



## 10 avslapningsteknikker

Hvordan bevare roen i en hektisk hverdag? Her er ti metoder du kan bruke, omtrent hvor som helst og når som helst.

Med endeløse oppgaver på jobb, kjøring og henting av barn, kvalitetstid med kjæresten, kaffeslurping med venner, trening og husarbeid, er det ikke rart at man blir stresset til tider. Stress kan være gunstig i moderate mengder fordi det gjør oss mer skjerpet, men blir det for mye kan stress være direkte skadelig for både den psykiske og den fysiske helsen vår. Angst, depresjon, hjertebank, tretthet og hodepine kan være noen av følgene.

Hva kan man så gjøre for å redusere stressfølelsen? Her er ti enkle teknikker som du kan bruke i nærmest hvilken som helst situasjon der du kjenner at hjernen jobber på høygir.

### 1. Mediter

Meditasjon trenger ikke nødvendigvis å bety at du må krølle deg sammen som en sirkusartist; poenget er at du samler tankene dine. All slags aktiviteter der du gjør samme handling om og om igjen kan være meditasjon, for eksempel strikking, maling, svømming eller puslespill. Å gå en spasertur fungerer også fint. Det viktigste er at det er noe som får deg til å konsentrere deg om det som skjer her og nå.

Med en gang du begynner å tenke på andre ting, som innleveringen på skolen eller presentasjonen du skal holde på jobb i morgen, eller hva du skal lage til middag, da skal du vende din fulle konsentrasjon tilbake til det du driver med. Du skal kun tenke på det du gjør nå –

ikke på det som skjedde i går eller det du skal gjøre i morgen.

### 2. Reis til drømmeland

Hvis du ikke klarer å samle tankene gjennom meditering, er kanskje en fantasitur det du trenger. Se for deg en fredfull plass, det kan være et sted du har vært på ferie, en flott leilighet eller en plass du bare dikter opp. Klarer du ikke å forestille deg et slikt scenario, kan du prøve å tenke på en konkret ting, for eksempel det varme ullteppet ditt eller den glatte silkekjolen din.

Når du kjenner at du er stresset skal du tenke på dette stedet eller denne tingen. Forestillingen vil skyve stresset vekk fra tankene dine og gjøre deg rolig. Jo mer realistisk drømmen din er, med tanke på farger, lyd, lukt og hvordan ting føles, jo mer avslappet blir du.

### 3. Pust fra magen

Når man er stresset blir ofte pusten mer "opphakket" med kortere drag. Skal du roe deg ned, må du derfor endre pusteteknikk.

Ta et dypt drag fra magen og blås luften sakte ut igjen med sammensnurpet munn. Kjenn hvordan mage og rygg fylles med luft når du trekker inn, og hvordan brystet senker seg når du puster ut. Pust inn og ut på denne måten ti ganger, og kjenn at du blir mer avslappet for hvert drag.

### 4. Se deg omkring

En av grunnene til at vi ofte føler oss stresset, er at vi tenker for mye på fortid og fremtid. Hvis du kun forholder deg til det som skjer akkurat nå, vil du merke at du straks blir mer avslappet. Det kan være vanskelig å stenge andre tanker ute, men det er fullt mulig med litt øvelse.

Prøv å se på omgivelsene som et barn ville ha gjort: med full fascinasjon og ingen fordømmelse. Er du utendørs kan du for eksempel nyte de vakre blomstene. Se på fargene, fasongen og bladene. Er du inne i en butikk, kan du ta for deg et plagg som du liker. Studer mønsteret, stoffet, fargene og alle andre detaljer. Ved å fokusere alle tankene dine på denne ene tingen som du har her og nå, vil stresset sakte, men sikkert forsvinne.

### 5. Drikk te

Drikk du mye kaffe kan det være en medvirkende årsak til stress. Koffein øker nemlig nivået med kortisol, som er stresshormonet vårt. Pøser du innpå med kaffe dagen lang, kan det derfor være en ide å bytte ut, i alle fall noen av, kaffekoppene med en urtete. Koffeinfri kaffe er et alternativ.

### 6. Vær kjærlig

Kos med kjæledyret ditt, gi en venn en god klem eller kyss kjæresten din. Forskning viser at fysisk kontakt, med både dyr og mennesker, kan senke blodtrykket samt redusere nivået med stresshormoner.

Også sosial og følelsesmessig kontakt har en positiv virkning. Å være sammen med andre mennesker får hjernen til å jobbe bedre, og du har lettere for å se mulige løsninger på problemer som tidligere virket umulige. Så hvis du står fast med en oppgave eller et problem, kan det faktisk lønne seg å dra på kafé med gode venner.

### 7. Masser deg selv

Med stress kommer gjerne stiv nakke og såre muskler. Har du ikke tid eller mulighet til å dra på spa, kan en egenmassasje gjøre nytten. Bruk begge hendene og masser forsiktig nakke og skuldre. Men pass på så du ikke anstrenger skuldrene når du holder armene opp på denne måten.

### 8. Ta en time-out

Når du kjenner at hodet koker og det er rett før du går på veggen, bør du ta en time-out. Finn et rolig sted hvor du kan sette deg eller legge deg ned. Pust dypt fra magen og fokuser på å slippe all spenningen ut av kroppen. Ta deg god tid og kjenn at hjertet roer seg.

### 9. Lytt til musikk

Musikk har stor påvirkningskraft, og det sies at vakre toner kan berolige hjertet, samt "smøre" sjelen. Så når du blir stresset og oppjaget kan en rolig melodi være løsningen. Musikk er svært subjektivt og man skal selvsagt høre på det man selv liker, men særlig klassisk musikk anbefales. Gjennom forskning har man funnet ut at 30 minutter med denne type musikk har samme effekt som 10 mg med Valium.

### 10. Tenk positivt

Se for deg noe eller noen som får deg i godt humør. Det kan være barna dine, en hendelse fra sist ferie, katten din, en morsom episode på tv eller de lekke skoene du har så lyst til å kjøpe. Slike positive tanker vil hjelpe deg med å puste roligere og slappe av i musklene. Hjertet trenger kun 30 sekunder å finne roen.

Kilde: "Blissing Out: 10 Relaxation techniques to reduce stress on-the-spot", Webmd.com