

Kemur streita í veg fyrir hamingju þína?

Hrefna Hugósdóttir



Hrefna Hugósdóttir hjúkrunar- og fjölskyldufræðingur.

Hrefna Hugósdóttir, hjúkrunar- og fjölskyldufræðingur, leiðbeinir fólki um heilbrigðar lífsvenjur. Fyrir fimm árum stofnaði hún ásamt æskuvinkonu sinni, Ragnhildi Bjarkadóttur sálfræðingi, fyrirtækið Auðnast. Starf þeirra er tvíþætt, þær sinna einstaklingum, pörum og fjölskyldum ásamt því að sinna fyrirtækjum og stofnunum. Hrefna segir mikilvægt að gera sér grein fyrir þeim þáttum sem valda hverjum og einum streitu til að fólk sé betur í stakk búið að takast á við álag og hversdagslegt amstur.

Hver ert þú og hvert ert þú að fara? eru mikilvægar spurningar sem við þurfum að spyrja okkur. Þrátt fyrir að þetta séu einfaldar spurningar er ekki þar með sagt að einfalt sé að svara þeim. Svárið við fyrri spurningunni felst í hver sjálfsmynd þín er, með öðrum orðum hvaða skoðun hver einstaklingur hefur á sjálfum sér, sínum verkum og athöfnum. Seinna svárið felst í hvað býr að baki vegferð hvers manns — hverju maður sækist eftir í lífinu. Svárið liggur ekki alltaf ljóst fyrir né heldur hvers vegna vegfarandinn valdi þá leið sem hann fór.

Áður en lengra er haldið skulum við skoða aðeins hvernig þessar spurningar tengjast streitu og álagi.

Af samtölum mínum við fólk sýnist mér að hamingjan sé hvað mikilvægust í lífinu. Mig langar að fara yfir nokkur atriði sem geta hjálpað okkur í vegferðinni að hamingjuríku lífi og ég hvet lesendur til þess að leita svara við þeim spurningum sem lagðar eru hér fram.

„Hver einstaklingur verður að þekkja sína streituvalda. Það sem veldur streitu hjá einum þarf ekki að valda öðrum streitu. Við eigum ekki að bera okkur saman við aðra heldur þarf hver og einn að skoða, kortleggja og þekkja eigin streituvalda.“

Þekkið eigin streituvalda

Hver einstaklingur verður að þekkja sína streituvalda. Það sem veldur streitu hjá einum þarf ekki að valda öðrum streitu. Við eigum ekki að bera okkur saman við aðra heldur þarf hver og einn að skoða, kortleggja og þekkja eigin streituvalda. *Hverjir eru þínir streituvaldar?* Eins þarft þú, kæri lesandi, að vita hvaða hlutverkum þú gegnir í lífinu. Sum hlutverk eru betri en önnur og þú valdir þau, önnur ekki. Leitastu við að spyrja þig spurninga eins og: Hvers vegna vinn ég á þessum stað? Hver var ástæðan fyrir því að ég sótti hér um þetta starf? Hvað gleður mig í þessu starfi og hvernig kemur sú gleði fram? Hvers vegna féll ég fyrir maka mínum? Hvenær finn ég fyrir tengslum mínum við aðra og hvað er það sem nærir mig í tengslum við annað fólk? Hvað er skemmtilegt við að vera mamma eða pabbi og hvað ekki? Hvaða hlutverk hefur ég tekið

að mér í stórfjölskyldunni og í vinahópnum? Hvað þarf ég mikið af einveru? Hvernig rækta ég félagslegu heilsuna mína? Ég veit þetta eru margar spurningar en ég vil að þú skrifir svörin þín niður á blað, ræðir það við einhvern nákominn þér og spyrjir þann hinn sama helst sömu spurninga.

Sjálfspæking og reynsla

Þú verður líka að vita hvernig persónuleiki þinn og reynsla hefur áhrif á þig. Þegar streitan herjar á mann dælir líkaminn aðeins meira af streituhormónum út í blóðrásina og þú þarft að vita hvaða áhrif það hefur á þig. Verður þú aðeins hvassari í samskiptum við þína nánustu? Gerir þú fleiri mistök? Áttu í meiri erfiðleikum að sofna? Færðu vöðvabólgu? Eða verðurðu svo viðutan að þú reynir að læsa skrifstofunni þinni með billyklinum og gleymir símanum þínum heima? Eða með öðrum orðum: Þú verður annars hugar! Hvað gerist hjá þér þegar streitan dynur á þér? Þeir sem hafa svarað þessum spurningum sjálfir og eru reiðubúnir að heyra svörin hjá öðrum ættu að spyrja sína nánustu. Og það þarf að hafa í huga að auknar líkur eru á því að þú farir í vörn ef líkami og hugur eru spenntir. Ef þú kannast við að streitan sé ferðafélagi þinn er mikilvægast að byrja hægt og rólega, að svara einni spurningu í einu og skoða í bjargráðatöskuna sína.

„Hver eru þín bjargráð? Þetta er raun mikilvægasta spurningin sem ég beini að þér, lesandi góður, og sú spurning sem ég hvet þig til að íhuga vel því svörin segja til um hvernig þú reynir að verjast álaginu.“

Bjargráð

Bjargráð eru þau ráð sem hver maður hefur tileinkað sér til að létta sér róðurinn í gegnum lífið. Menn læra þau af öðrum og finna jafnframt sín eigin. Þessi ráð eru til þess gerð að láta sér líða betur. Dæmi um heppileg bjargráð eru að hreyfa sig, hugleiða, þrjóna, eiga samtál við vin, fara í heita sturtu, leika sér, horfa á eitthvað fyndið, hlæja, skrifa dagbók, fara í fjallgöngu, lesa góða bók og hlusta á tónlist. Bjargráð geta líka verið óheppileg og óholl en eru þrátt fyrir það bjargráð því þau losa um spennu eða vanlíðan í takmarkaðan tíma en hafa ekki jákvæð áhrif á heilsuna. Dæmi um óheppileg bjargráð er áfengis- og vímuefnaneysla og að fá útrás með því að beina illkvittnislegum orðum á einhvern nálægt sér. Hver eru þín bjargráð? Þetta er raun mikilvægasta spurningin sem ég beini að þér, lesandi góður, og sú spurning sem ég hvet þig til að íhuga vel því svörin segja til um hvernig þú reynir að verjast álaginu. Þegar þú hefur gert þér grein fyrir hvaða bjargráð þú hefur tileinkað þér skaltu vanda þig við að grípa til heppilegra bjargráða hverju sinni.

Hver og einn þarf að bera ábyrgð á sjálfum sér

Þú átt einn ferðafélaga sem ferðast með þér í gegnum allt lífið og það ert þú sjálf/ur. Hinir ferðafélagarnir koma og fara og ferðast með þér í mislangan tíma.

Allar þær spurningar, sem ég hef lagt hér fram, eru til þess fallnar að færa þér þann titil að vera sérfræðingur í eigin lífi. Ef fátt er um svör getur verið gagnlegt að leita til sérfræðings sem hjálpar fólki að greiða úr flækjunum. Ferðumst í gegnum lífið í sátt og munum að mikilvægasta sáttin er við okkur sjálf, fólkið okkar og þá sem á vegi okkar verða. Munum að anda djúpt, slaka á og hrósa sjálfum okkur og öðrum.

CONTOUR DIABETES APPIÐ

Appið samstillist CONTOUR NEXT ONE og heldur utan um nákvæmar niðurstöður úr mælinum. Hægt er að senda niðurstöðurnar til lækni/hjúkrunarfræðings.

Appið mun auðvelda yfirsýn og meðferðarhældni.



icepharma · Lynghálsi 13 · 110 Reykjavík · 540 8000 · icepharma.is

ASCENSIA
Diabetes Care