

# Hjelp mot stress

**Mange ledere har opplevd** nytten av å ha en coach i en periode der utfordringene er mange eller målene er uklare. Slik er det også når stresset tar overhånd og veien ut av det er vanskelig å se. Da kan en helsecoach hjelpe deg til å gjøre situasjonen lettere, sier coach og helsecoach Kristin Blaker.

**Martin har gått på en såkalt lettveg** og har oppsøkt meg som helsecoach. Arbeidsgiver betaler, for de vet at en helsecoach er en billig investering for å unngå det som ofte ellers blir en langtidssykemelding. Martin og jeg kartlegger hans kilder til stress som viser seg å være mange, både på jobb og på hjemmebane. De som får en stress-smell er ofte ja-mennesker som påtar seg mange oppgaver i alle sammenhenger. De har ofte også stor arbeidskapasitet og har holdt på slik i mange år. Derfor blir de overrasket når kroppen nekter å samarbeide lenger.

## HVA ER STRESS?

En stressreaksjon er nyttig når den kommer i situasjoner der vi har bruk for den. Stress er nemlig en fysisk reaksjon på en situasjon som oppstår der vi trenger «ekstra» krefter. Kroppen settes i beredskap til en fysisk anstrengelse som å kjempe mot eller flykte fra faren, ved at hormoner fører til at blodtrykket øker, hjertet pumper blodet raskere rundt i kroppen og spesielt til musklene, og man tenker på refleks. Det kalles ofte en fight/flight reaksjon. Et godt eksempel er en mor som greier å løfte en bil når barnet hennes er blitt overkjørt og ligger under bilen. En slik reaksjon på stress er ikke like nyttig når den settes i gang gjentatte ganger i løpet av en dag eller når stimuli er slik at det ikke hjelper å bruke ekstra muskelkraft. Da gjelder det å kunne tenke klart, prioritere, være tydelig overfor andre (og seg selv), og få jobben gjort. Når dette ikke går lenger har man et stressproblem. Det kan vise seg på mange måter, som for eksempel ved høyt blodtrykk, hjertebank, dårlig søvn og at man aldri føler seg uthvilt. Det kan også vise seg som for eksempel muskelsmerter eller utbrenthet.

## HVORDAN BREKKE EN FRISK GREN?

Martin ble overrasket over at kroppen ikke ville samarbeide lenger; helt til han fikk se oversikten over alle oppgavene han har påtatt seg med ulike tidsfrister. «Men, jeg har hatt like mye å gjøre før», innvendte han! «Hvorfor går det ikke nå»? Noen ganger blir det en slags materielt-røtthet i kroppen, akkurat som når du bøyer en frisk gren så mange ganger frem og tilbake at den til slutt brekker. Andre ganger er det mer ansvar totalt sett, som når vi får barn, får mer ansvar på jobben eller ansvar for gamle foreldre som gjør at summen av alt blir for mye. Det viser seg at Martin har hatt alle disse endringene i det siste. Fysiologien til Martin oppfatter alt dette som små «farer», og han går stadig med stresshormoner i kroppen. Dette kjenner han som en indre uro som gjør at det er vanskelig å sovne om kvelden. I tillegg har legen fortalt at blodtrykket hans har økt. Hva kan han så gjøre?



Kristin Blaker jobber med coaching av ledere og helsecoaching av langtidssykemeldte i Positiv Endring.

## STRUKTUR OG MESTRING

Det første han må gjøre er å finne kildene til det han opplever som stress. Deretter er det på tide for Martin å lære seg å gjøre en ting av gangen. I tillegg trenger han å lære seg å si nei til oppgaver, eller retttere sagt; la være å si ja! Dette går på struktur i jobben. Så er det den delen av arbeidet som går på å få alle endringene til på en enkel måte. Da trenger han både selvfølelse og selvillit, og han trenger å lære seg hvordan han kan redusere skyldfølelse, engstelse og ofte egne krav til perfektjonisme. Alt dette er også vanlige kilder til en fysiologisk stressreaksjon. For å lære nye og mer hensiktsmessige reaksjoner på slike stresskilder han tidligere selv ikke har hatt kontroll over, må Martin bli bevisst hvordan han reagerer før han kan



Med en god helsecoach kan man lære nye og mer hensiktsmessige måter for kroppen å takle stress.

begynne å endre på sin egen reaksjon. Her har teknikker fra Lightning Process vist seg å være svært gode til å gi raske og varige endringer på mange ulike stressreaksjoner. Men en god helsecoach har også mange andre metoder i sin verktøykasse som kan hjelpe Martin til å lære nye og mer hensiktsmessige måter for kroppen å takle stress.

## SNIPP, SNAPP, SNUTE...

Lurer du på hvordan det gikk med Martin? Han fikk hjelp såpass tidlig i prosessen at han greide seg med et par ukers sykemelding før han var tilbake i jobb igjen. Deretter fulgte en periode med helsecoaching for å lære å forholde seg på en ny måte til alle stresskildene. Da den perioden var over følte han seg mye sterkere enn før, og humøret kom også tilbake i fullt monn. Og humør kan komme godt med når det «koker» rundt deg både på jobb og hjemme!

## > KONTAKTINFO:

Positiv Endring v/ Kristin Blaker  
Tlf: 95 11 92 55  
kristin@positivendring.no  
www.positivendring.no