

Stress - vor tids store udfordring

Er stress kommet for at blive eller kan der gøres noget ved det?

Undersøgelser viser at en tredjedel af alle medarbejdere i Danmark er så stressede at det på sigt betyder nedsat arbejdsindsats eller i værste fald sygefravær.

Hvad er stress? Når vi spørger Lars Mygind svarer han: "Stress er en ubalance i kroppen, som opstår fordi hjernen ikke føler at den kan løse opgaven tilfredsstillende."

Stress er altså en helt naturlig tilstand for kroppen når den skal finde løsninger på problemer. Problemet er bare, at i dagens Danmark får vi problemer langt hurtigere end vi kan nå at løse dem. Når vi får ophobninger af stress så bliver vi i første omgang mere produktive for så siden hen at brænde sammen. Nogle bliver syge, nogle får småskavanker, nogle bliver depressive andre igen bekymrer sig unødigt om

framtiden.

Problemet er at vi psykisk bliver udsat for ligeså mange stresspåvirkninger i løbet af en dag som vi blev i løbet af et helt år for 100 år siden. Vores biologiske design følger ikke med den reelle virkelighed vi befinder os i dag. Derfor behøver vi at lære nye værktøjer til at gøre noget ved vores stress.

Mange mener at det at søge hjælp er noget for pattebørn, tøsedrenge og pivskider. Det gjorde Lars Mygind også indtil for 15 år siden, hvor han på et lederkursus fik tilbagemeldinger fra de andre kursister om at han trængte til at se verden gennem nogle andre briller.

Lars prøvede samtale terapi i flere år, men først da han begyndte med åndedræts terapi og Tankefelt Terapi begyndte der for alvor at ske noget som han selv oplevede som en positiv forandring i sit liv.

Pludselig havde Lars ikke

længere brug for at være stresset for at få arbejdet gjort. Han opdagede at han havde haft flere negative måder at dække over sin stress. Adfærd som rygning, overdreven indtagelse af alkohol eller mad, ukontrolabel vrede og for meget eller for lidt søvn virker i manges hverdag som en slags ventil for stressen.

I dag leder Lars Dansk Skole for Tankefelt Terapi som indtil nu har uddannet 100 tankefelt terapeuter som succesrigt hjælper folk til mindre stress i hverdagen.

I Hirtshals har Lars og hans partner Hanne Heilesen hjulpet mange til at have mindre stress i hverdagen.

En ung mand, Peter, led under arbejdspress og en barsk ledelse. Peter kom til Hanne og Lars fordi han var gået ned med flaget. Vi foretrakker at arbejde med folk inden det når så vidt, men ofte skal det stå virkelig galt til inden vi gør noget ved sagen. Peter havde

længere brug for at arbejde og være sammen med andre. Under sessionerne hos Heilesen & Mygind opdagede Peter hvor anspændt han havde været og hvor svært han havde haft ved at skulle sige fra overfor sin chef. Efterhånden slap Peter mere af og kunne endelig få sig en fornuftig snak med sin chef som ikke var så farlig trods alt. Sammen blev de enige om nogle nye rammer som både Peter og chefen syntes bedre om.

En anden kunde var en førtidspensionist, Jens, som ikke kunne nyde livet og gik sin knoklet hele livet og nu når han skulle nyde sit otium følte han det bare som om han var anspændt hele tiden. I løbet af fem sessioner med Tankefelt Terapi begyndte Jens at kunne slappe af. Jens fik også en del hjemmeopgaver. Blandt andet lærte han at give sig selv Tankefelt Terapi. Han lærte at fokusere på sin anspændthed



ligesom ubehaget ved at gå i butikker med andre mennesker også var væk. Som Svend sagde sidste gang han kom.

"Første gang jeg kom, kørte jeg kun på én cylinder, nu er det ikke bare fire, nej otte cylindre kører jeg på nu."

Man kan læse mere om tankefelt terapi på www.tff-danmark.dk eller kontakte Heilesen & Mygind på telefon 98 97 85 85.