

Pupillerne udvides  
(øget udsyn)

Tør mund  
(nedprioritering af fordøjelse)

Hurtigere åndedræt  
(mere ilt i systemet)

Leveren udsender glukose som  
energi til musklerne



Muslerne bliver spændt  
(og klar til aktion)

Blodtrykket stiger  
(øget blodgennemstrømning til muskler)

Blodgennemstrømningen øges i  
hjerne og muskler og sænkes i  
fordøjelsessystemet  
(nedprioritering af fordøjelse)

Blodets koagulationsevne øges  
(blødninger bliver mindre farlige)



Som du kan se, gør stresshormonerne kroppen klar til hurtig handling. Det er praktisk i en aktuel faresituation, hvor vi har behov for at reagere hurtigt og effektivt, og de ubehagelige sidevirkninger af aktiveringen motiverer os til ikke at ignorere alvorlige problemer.

Men er vi udsat for stress gennem længere tid uden at have mulighed for at slappe af og genopbygge kroppens ressourcer, er det udmattende og overvældende. Fra stress-forskningen ved vi, at lange perioder med stress øger sandsynligheden for bl.a. hjerte-kar-sygdomme, depression, angst, og mange almindelige infektioner og virusser, som kroppens immunsystem ville bekæmpe, hvis ikke det var overbelastet. Det er derfor vigtigt, at vi bliver i stand til at registrere eventuelle stress-symptomer, og at vi bliver bedre til at bremse dem, inden det når så langt. For så længe der er perioder med mulighed for hvile og restitution, er det ikke skadeligt for kroppen at trusselssystemet aktiveres fra tid til anden.

## HVAD ER DINE KATALYSATORER?

Prøv at se tilbage på den sidste øvelse i afsnit 1 (eller i dine noter), om hvad der aktiverer dine stress-symptomer. Måske er de unikke for dig, men se om de kan hænge sammen med nogle af de typiske katalysatorer her, og kryds af:

For mange aktiviteter/opgaver	
Manglende overblik	
Du har svært ved at sige fra	
Konflikter og svære relationer	
Praktiske problemer (f.eks. økonomi eller bolig)	
Helbred/ Usunde vaner (alkohol, rygning, manglende bevægelse, kost, søvnmangel)	
Manglende social støtte	
Bekymring	
Selvkritik/høje forventninger til dig selv	
Andet - Skriv selv:	


Når du har overblikket, så beslut dig for, hvilke faktorer du vil fokusere på, og hvilke du reelt har mulighed for at ændre. Hvis du f.eks. lider af en kronisk sygdom, som du allerede er i behandling for, må du se hvilke andre forhold i livet, du kan flytte på. Eller hvis din økonomi er problematisk, og du allerede har gjort, hvad du kunne og søgt den hjælp, der er til rådighed (fra f.eks. din familie, banken og det offentlige system), må du vende blikket mod de ting, der er i din magt. For de fleste af os gælder det, at vi overser vores helbred og velbefindende, når vi bliver stressede. Så det er altid et godt sted at starte. Så kan det være, at du kan se andre veje frem, når du har mere overskud.

### FOR MANGE FORPLIGTELSE

Hvis du lever i et højt tempo og oplever ikke at have timer nok på en dag til at nå alt det, som du skal uden at skære i din søvn, tyder det på, at du har for mange aktiviteter. Dette er den simpleste grund til stress, men også en der er svær at tackle. Du har formentlig taget de opgaver og aktiviteter på dig, fordi der var grund til det. Du syntes måske, de alle var spændende, eller måske virkede de bydende nødvendige, da du tog dem på dig. Der er mange gode grunde til at være travl, men det er vigtigt at spørge dig selv, om du (eller andre) rent faktisk får det udbytte af alle dine aktiviteter, som du havde forestillet dig. Måske virkede de ekstra timer på arbejdet, som en god mulighed for at spare op, men nu kan du se, at de kommer i vejen for din eksamensforberedelse. Eller måske er du kommet i en opgavegruppe, hvor du gør mere end din del af arbejdet, fordi du er dygtig, og de andre forventer det af dig.

Uanset hvad grunden var, er det værd at stoppe op og spørge, om der reelt er plads i dit liv til alt det, du skal. Multitasking er fint, hvis du har det godt med det i korte perioder, men ofte går det ud over både dit velbefindende og kvaliteten af din indsats. Brug øvelsen Overblik og prioriteter i afsnit 3 til at sortere og prioritere dine forpligtelser.

### DET ER SVÆRT AT SIGE FRA

Hvis valget ikke var dit til at begynde med, hvis var det så? Mange af dem, som bliver stressede, har det dårligt med at sige nej og bliver dermed overbelastede

af andres ønsker, krav og behov. Nogle gange er de andre bevidste om, at de ligger til last, men meget af tiden er det ikke tilfældet. Prøv at overveje, hvad der får dig til at sige ja, når du godt ved, at det er ved at kamme over for dig. Du skal måske revidere nogle af de leveregler, du ubevidst følger. Se på de følgende, om de beskriver dig:

Jeg vil hellere overbelaste mig selv, end at sige nej	
Jeg frygter, at andre vil blive vrede eller kede af det, hvis jeg ikke følger deres ønsker	
Jeg forventer mere af mig selv, end af andre mennesker	
Jeg føler, jeg skal gøre noget for at "fortjene" andres anseelse	
Når jeg føler mig brugt af andre, holder jeg min vrede gemt	
Jeg vil hellere undgå andre, end at blive mødt med deres krav og være nødsaget til at sige fra	

Hvis du kan genkende nogle af disse, er det en god ide at arbejde på din evne til at sige nej. De fleste af os har svært ved at sige fra, men det kan blive nødvendigt at tage en snak med de ansvarlige (f.eks. din chef, din partner, eller din opgavegruppe) om, hvordan noget kan ændres, så du ikke går ned med flaget. Se øvelsen Tag NEJ-hatten på i næste afsnit.

### **SELVKRITIK/HØJE FORVENTNINGER TIL DIG SELV**

Nogle gange føler vi os mere presset af vores egne forventninger til os selv og vores præstation, end af ydre faktorer. Vi kan overbevise os selv om, at hvis vi ikke når det hele eller præsterer fejlfrit, har vi fejlet som mennesker. Vi bekymrer os for, at andre vil tage afstand fra os, hvis vi ikke lever op til vores forpligtelser og det image, vi har bygget op. Naturligvis er det i nogle tilfælde sandt. Der er mennesker, som ikke accepterer fejl eller mangler, og som afviser os, hvis vi ikke agerer, som de ønsker. Hvis det er situationen, skal løsningen findes i relationen (se Konflikter og svære relationer nedenfor). Men hvis det i højere grad er din indre dialog, der sætter dig under pres og trigger frygten for ikke at slå til, er det her, du skal sætte ind. Hvis du er dommeren, og du gang på gang dømmes dig selv "ude", er det en kilde til stress, som ikke vil gå væk, selv om dit liv bliver mindre travlt. Mennesker, som har en høj grad af selvkritik, har større risiko for at udvikle stress, angst og depression som følge af deres indre dialog. En selvkritisk

holdning er ofte skabt af oplevelser med andre tidligere i livet, men det er stadig muligt at ændre den, når du bliver bevidst om dens indvirkning. I afsnittet Din indre dialog i afsnit 3 ser vi på, hvordan du kan arbejde med at sænke dine krav til dig selv nok til, at du kan følge med. Det handler ikke om at "lade stå til" eller "give fortabt", men om at holde forventningerne afstemt med virkeligheden. Hvis selvkritik er central for dig, kan du også bruge vores selvhjælpsmanual "God Nok?" for at arbejde mere målrettet på at bekæmpe selvkritik og perfektionisme.

## KONFLIKTER OG SVÆRE RELATIONER

Mennesket er et socialt væsen. Selv de af os, som er mere indadvendte, påvirkes af, hvordan andre behandler dem og af deres oplevelse af, hvor de hører til socialt. Især konflikt og uenighed skaber stress for mange, især for mere følsomme og empatiske personer. Du kan ikke undgå konflikter helt, men du kan lære at håndtere dem anderledes og drage omsorg for dig selv, når de rammer dig i hverdagen.

Især hvis du har svært ved at sige fra, kan det være, at du har relationer, som igen og igen skaber stress for dig. Det er værd at tænke over især dine nære relationer (venner, kærester, familiemedlemmer, studiegruppe), og hvordan de påvirker dig. Læg mærke til, hvordan du har det i deres selskab, og hvordan mødet med dem påvirker dig efterfølgende. Giver det energi og overskud, eller føler du dig presset eller overvældet efter samvær med dem? Hvis en bestemt relation giver dig problemer, kan du enten tage en snak med dem om, hvad du oplever, og hvad du ønsker at ændre, eller du kan vælge at bruge mindre tid sammen med dem – eller sørge for at opveje for deres påvirkning med positive aktiviteter efterfølgende. Se mere om, hvordan du kan genforhandle relationen og sige fra i kapitlerne Tag NEJ-hatten på og Giraf-sprog i afsnit 3.

## ENSOMHED

Det er videnskabeligt bevist, at ensomhed rammer både vores psykiske og vores fysiske helbred. Der kan være mange grunde til ensomhed – nogle finder det svært at skabe varige fællesskaber, nogle har for travlt til at kunne vedligeholde venskaber, nogle bliver angste omkring andre eller har dårlige erfaringer med at forsøge sig socialt. Det er forskelligt, hvor mange venskaber og fællesskaber vi føler behov for. Nogle har det godt med en stor omgangskreds, mens andre nyder at have få, nære venner, og andre igen foretrækker deres families selskab. Dog er det ikke kvantiteten, men kvaliteten af vores relationer, som betyder mest. Man kan sagtens føle sig ensom på trods af at have mennesker omkring sig. Det handler mere om at føle, man kan være sig selv, og at man kender de andre godt og føler, at de forstår én. Social isolation og ensomhed øger oplevelsen af stress, fordi man er uden støtte og mangler en kilde til tryk og emotionelt velvære. Hvis du oplever ensomhed, har vi ideer til at bygge relationer og finde fællesskaber i og uden for studiet i kapitlet *Opbyg et netværk*.

## LIVSSTIL

Bestemte vaner øger stress i kroppen og gør os mindre modstandsdygtige i pressede situationer. Se hvilke af disse kan være relevante for dig:

Alkohol (mere end Sundhedsstyrelsens vejledning: Max 7 genstande for kvinder, 14 for mænd)	
Højt forbrug af kaffe/energidrikke	
Rygning	
Brug af rusmidler	
Over- eller underspising	
Meget sukkerholdig kost (giver op- og nedture i blodsukkeret)	
Skiftende søvnmønstre	
Mangel på bevægelse/motion	

Det er individuelt, hvor meget vi påvirkes af de forskellige valg – så se på hvordan dine vaner påvirker dig på kort og lang sigt. Ovenstående er en liste med typiske påvirkninger, men brug din egen dømmekraft, når du ser på, hvad der skal ændres, og hvad der fungerer godt for dig.



Nu skulle du gerne have en ide om hvilke områder af dit liv, der bidrager til, at du bliver stresset, og hvilke der potentielt kan hjælpe til at beskytte dig mod stress. Brug din selverkendelse fra redskaberne i dette afsnit til at hoppe direkte til de relevante øvelser og råd i næste afsnit, når du har læst introduktionen – se mere nedenfor.



**SÅDAN FÅR DU  
DIT LIV TILBAGE**

**03**

Nu, hvor du har lært dine stress-markører at kende og forstår, hvor stressen kommer fra, er det tid til at se på, hvad du kan gøre for at skabe forandring. For at bekæmpe stress kan du enten:

- A) øge dine ressourcer og din modstandskraft, eller
- B) reducere de krav og forventninger du oplever

Du kan således lære strategier til at øge din energi og dit velvære, eller lære at prioritere anderledes, arbejde med dine relationer til andre, eller gøre op med gamle vaner.

Begge tilgange vil reducere følelsen af at være i underskud og ikke slå til – og ideelt vil du gøre en blanding af A og B.



Uanset hvad, kræver det en omstilling. Men selv små ændringer kan gøre en stor forskel. Det er vigtigt at gå systematisk til værks, så dét, du gør, har en chance for at virke. Vælg et par af værktøjerne i dette kapitel, og brug dem dagligt i 3 uger – og hold øje med, hvordan det virker.

Hvis du har brug for hjælp til dette trin, er du meget velkommen til at tage kontakt til os i Studenterrådgivningen. Det kan bringe mange følelser op at ændre gamle vaner, og nogle gange kan du møde modstand fra omverdenen, som kan sætte dig i stå. Dette er en læringsproces, og en stor del af at udvikle sig er at se sig selv klarere – så det er okay, hvis nogle af de ændringer, du prøver af, ikke virker!



Her kommer først strategier til at øge dine ressourcer og modstandskraft. Vælg 2, og sæt dem i værk i dag – det bliver en lettelse at gå i gang. Se derefter på afsnittet om at reducere krav og forventninger.



## A) HVORDAN DU BLIVER MERE MODSTANDSDYGTIG

Når vi bliver stressede, tenderer vi til at gøre mindre for at passe på os selv. Vi fokuserer på præstation og resultater og ignorerer eller udskyder velvære og nydelse. Vi bevæger os konstant mellem trusselsystemet og drivesystemet og får dermed ingen chance for at opleve roen og genopbygge vores energi gennem det beroligende system (se kapitel 1). Det giver mening i korte perioder, når du intet andet valg har, eller når du kan se enden på den pressede periode. Men jo længere det står på, jo sværere bliver det fortsat at præstere, når dit fysiske og mentale batteri er tomt. Derfor ser vi nu på måder, som du kan lade op på.

### SOV TIL DEN HELT STORE GULDMEDALJE

Vi kan ikke fremhæve vigtigheden af søvn nok. God søvn giver din hjerne og din krop mulighed for at genopbygge dine ressourcer og din modstandskraft. Det er tit om natten, vi får styr på fordøjelsen, får ro i musklerne og får fred fra tanker, som kører i ring om vores problemer. Uger med dårlig søvn smadrer vores velbefindende og påvirker vores tanker, vores koordinationsevne, vores humør og vores angstniveau. Tjek listen her og kryds af, hvor mange af disse søvn-råd, du allerede efterlever. Hvis der er 2 eller flere, du ikke overholder, er der stort udbytte at hente ved at sætte dig for at inkorporere dem i din rutine.

Gå i seng og stå op samme tid hver dag, så din krop vænner sig til dagsrytmen.	
Hold dit soveværelse mørkt og relativt køligt.	
Bekæmp støj med ørepropper eller hvid støj	
Hvis du ikke kan sove efter 20 min, så stå op og lav noget roligt i 20 min, før du prøver igen.	
Undgå stimulanser såsom kaffe, the, energidrikke og nikotin mindst 4 timer før sengetid.	

Undgå det blå lys fra skærme 2 timer før sengetid, da det begrænser melatonin-produktionen (søvnhormonet) i hjernen.	
Undgå alkohol – det gør dig søvngig, men gør at søvnen bliver urolig.	
Lad være med at dyrke intens sport om aftenen, da det stimulerer hjerte-, kar- og nervesystem.	

Hvis din søvnrytme er rodet eller forskubbet: Start med at stå op 15 min tidligere hver dag, og ryk gradvis sengetid i den rigtige retning dag for dag. Afprøv små ritualer, der hjælper dig til at falde til ro, og som kan signalere til hjerne og krop, at det er hviletid: Læsning, ordne vasketøj, pakke tasken til i morgen, gå i bad, lytte til musik, lave afspændingsøvelser eller meditere. Hvis du plages af bekymring ved sengetid eller om natten, så brug vores manual "Bekymringens Kunst" til at komme det til livs.

### VEJRTRÆKNING

Hvis du oplever at hyperventilere eller holde vejret, når du føler dig under pres, er der store fordele i at øve sig i dyb og langsom vejrtrækning – både nu og her og på sigt. God vejrtrækning aktiverer det beroligende følelsessystem (kapitel 1), nedsætter stressen i din krop og øger iltoptagelsen, så dit hoved bliver klarere. Din hjerne fungerer bedre med den rigtige mængde ilt, så din koncentration og dit overblik bliver bedre med en rolig vejrtrækning. Og når du er vant til at trække vejret godt, kan du gøre det i alle slags situationer, uden at nogen lægger mærke til det.

På næste side finder du 2 gode øvelser. Prøv begge, og vælg én eller gør brug af begge – gerne 3 gange om dagen, eller hver gang du føler dig overvældet eller anspændt.

## Øvelse: Vejtrækning

**Dyb vejtrækning**

Læg hænderne på maven, lige over navlen.  
Træk vejret dybt ind gennem næsen.



Se om du kan mærke vejtrækningen i hænderne – hvis luften når langt nok ned, vil din mave udspiles lidt.  
Stop et øjeblik før du langsomt puster ud gennem munden.  
Fortsæt i ét minut, og gerne længere.

**Firkantet vejtrækning**

Luk øjnene, og forestil dig en stor firkant – stor nok til at indeholde hele din krop. Træk vejret ind, mens du visualiserer én side af firkanten, stop op når du når til hjørnet, og pust så ud.



Følg firkanten på denne måde, mens du trækker vejret ind og puster ud i takt med, at du mentalt bevæger blikket langs med dens sider. Gentag 10 gange, eller indtil din vejtrækning føles rolig og regelmæssig.

**SPÆND AF**

Mange får spændinger i hoved, nakke og mave, når de bliver stressede. Det kan give hovedpine og generelt ubehag, der blokerer koncentration og energi. Afspænding sætter gang i det beroligende følelsessystem, som giver kroppen mulighed for at stoppe op og oplade batterierne. Ved at bruge afspændingsøvelser, lærer du også at skelne mellem anspændt og afspændt muskulatur, så du lægger mærke til, når spændingen kommer, og hvordan du kan give slip.

Nogle foretrækker at lave afspændingsøvelser ved sengetid, da det giver en god overgang til søvnen. Andre bruger afspænding som et pusterum mellem dagens aktiviteter – se, hvad der virker bedst for dig.

## Øvelse: Afspænding

**Tigerstræk**

Sæt dig/læg dig behageligt med fødderne let spredte og armene ned langs siden. Luk øjnene og ta' en lang og dyb indånding, fyld maven med så meget luft, du kan. Pust langsomt ud og gentag indåndingen. Bevar et roligt åndedræt og spænd nu alle muskler i hele kroppen – fra fødder til ansigt.



Hold spændingen i 5-10 sekunder og slap så helt af og vend tilbage til den lange, dybe vejtrækning. Når du igen føler roen i kroppen, spænder du igen alle kroppens muskler. Gentag 3 gange, og slut af med at bevæge fingre og tæer, langsomt åbne øjnene og strække dig langsomt og sejt – forestil dig en stor kats udstrækning og gør dig så lang som muligt.

Hvis du ligger ned, kan du udvide øvelsen:

- Forestil dig, at du ligger i sand, og du slapper helt af. Tænk først på dine fødder, som synker ned i sandet og falder ud til siden, tænk så på dine lægge, dine lår osv. hele vejen op til hovedet og ud i fingrene. Alle kropsdele skal være helt afslappede, og husk at komme omkring nakken og ansigtet og at slippe spændingen i kæbe og tunge – giv slip på tungen, hvis den er presset op mod ganen.
- Lig så et par minutter og slap af. Tænk på noget godt uden at falde i søvn. Stræk dig langsomt og sejt til sidst.

## MOTION

Når du bevæger dig, forbrænder du dine stresshormoner og øger endorfinerne i kroppen – endorfin er kroppens egen morfin, som virker afslappende og smertestillende. Musklerne bliver mere afslappede, og der bliver transporteret mere ilt rundt i kroppen. Det betyder, at du får mere energi og overskud, som naturligt reducerer tristhed og dårligt humør.

Prøv dig frem og find det niveau, der skaber den rigtige balance i forhold til dig og din situation. Det kunne være en 1/2 times cykling dagligt, 20 minutter 3 x ugentligt hvor du laver gymnastik hjemme på gulvet, eller et par en-times hold i en type træning, du synes er sjov.

Generelt gælder dog, at det er en god idé at røre sig lidt hver dag – gå fx en tur med en ven/veninde i stedet for at sidde på café, ta' cyklen på arbejde, kø eventuelt en omvej, svøm, løb, dans, sjipl, gå i fitnesscenter, eller hvad der nu er dejligt for dig. Men overdriv ikke! Overtræner du, producerer du for meget adrenalin, og det kan betyde, at du bliver udmattet og føler uro i kroppen. Er du vant til at motionere, kan du trygt forsætte i samme tempo, selvom du er stresset. Er du ikke vant til at motionere, så start i lavt gear.

## OPBYG ET NETVÆRK

Det lyder forsimplet, men det er sandt: Du er ikke alene. Dét at have andre omkring os giver glæde, energi, overskud og nye ideer. Der er mange niveauer af venskab, og både nære relationer og mere overfladiske bekendtskaber har værdi. Du kan forsøge at bruge de relationer, som du har, mere eller opbygge nye netværk.

Her er 10 tips – vælg 1-3 af dem og gå systematisk til værks.

- Sæt dig ved siden af én, du har set sidde alene til undervisning og start en uformel samtale.
- Mød op til fredagsbar.
- Deltag i faglige diskussioner på studiet – gennem sociale medier eller jeres intra – discord, eller hvor de andre nu sparrer og finder opgave- og studiegrupper.
- Studenterrådgivningen sætter tværfaglige studiefællesskaber i gang baseret på ønsker og behov fra studerende – se på [www.srg.dk](http://www.srg.dk) hvordan, og tag kontakt til os.

- Beslut dig for at komme tættere på et medlem af din familie – din søster, farmor, onkel eller fætter har måske mere at byde på, end du ved.
- Meld dig til en hobby/aktivitet og deltag hver uge – udforsk gamle og nye interesser, om det så er frimærker, fiskeri, pilates eller korsang.
- Lav en profil på en netværks-app, f.eks. Boblberg, og skriv til andre, der lyder interessante.
- Husk på gamle venskaber og tænk over, om nogen af dem kan genaktiveres.
- Meld dig som frivillig.
- Tænk ud af boksen – en ven behøver ikke være på samme alder eller gå på dit studie. Faktisk kan man få meget ud af at bruge tid sammen med dem, der er anderledes end én selv.



## KOST

Dét, vi gør hver dag, gør en stor forskel. Start med at ændre på én ting, og sæt specifikke mål – f.eks. "max 2 kopper kaffe pr dag" så det er overskueligt. Du kan også med fordel bytte én vane ud med en anden: Vælg grøn te i stedet for kaffe, spis frugt/grønt i stedet for slik, når du har brug for et energiboost. Markér de vaner, du vil tackle, og sæt dem som 1., 2., og 3. prioritet. Beslut dig for, hvad du vil gøre for hver af dem i dag, denne uge, og på sigt.

- Spis med jævne mellemrum – gerne hver 3.-4. time.
- Reducér dit alkoholindtag (alkohol påvirker energi og humør).
- Undgå eller skær ned på rygning (det øger blodtrykket og reducerer iltoptagelse).
- Reducér koffeinindtag – kaffe, energidrikke, sort te (de øger angst og forværrer maveproblemer).
- Hold øje med sukker (giver hurtige op- og nedture i humør og energi).
- Drik rigeligt med vand, gerne 1,5-2 l per dag, da dehydrering giver træthed og hovedpine.

- Få nok vitaminer og mineraler. Hvis du er usikker på, om du mangler noget, så tjek med din læge eller tag et tilskud (træthed, hovedpine og koncentrationsbesvær kan være mangelsymptomer).

Tit begynder dårlige vaner som forsøg på at styre vores energi og humør – f.eks. at tage en drink for at slappe af. Men over tid bliver de en del af problemet, fordi vi skal have større og større mængder af dem for at opnå samme effekt, og de har en negativ indvirkning på vores helbred. Føles det som om dine kostvaner er ude af din kontrol, så søg professionel hjælp – hos din læge, en diætist eller psykolog.

### SKAB ET ÅNDEHUL

Skab eller find et fysisk sted, der er øremærket til afslapning. Og brug det kun til at hvile i – læs ikke lektier, skriv ikke mails, og brug det ikke til planlægning eller selvkritik. Det her er dit rolige sted, hvor du ikke skal leve op til noget eller være god nok for nogen. Gør det rart og hyggeligt, gerne med puder, planter og blødt lys, sæt måske blød musik eller lydclip fra naturen på, så du har noget at fokusere opmærksomheden på. Prøv at blive i øjeblikket, når du sidder eller ligger der. Lad blikket hvile på fysiske objekter som planter eller billeder på væggen, og lad tankerne ligge.



### VISUALISERINGER

Formålet med en visualiseringsøvelse er at danne forestillinger og indre billeder med afsæt i alternative og positive tanker.

Forestil dig en konkret situation, som du ønsker at tackle anderledes. Se situationen for dig, så levende som mulig, og forestil dig, at den går, som du ønsker. Mærk, hvordan det føles – og hold fast i følelsen.

Ved hjælp af visualisering kan du forebygge og dæmpe stress-reaktioner i forhold til kommende situationer, da du har "gennemlevet" de pressede situationer i dit eget mentale rum og haft positive erfaringer med det.

#### Øvelse: Visualisering af en god oplevelse

Sid/lig behageligt med lukkede øjne og træk vejret dybt og roligt.

- Forestil dig en konkret situation, som går godt – fx eksamen.
- Forestil dig, hvordan du starter dagen: Du er frisk, når du står op. Hvilket tøj tager du på? Hvor udspiller situationen sig? Hvordan kommer du derhen? Hvem er til stede? Osv.
- Beskriv for dig selv, hvor afslappet og veltilpas, du er.
- Forestil dig nu den konkrete situation, hvor du er afslappet og yder dit bedste – sæt billeder på.
- Forestil dig, hvordan situationen afsluttes, og hvordan du har det, når du går.
- Du bevæger fødder/hænder og strækker dig langsomt og sejt, inden du åbner øjnene.

Nu har du haft mulighed for at afprøve en række metoder til at øge dine ressourcer, og forhåbentlig har du fundet 2 måder at øge din modstandskraft på. Du kan vælge at fortsætte med dem i en uge eller to og se, om det gør en stor nok forskel for dig. Hvis ikke det er helt nok, har øvelserne måske givet dig lidt mere energi til at kunne overveje din situation og hvilke dele, der kan rykkes på, så du igen kan følge med.



## B) SÅDAN SÆNKER DU KRAV OG FORVENTNINGER, SÅ DU KAN MØDE DEM

Der er to typer krav og forventninger: Dem, som kommer udefra, fra verden omkring dig og andre mennesker. Og dem som kommer indefra, fra dine egne forestillinger om, hvad du skal være og kunne for at slå til. Vi skal alle forholde os til begge typer forpligtelser, og det er næsten altid nødvendigt at prioritere i dem for at sikre os, at de vigtigste bliver gjort først. Ellers ender vi med at føle os skuffede og opleve, at vi svigter andre eller os selv. Nu ser vi først på et redskab til prioritering, så du kan identificere, hvor alle de forskellige forpligtelser hører til i hierarkiet. Derefter ser vi på forventningsafstemning – med andre og med dig selv.

### Prioriteringsredskab

Sæt dig ned og tag et par dybe vejrtrækninger. Når du er fysisk rolig, så skriv en liste over det, du skal have ordnet – store og små ting i tilfældig rækkefølge, og som de falder dig ind. **Derefter sorterer du din liste under disse kategorier.**

**Akutte opgaver:** Pludseligt opståede forpligtelser, eller ting som skal afvikles i dag for at undgå konsekvenser (typisk: opgaver, du har udsat og nu næsten er for sent, nødsituationer, beskeder som kræver svar i dag, børns behov).

---



---

**Snarlige deadlines:** Opgaver med specifik udløbsdato, med konsekvenser hvis de ikke overholdes (typisk: eksamen, afleveringer, præsentationer, udfyldelse af dokumentation, flytning, jobsøgninger, gruppearbejde).

---



---



---

**Vigtig vedligeholdelse:** Skal gøres regelmæssigt (søvn, indkøb, vasketøj forberedelse til undervisning, deltagelse i undervisning/øvelseshold, motion, sundhedsaftaler, venskaber, familie).

---



---

**Længere perspektiver:** Vigtige for din fremtid, men ikke akutte og uden deadline (typisk: valg af videre uddannelse, finde en kæreste, boligindretning, karriere, pensionsopsparing).

---



---

**Unødvendigt men godt:** Ting du gerne vil, men ikke har akut brug for (hobbies/interesser som giver humør og energi, perifære venskaber, tjenester for andre, se film, læse bøger, net-browsing/SoMe aktivitet, som du reelt nyder).

---



---

**Tidsrøvere:** Behøver ikke blive gjort, men tager alligevel tid (typisk: sociale medier, nyheder, beskeder som ikke kræver svar/ikke er fra vigtige personer for dig, unødvendig oprydning/rengøring, bekymring, som går i cirkler (se vores manual om Bekymringens Kunst), andres opgaver, som de videregiver til dig).

---



---

Se på din prioriterede liste nu:

- Bruger du reelt nok tid på de første 3 punkter? Mange af os ignorerer især punkt 3 og eksisterer derfor i en konstant akut-tilstand, hvor ting kun gøres i sidste øjeblik.
- Bruger du for meget tid på de sidste, især punkt 6? Kan det begrænses i travle perioder?

- Er der nogle aktiviteter, der kan sættes til side, eller som du kan sige nej til, enten permanent eller midlertidigt?
- Bruger du tid på noget, der ikke reelt er dit ansvar og ikke bringer dig værdi eller glæde?
- Er der opgaver andre kan gøre sammen med/for dig?



Når du har sorteret i dine aktiviteter og forpligtelser, har du en bedre ide om, hvad du rent faktisk skal nå. Det kan godt være, det ikke føles tilfredsstillende at måtte udsætte eller nedprioritere noget, men det er sådan det er lige nu. Prøv at give slip på forestillingen om, hvad du burde kunne, og i stedet forholde dig til, hvad du reelt kan. Hvis det er svært, så spørg en ven til råds – de kan måske se din situation udefra og med et andet perspektiv.

Lav en realistisk plan for den næste uge (brug kopier af ugeskemaet bagerst i manualen her) og for semesteret overordnet (download et semester/årsskema til word/excel eller køb en kalender) med specifikke opgaver lagt ind hver dag. Hæng ugeskemaet op, hvor du kan se det, eller øv dig i at åbne kalenderen hver morgen for at orientere dig.

Sæt de store deadlines og events ind i årsskemaet og hæng det op på væggen, så du kan se ting komme, før det bliver for sent at forberede dig. Undgå at lave mere end én ting ad gangen, og læg også pauser og rare aktiviteter ind, så du ikke løber tør for energi.

Revidér din plan: Slut altid dagen med at gøre op, hvor langt du er nået, og hvad der skal i skemaet i morgen.

En stor fordel ved at skrive dine forpligtelser ned er, at du ikke skal bruge energi på at huske dig selv på dem hele tiden.

## TAG NEJ- HATTEN PÅ

Hvis du er blevet klar over, at du siger ja til for meget, har du nu muligheden for at øve dig på at sige nej. Det kan godt være svært, og du føler måske, at du sårer eller afviser andre, når du siger fra. Men vi gør sjældent nogen en tjeneste ved at lade dem overbebyrde os – faktisk leder det tit til, at vi bryder os mindre om dem, eller bliver mere og mere irriterede på dem over tid. Når vi ikke giver folk mulighed for at se vores begrænsninger, er de ikke klar over, at der er et problem i fortsat at bede om tjenester. De bliver vant til, at du har ubegrænsede ressourcer, og bliver måske endda irriterede, hvis du så ikke står klar hver gang. Her er nogle huskereglere, som du kan støtte dig til og blive bedre til at sige fra:

- Andre har lov til at bede om assistance, og du har lov til at sige ja eller nej.
- Du har lov til at bede om assistance, og andre har lov til at sige ja eller nej.
- Hvis du ikke er sikker på om en opgave er mulig for dig, så bed om mere information eller betænkningstid.
- Et nej skal ikke nødvendigvis begrundes – det er DIN vurdering af opgaven og din kapacitet, der gælder, så tillad ikke andre at overbevise dig om andet.
- Du kan møde en forespørgsel med et forslag, f.eks. "Jeg kan ikke hjælpe dig med at flytte, da jeg har travlt den uge, men skal vi ikke sætte dine reoler op sammen ugen efter?".
- Andre har lov til at være skuffede, når du siger fra – det er ikke dit ansvar at opfylde deres behov på egen bekostning eller at beskytte dem mod deres følelser.



Hvis der er personer i dit liv, som ofte stiller høje krav til dig eller overbebyrder dig med opgaver, kan du tage en snak med dem. Tag nogle dybe indåndinger, og forklar, at du er stresset og har brug for at sænke dit aktivitetsniveau. Sig, at du forstår, at de har brug for assistance, men at du ikke kan hjælpe så meget lige nu. Foreslå evt. alternative støtter og muligheder for dem, men tag ikke ansvar for, at deres behov bliver opfyldt – det er deres eget ansvar. Prøv at undgå at bebrejde dem, da det kan gøre dem defensive, men hold dig til at gøre rede for din egen oplevelse og dine egne behov.

## GIRAF-SPROG<sup>1</sup>

Du har måske hørt om giraf-sprog før – det er en tilgang til nedtrapning af konflikter og interpersonel afspænding. Girafsprog virker, fordi det tager udgangspunkt i det konkrete problem og hjælper hver person til at tale om sig selv frem for at anklage den anden. Fokus er på at løse konflikten og anerkende alle parter behov og ønsker.

Sådan taler du girafsprog:

- Bliv på egen banehalvdel.
- Lyt indtil den anden er færdig med at tale, og stil afklarende spørgsmål.
- Respekter den anden som person trods uenigheden.
- Giv plads til andre opfattelser og værdier end dine egne, og vis interesse.
- Tag ansvar for egne følelser og behov: "jeg oplever, at...".
- Stil åbne spørgsmål: Hvad, hvor, hvorfor, hvordan..
- Udtryk dine ønsker klart og konkret "jeg kunne godt tænke mig, at vi mødes mindst en gang om ugen".
- Hold fokus på nutid og fremtid.
- Gå efter problemet og ikke personen.

Disse principper er hjælpsomme både i grupper og i venne- familie- og kæresteforhold. Ideelt set bruger begge parter teknikkerne, men hvis bare én part i en konflikt ændrer taktik, forandrer det dynamikken.

Øvelse: 4 trin til giraf-kommunikation i praksis:

### 1. FAKTA (Fortæl hvad du oplever/sanser)

- Jeg kan se...
- Jeg kan høre...
- Jeg kan mærke...
- 

### 2. FØLELSE (Sig, hvordan du har det)

- Jeg bliver glad fordi...
- Jeg bliver ked af det fordi...
- Jeg bliver vred fordi...

### 3. BEHOV (Fortæl hvad du kunne tænke dig/har brug for)

- Jeg har brug for...

### 4. ANMODNING (Bed om hvad du har brug for, helt konkret)

- Vil du godt...
- Kan jeg bede dig om...



<sup>1</sup>Giraf sprog er udviklet ud fra Rosenbergs IVK model for ikke-voldelig kommunikation. Giraffen bruges som metafor på grund af dens store hjerte og den lange hals, som giver mulighed for overblik.

God kommunikation garanterer ikke, at man får det, som man vil have det – men det øger chancerne for, at alle føler sig hørt, og at der findes kompromiser, som alle kan være med i.

### DIN INDRE DIALOG

Vores tankemønster kan til en vis grad forklare, hvorfor nogle får stress, mens andre slipper, selvom de udsættes for samme belastninger. Vores tanker er vores indre dialog, og de bestemmer, hvordan vi opfatter en situation og hvilke forventninger, vi har. Derfor er det rigtig vigtigt at observere sine tanker. Negative tanker giver let stress og kan få os til at føle os triste og angste.

Negative og selvdestruktive tanker kendes på:

- At du som regel giver dig selv skylden, når noget går galt.
- At du grubler over de samme ting igen og igen.
- At du tænker i sort/hvid eller alt/intet.
- At de rummer overdrivelser og generaliseringer.
- At de kredser om begrænsninger og risici.
- At de udelukker succeser og positive ting om dig, andre og verden omkring dig.
- At de begrænser og stopper dig fra at tage handling og søge støtte

Nuancerede og konstruktive tanker kendes på:

- At der er plads til både godt og skidt – om dig selv, andre og verden omkring dig.
- At de anerkender både dine succeser og dine fejltagelser.
- At de giver plads til vækst og udvikling – fx: "jeg er ikke så god til x endnu".
- At de er fokuseret på muligheder og potentiale.
- At de søger løsninger og ressourcer.
- At de skaber motivation og driver handling – også i usikre situationer.

Selv om du ved, at du har tendens til at være hård ved dig selv, er det svært helt at lade være. Selvkritik har ofte dybe rødder, og det er værd at tale med nogen (en god ven eller en rådgiver hos os) om, hvor den kommer fra, og hvilken rolle den spiller i dit liv.

Øvelse: Hold øje med dine tanker hen over den næste uges tid, og registrer når selvkritikken gør sig gældende. Skriv de mest prominente af dem ned her:

Øvelse: Hold øje med dine tanker hen over den næste uges tid og registrer, når selvkritikken gør sig gældende. Skriv de mest prominente tanker ned her:

---

---

---

---

---

---

Prøv så at kigge på dem objektivt og se, om der er måder at nuancere dem – kig på beskrivelsen af nuancerede og konstruktive tanker ovenfor. Giv plads til både det svære og til dine ressourcer og dit håb. Omformulér hver af dem, og øv dig på de nye tanker hver gang, de gamle vender tilbage:

---

---

---

---

---

---

Prøv at tænke på dig selv som en god ven, og forestil dig, hvad du ville sige til dem, hvis de var i din situation.

Det skal nok gå,  
Du har overlevet værre,  
Du gør det så godt du kan,  
Du er ikke alene...

Hvis du er hård ved dig selv generelt og ikke kun, når du er under pres, kan du bruge vores booklet *God Nok?* til at blive mindre selvkritisk.







**ØVELSE OG  
OBSERVATION**

**04**

Nu har du fået en masse forslag til, hvordan du kan sætte ind mod stress. Men lad ikke forslagene lægge endnu et pres på dig: *Du skal ikke gøre det hele.* Som vi nævnte først i kapitel 3, skal du udvælge de strategier og øvelser, der går bedst i tråd med dine udfordringer. Se igen på de konklusioner, du kom til i kapitel 2 om, hvad der skaber din stress. Det er dér, du skal sætte ind:

- Hvis du f.eks. kan se, at du har for mange forpligtelser og bliver stresset over dem, er øvelsen *overblik og prioritet* mest relevant.
- Hvis du mangler praktiske redskaber til at passe på dit velbefindende, eller ikke bruger nok tid på egenomsorg, så se på redskaberne i afsnittet *Hvordan du bliver mere modstandsdygtig*, og prøv dig frem med søvn, kost, motion, social aktivitet og afspænding.
- Hvis du derimod kan se at din stress hænger sammen med tendenser til at påtage dig for meget eller være selvkritisk, så se nærmere på afsnittene om, hvordan du sænker forventningerne ved at lære at sige fra over for andre og ændre din indre dialog, så du får mere plads til at mærke og møde dine behov.

Tillad dig selv at starte i det små – *gør det, du kan i dag og hver dag i denne uge*, frem for at udskyde det, til når du får tid. Tiden og energien kommer i udførelsen af øvelserne og oplevelsen af at gøre noget aktivt for at få det bedre, så vent ikke på, at du føler dig klar. Hvis du føler dig blokeret, vil vi rigtig gerne snakke med dig og hjælpe dig i gang – tag kontakt til os og få en samtale eller meld dig til en af vores stress-workshops.

I skemaet her kan du opsummere dine behov og planer for positive aktiviteter og relationer. *Husk, at det at være god ved dig selv og at søge støtte, når livet er svært, er en stærk modgift mod stress.*

## EGENOMSORG, BEROLIGELSE OG NETVÆRK

### Mine positive relationer:

---



---



---



---

**Mine aktiviteter til at finde ro og energi:**

---

---

---

**Potentielle fællesskaber jeg vil opdyrke/opsøge:**

---

---

---

**Nye tiltag jeg vil prøve – sæt kryds og skriv ned hvad/hvornår/hvordan:**

Søvn

Åndedræt

Afspænding

Kost

Motion

---

---

**Hvornår får jeg især brug for beroligelse og støtte:**

**Situationer:**

---

---

Hvad/hvem har jeg brug for?

---

---

---

---

## OVERBLIK OG FORVENTNINGER

### Overblik – fyld ud fra redskabet i afsnit 3

Det jeg vil prioritere højere:

---

Det jeg vil prioritere lavere:

---

Dette skal helt udgå af min liste over forpligtelser:

---

### Potentielle fællesskaber jeg vil opdyrke/opsøge:

---

---

### Mine redskaber til overblik – sæt kryds og tilføj selv:

Ugeskema

Årsskema/semesterplan

Notifikationer

---

---

### Forventninger: Nye tiltag jeg vil prøve – sæt kryds og tilføj selv

Nej-hatten - hvis ja, med hvem og hvornår

---

Giraf-sprog - hvis ja, med hvem og hvornår

---

Indre dialog

---

**Hvornår bliver mine nye strategier udfordret?**


---

 Situationer
 

---



---

 Hvad/hvem kan hjælpe mig til at holde ved?
 

---



---



---

Husk, at din indsats hér har til formål at gøre livet nemmere på sigt. I det korte perspektiv kan det godt være hårdt at ændre på din hverdag og finde balancen igen, og det er ikke nemt at ændre gamle vaner i vores måder at tænke og handle på.

Det kommer ikke til at gå godt hver dag. Målet er at skabe en bevægelse i den rigtige retning, og små trin kan gøre en stor forskel. Selv hvis du ikke kan overskue at ændre på dine prioriteter, så brug strategierne til at finde ro (afspænding, distraktion, vejtrækning).

Du må gerne skifte strategi undervejs, uden at du skal klandre dig selv for at have fejlet. Tillad dig selv at eksperimentere (så længe du er systematisk og giver strategier en chance for at virke) og være nysgerrig på, hvad der virker og hvornår. Du kan bruge ugeskemaet bagerst i manualen til at strukturere din indsats: Sæt dine strategier i system, så du ved hvad og hvornår – så skal du ikke opfinde den dybe tallerken dag efter dag. Lav gerne kopier af ugeskemaet, så du kan revidere og forny det hen ad vejen.

Hvis det bliver for svært alene, så søg støtte og vejledning. Alt nyt er svært, og du vil helt sikkert møde nogle udfordringer på vejen. Det er okay, så længe du bevæger dig i den retning, du gerne vil: Hen mod en balance mellem dine ressourcer og dine forpligtelser, der fungerer godt for dig.





**HOLD GANG I  
DEN GODE  
UDVIKLING**

**05**

Nu er du nået til enden på selvhjælpsmanualen om stress. Flot klaret! Uanset hvilke kapitler du har læst, og hvilke øvelser du har brugt, har du gjort en indsats for at komme videre med en udfordring, som er rigtig svær for mange studerende.



Prøv at se tilbage på de symptomer og ønsker om forandring, du identificerede i kapitel 1, og de katalysatorer du lagde mærke til i kapitel 2 – er der sket en forbedring i din måde at håndtere dem på? Hvad er du lykkedes med, og hvad kræver mere arbejde? Er du blevet opmærksom på nye områder med plads til udvikling?

Hvis du føler, at du er i mål, så giv dig selv en chance for at værdsætte det: Du har sat dig noget for, har gjort en indsats og oplevet forbedring. Det er en proces, vi alle skal igennem rigtig mange gange i livet, uanset hvad vi laver. Det er en læring, ud over studielivet, at kunne identificere udfordringer og lære nye måder at imødegå dem på.

### **TAG ET PAR MINUTTER TIL AT REFLEKTERE OVER:**

Hvad der gjorde forskellen for dig?:

---

---

Hvad du vil fortsætte med?

---

---

Hvad du fortsat vil være opmærksom på for at vedligeholde dit fremskridt?

---

---

---



Hvis du ikke føler, du har flyttet dig i den rigtige retning, har du nu mulighed for at reflektere over det:

Hvad mangler der, for at du kan være tilfreds med din håndtering af eksamen i stress-situationer?

---

Kan du pege på noget, du ønsker at prøve for at skabe forandring?

---

Er der strategier, du endnu ikke har prøvet (eller ikke har prøvet nok)?

---

Har du brug for støtte:

Til at udforske problemet yderligere?

eller

Til at udvikle og iværksætte nye strategier?

---

Vi håber, at du har fundet det hjælpsomt at bruge informationen og redskaberne i selvhjælpsmanualen her. Hvis du har brug for at snakke udfordringerne igennem med nogen, er du meget velkommen til at tage kontakt til os – uanset om du har brug for nogen, der bare lytter til dig, eller om du søger gode råd. Du kan også se, om en af vores workshops, grupper eller studiefællesskaber ville være et godt match for dig – tjek på srg.dk.

#### **HER ER ANDRE STEDER, DU KAN FINDE HJÆLP OG STØTTE:**

- Bedrestudieliv.nu
- Studievejledningen
- Din læge, som kan henvise til behandlingstilbud under sygesikringen
- Internetpsykiatrien.dk – et offentligt behandlingstilbud, der foregår online

UGE:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
FORMIDDAG							
EFTERMIDDAG							
AFTEN							

# KONTAKT

srg.dk

Facebook.com/studenterradgivningen

Instagram.com/studenterradgivningen

## Om SRG

Studenterrådgivningen yder gratis social- og psykologhjælp til studerende på videregående uddannelser. Du kan få hjælp hos os, hvis du er studieaktiv på en SU-godkendt videregående uddannelse. Vi kan hjælpe med alt lige fra psykiske udfordringer til mere praktiske spørgsmål om SU, barsel eller sygdom. Læs om, hvordan vi kan hjælpe dig på srg.dk.

## App med selvhjælp til studietrivsel

Med vores online støtte kan du f.eks. aktivt arbejde med dit selvværd, overspringshandlinger, studieteknik, stress og meget mere. Du kan downloade den gratis på App store eller Google play.”



## App mod eksamensangst

Studenterrådgivningen har udviklet app'en 'Eksamenshjælp', som kan hjælpe dig, hvis du døjer med eksamensangst eller præstationsproblemer. Du kan downloade den gratis på App Store eller Google Play.



STUDENTERRÅDGIVNINGEN

