

Stressrelaterede symptomer er langt mere almindelige end vi går og tror.

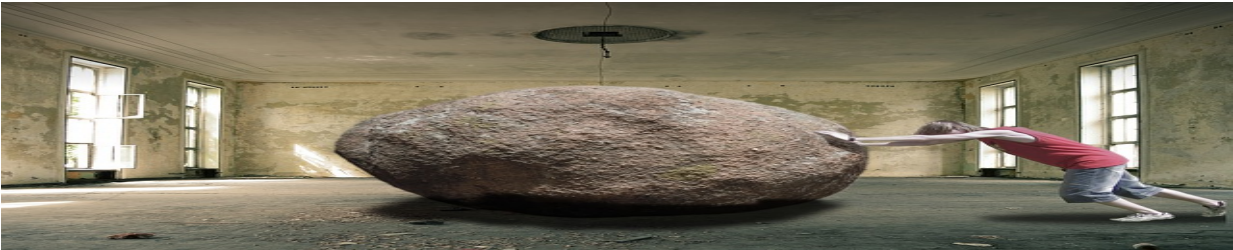
Kender vi ikke alle en eller flere, som ” er gået ned med stress”?

Dette er min tilgang.

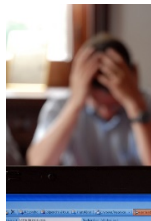
Stressrelaterede symptomer er kropslige tilstande, som kommer snigende og vi bruger oceaner af energi på at ignorere dem og på ikke at ville anerkende og acceptere dem.

Vi har i store dele af vores samfund opbygget en frygt og angst for stresstilstande, idet vi alle har hørt om, hvor galt det kan gå, når det går helt galt. Så alene tanken om at nå der til, skaber en angst i os.

Vi har skabt et samfund, hvor tilgangen er, at det er det enkelte individ det er galt med, når man har disse stressfyldte tilstande. Og det er fremfor at fokusere på om vores målstyrende tilgange til produktivitet og effektivitet er befordrende for arbejdet, arbejdspladsen, medarbejderen, borgeren. **Trivsel er den enkeltes ansvar**. Det skaber et Sisyfos lignende arbejde for den enkelte i bestræbelserne på dels at følge med og dels at undgå at mærke symptomer, der vil kunne afsløre såkaldt svagheder /sårbarheder.



Jeg har igennem mit 25-årige arbejdsliv mange gange hørt vendingen: ” **Jeg bliver aldrig stresset**”, sagt med viljestyrke og en lidt anstrengt tone. Den tilgang er med mine øjne den sikre vej til stressrelaterede symptomer, da den rummer fornægtelsen og blind tro på, at man kan det hele.



Du kan ride længe på den overbevisning, men din krop vil begynde at reagere. Og hvis ikke du har forbindelse til den i form af at lytte og i særdeleshed forstå hvad den fortæller dig, så vil kroppen før eller siden bryde sammen eller lukke ned. Og så er din angst blevet virkelighed.

Angsten og stressrelaterede symptomer har et formål. Næmlig at skærpe vores opmærksomhed på vores livsførelse og det liv vi har levet.

Heldigvis er der flere der er begyndt, at **henlede opmærksomheden på at robusthed**, som en menneskelig kvalitet på arbejdspladserne , **ikke er til alles fordel**. Jeg tænker at robusthed kan skabe blindhed for sensitiviteten overfor en selv og ens kollegers trivsel og velbefindende.

Vores skolesystem er gennemsyret af målsætninger, effektivitet og stressskabende faktorer. En nylig forskningsrapport viser at "Stressniveauet hos de 55 procent af 2. g'erne er så højt, at det svarer til niveauet hos de 20 procent mest stressede fra resten af befolkningen", (Information 23. januar 2017) Ikke godt!

https://www.information.dk/indland/2017/01/gymnasieelever-ligesaa-stressede-20-pct-mest-stressede-voksne?utm_content=bufferee843&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer



Det er da den rene jammer, Trine!



Hvad kan jeg gøre?



Start med at lytte til og registrere din krops signaler og dernæst at høre efter hvad den fortæller. Du tror måske at det meste foregår oppe i hovedet. Og at du skal beslutte dig og handle dig ud af det. Det gør det ikke.

Du kan ikke stole på, at hovedet ved bedst.

Din krop bringes ro på de forskellige systemer og kontakten mellem dem skal genoprettes. Du skal have genetableret forbindelsen mellem din krop og dit hoved. Og med det vil du opdage, at din krop rummer lagret hukommelse og formentlig er der ting, som din krop trænger til at få forløst og blive lettet fra.



Mine behandlinger med Kropsterapi og Reikihealing hjælper dig igennem til:

- at komme ned i din krop
- at slippe de af dine overbevisninger, der skader dig mere end de gavner
- at øge din kropsbevidsthed, så du forebygger fremfor at skulle reparere
- at finde ind i de dybere lag af spændinger og løsner dem
- at skabe lindring, afspænding og ro

Derfor skal du skynde dig at booke en tid, som start på et forløb på www.trinepedersen.onlinebooq.dk eller ring og hør mere på 25671144

