



Stresshåndtering: Mindfulness og avspenningsteknikker

Mindfulness og avspenningsprosesser kan bidra til å redusere effekten av stress på kropp og sinn.



Føler du noen gang at du er under for mye press, at du har for mange problemer å løse, for lite tid og for mange som bedømmer innsatsen din underveis?

Stress er en naturlig del av livet, og hvordan vi velger å håndtere det er avgjørende for vårt velvære. Kronisk eller ekstremt stress kan ha en negativ innvirkning på fysisk og psykisk helse. Det kardiovaskulære systemet, det endokrine systemet, luftveiene, reproduksjonssystemet, mage-tarm-systemet, nervesystemet og muskelsystemet kan påvirkes.

Mindfulness og avspenningsteknikker er måter å bringe tankene tilbake til nåtiden og la deg oppleve det på en mindre dømmende måte.

Det er mange fordeler med å inkludere mindfulness og avspenningsteknikker i livet ditt. Fra et emosjonelt og fysisk synspunkt kan de bidra til å bekjempe depresjon, angst og andre psykologiske symptomer. De kan også hjelpe deg til å føle deg bedre, ta bedre vare på deg selv og øke humøret ditt. Mindfulness og avspenningsteknikker kan også gjøre deg i stand til å være mer kreativ og gjennomtenkt i arbeidet ditt.



Øvelser for oppmerksomhet

Det er ingen definitiv måte å praktisere mindfulness på. Det er mange teknikker som lar sinnet koble seg til det nåværende øyeblikket i en tilstand av «fokusert avslapning».

- **Finn et komfortabelt sted og sitt stille.** Fokuser på hvordan det føles å puste inn og ut. Slapp av i sinnet og avvis andre tanker. Hvis tankene dine begynner å vandre, ikke døm deg selv. Led tankene dine forsiktig tilbake til øvelsen. Et stille gjentatt ord eller «mantra» kan hjelpe.
- **Vær tilstede.** Vær oppmerksom på kroppen din og sansene dine. Hvis det er noe du føler, lukter eller hører, la det skje og gå videre uten å dømme. Det samme gjelder følelsene dine. Identifiser og navngi dem når du opplever dem, og la dem igjen skje og passere uten å dømme.
 - Øv på å være tilstede i relasjonene dine, på jobb og for deg selv. Skyv til side tanker om gjøremålslisten din, fremtidige hendelser og ting i fortiden. Prøv å holde tankene dine på her og nå.
 - Når du opplever plutselige behov eller trang, legg merke til hvordan kroppen din føles i det øyeblikket. I stedet for vagt å håpe at suget vil gå over, ta en mer fast holdning: dette suget vil gå over!

Å praktisere mindfulness virker kanskje ikke særlig avslappende i begynnelsen, men over tid kan det øke din selvbevissthet, din aksept for et bredere spekter av opplevelser og din evne til å være i fred med deg selv.



Ulike typer avspenningsteknikker

Avspenningsteknikker er bevisste øvelser som brukes for å indusere kroppens naturlige avspenningsrespons. Disse ferdighetene kan senke pust og hjerterefrekvens, senke blodtrykket, redusere hodepine, kronisk smerte og søvnløshet, forbedre fordøyelsen og til og med øke selvtilliten.

Disse aktivitetene er verktøy som kan forbedre helsen vår og den generelle livskvaliteten hvis vi tar av tid til å praktisere dem.

- **Autogen avslapning** – å være oppmerksom på kroppen din er en fin måte å redusere stress på. Folk som praktiserer denne formen for avslapning fokuserer på fredelige bilder eller ord mens de fokuserer på pusten, hjerterefrekvensen og fysiske opplevelser.
- **Progressiv muskelavslapping** – med denne teknikken spenner og slapper du sakte av individuelle muskler. Start med føttene og jobb deg opp til hodet. Denne øvelsen lærer deg å være oppmerksom på muskelspenninger når du er stresset.
- **Biofeedback** – det finnes elektroniske enheter du kan bruke til å måle fysiske reaksjoner på stress. Med umiddelbar tilbakemelding kan du registrere hvilke øvelser som er mest avslappende for deg.
- **Styrte bilder** – begynn med å erstatte negative bilder med positive, fredelige bilder. Du kan for eksempel tenke deg en dag på stranden eller avslapping i en hengekøye i skyggen.
- **Musikk** – tro det eller ei, å lytte til musikk kan senke pulsen og blodtrykket. Fokuser på musikken og syng høyt hvis mulig.
- **Latter** – å se den morsomme favorittfilmen din eller snakke med en morsom venn kan være akkurat det legen har foreskrevet, for å si det sånn. Latter senker nivået av kortisol, kroppens stresshormon, og fremmer hjernekjemikalier kalt endorfiner som løfter humøret ditt.
- **Visualisering** – dann mentale bilder av et beroligende sted eller situasjon, og bruk fantasien til å oppleve lydene, luktene og følelsene i øyeblikket.
- **Takknemlighet** – det er mye godt i å nærme seg livet med en positiv holdning og et godt perspektiv. Å fokusere på (eller til og med skrive ned) ting vi er takknemlige for kan ha en transformerende effekt på hele perspektivet vårt.



Slik starter du

Vurder å laste ned en app eller søke etter guidede øvelser på nettet.

Ulike øvelser fungerer for forskjellige mennesker, så fortsett å prøve til du finner en teknikk som fungerer best for deg.

Mindfulness og avspenningsteknikker er rimelige og kan utføres nesten hvor som helst. Uansett hvor du er på stressspekteret, fra å føle deg overveldet til å håndtere stresset godt, kan disse aktivitetene forbedre ditt generelle velvære.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødsituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC