

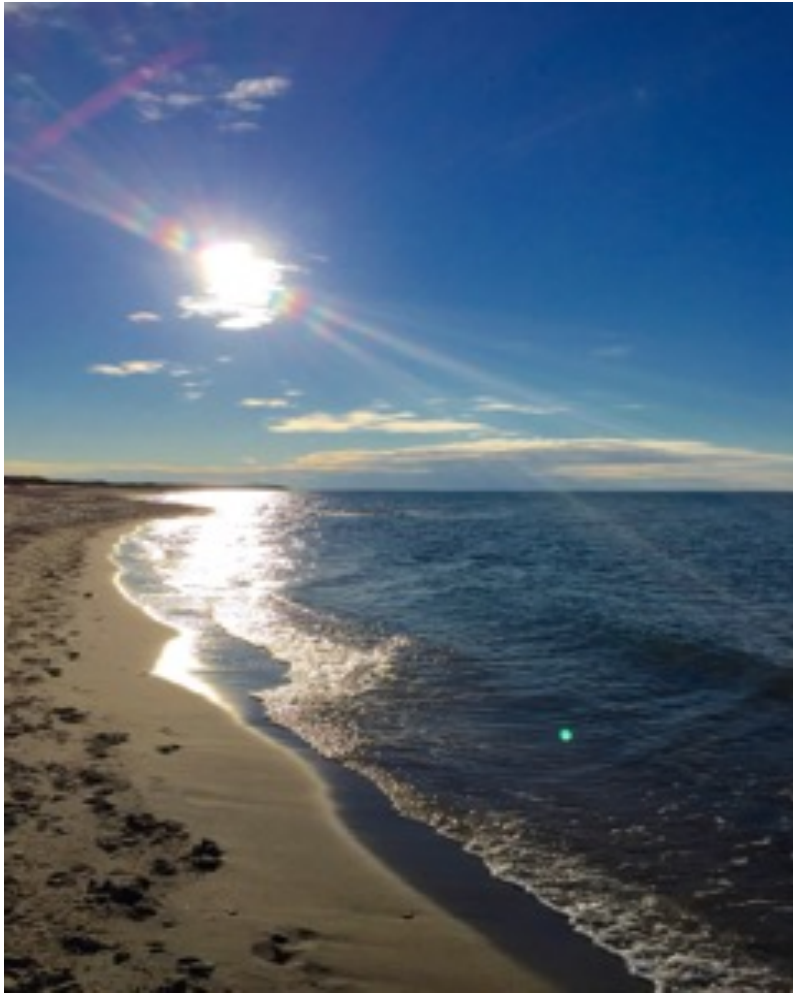
# Stress

En mulighed for at forene krop, sind og ånd



Mette Mouritsen

*I taknemmelighed,  
til livet den kærlige og allestedsnærværende  
kilde i alt og alle*



## **Stress, en mulighed for at forene krop, sind og ånd.**

E-bog, udgivet af Bevidst Medicin, [www.mettemouritsen.com](http://www.mettemouritsen.com)

Kontakt info Mette Mouritsen, [mindful.medicin@gmail.com](mailto:mindful.medicin@gmail.com)

Udgivet december 2015.

Billederne er fra egen samling med undtagelse af et af ukendt oprindelse.

**Af samme forfatter; "Et Nyt Liv" som kan købes som e-bog/pdf. Fil via min hjemmeside.**



## Indholdsfortegnelse

<b>Indholdsfortegnelse .....</b>	<b>5</b>
<b>Indledning .....</b>	<b>6</b>
<b>Hvad er stress? .....</b>	<b>6</b>
<b>Fænomenet Stress .....</b>	<b>7</b>
<b>Stress responset .....</b>	<b>13</b>
<i>Akut stress og akkumuleret stress. ....</i>	<i>15</i>
<b>Om at balancere stress.....</b>	<b>18</b>
<b>Afslutning .....</b>	<b>20</b>
<b>Referencer .....</b>	<b>21</b>



## Indledning

Denne bog er skrevet med et ønske om at formidle den viden, jeg har fået gennem mit arbejde som holistisk læge og fra mine egne erfaringer med stress.

Det er mit perspektiv på stress, sådan som jeg oplever stress . Det er selvfølgelig ikke ”sandheden,” men en del af vores fælles sandhed.

Mit ønske er at bogen vil inspirere dig og mange andre.

Del gerne bogen.

## Hvad er stress?

Det er lettere at definere hvad stress ikke er:

Det er *ikke* en veldefineret enhed.

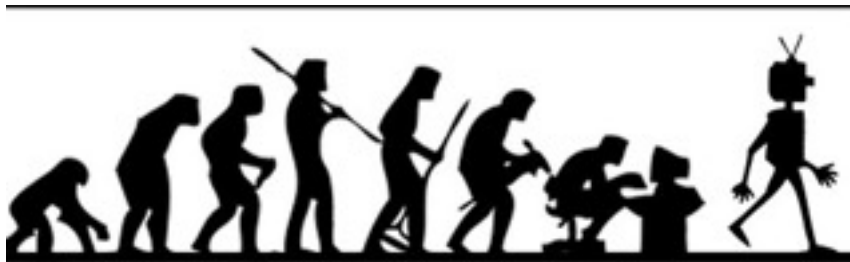
Det er *ikke* en sygdom

Det er *ikke* lokaliseret til et enkelt gen.

Så vi kan ikke relatere til det på vores sædvanlige måde ved lidt henkastet at sige: “ Det er arveligt,- derfor kan jeg ikke gøre noget ved det, og jeg er nød til at leve med dét ”

Der er meget vi kan gøre, så snart vi har forstået hvordan stress manifesteres, og ja vi kan leve med det. Og vi kan støtte hinanden i det.

For bedre at indkredse stress er det hensigtsmæssigt at se på stress fænomenet og stress responset.



## Fænomenet Stress

Desværre har vi ikke en tilstrækkelig fyldestgørende beskrivelse og opgørelse af stress i Danmark. Sundhedsstyrelsen skriver dog følgende i den nationale sundhedsprofil fra 2013: *Stress er et stigende folkesundhedsproblem og kan defineres som en tilstand karakteriseret ved ulyst og anspændthed. Tilstanden er ikke en sygdom i sig selv, men en reaktion på en belastning, som personen kan have svært ved at håndtere (1). Udover at påvirke personens velbefindende og livskvalitet negativt, øger stress også risikoen for hjerte-karsygdom og depression (2). Stress har også betydning for brug af sundhedsvæsenets ydelser, førtidspension, efterløn, sygefravær, produktivitet mv. (2).*

Da vi ofte sammenligner os med en ”større bror” i USA, har jeg hentet nogle undersøgelsesresultater, som jeg har fået adgang til i forbindelse med deltagelse i en kongres om Stress i Philadelphia i 2015, de følger her på engelsk:

*Statistically it has been found that around 73% of the total population of United States experience Psychological Symptoms of Stress. It should be noted that around 30% people experience stress due to work pressure and around 48 % people are facing negative impact of stress on their personal and professional life. The annual expenditure of employers in treatment of stress related disorders is found to be 300 billion \$ globally. The total number of cases of stress was found to be 42800 in the year 2011-2012 which constitutes around 40% all work-related illnesses. It has been seen that every 7 out of 10 Americans experiences physical or non-physical symptoms of stress. However, nearly 60% of people who are suffering from stress are trying to reduce their stress level over past 10 years, out of which approximately 53% still could not get rid of it. As per Statistics, United States of America is the country where maximum funds have been allotted for researches on Stress. There are more than 100 universities throughout the country where research on stress is going on and more than 25000 psychiatrists are involved in it. Top Associations and top stress medicine producing Pharmaceutical industries are also located in United States.*

Det er et stort problem i USA, ingen tvivl om det, så hvordan oplever dansker stress?

Hvis man spørger forskellige mennesker med stress, vil man få akkurat så mange forskellige svar, som det antal mennesker man spørger. Måske derfor er der ikke nogle egentlige definition af stress. Det er på sin vis godt for det giver plads til alles oplevelser.

Her er et par eksempler på nogle tilbagevendende svar, som jeg har hørt; ”for mange bekymringer og kaotiske tanker, ”en følelse af rastløshed og håbløshed, en trykken i hovedet og i brystet”.

Hvis man spørger om årsagen til oplevelsen af stress vil folk give lige så mange forskellige grunde; ”jeg har for meget arbejde, min chef er dum, min kone forstår mig ikke, mine venner svigter mig, mit hus er et stort rod” og ofte flere forskellige årsager på samme tid. På den måde er oplevelsen af stress meget forskellig og individuel til et givet tidspunkt.

Alligevel er der noget fælles. Mange mennesker som er stresset oplever et tab af kontrol.

*Oftest er det frygten for at miste kontrol mere end oplevelsen af at have mistet kontrol.*

Hvis vi spørger ind til denne frygt for kontroltab, vil nogle tilbagevendende svar være; ”frygten for at miste job, bolig og penge, frygten for at miste kærlighed og venner, frygten for at miste liv og helbred, frygten for at miste ære og respekt”.

Der er så mange forskellige grunde, og alligevel er der et fælles træk bag dem alle; frygten, og alle dens ”mindre søskende”; angst, nervøsitet, bekymringer, frustrationer, vrede, misundelse og mange, mange flere. Alle de følelser som vi sædvanligvis gemmer, undertrykker eller er ubevidste om.

Mange forskellige følelser ligger bag stress responset. Følelser er ofte ledsaget af tanker og det er ofte vanskelig at adskille tanke fra følelse, da oftest er tilstede samtidig. Eksempelvis kan man opleve vrede, fordi, man samtidig tænker, tror eller mener noget om en person eller en situation. Man kan også opleve vrede uden at vide hvad den oprindelige årsag er. Anatomisk er den tænkende hjerne i tæt relation til den del af hjernen, hvor vores følelser registreres og udløses. Og den energetiske kommunikation mellem dem er hurtig, ofte langt hurtigere end vores intellekt kan nå at registrere, så vi er sjældent opmærksomme på, hvordan vores tanker påvirker vores følelser og omvendt. Hvad der udløses først er som spørgsmålet om hønen eller ægget.

Den mest basale følelse er frygt. Det er en beskyttelses reaktion, når vi oplever os truet uanset om truslen er reel eller blot forestillingen om en trussel. Oplevelsen i kroppen er lige ubehagelig.

Truslen opleves oftest på vores integritet og sjældent på vores eksistens, vores overlevelse som menneske.

Det rejser et andet spørgsmål:

*Hvad er vi mennesker så angste for?*

Hvis vi ser os omkring i verden, så lider mange mennesker under sult, krig og vold. Det er naturligvis stressende, men en stor del af klodens befolkning har tilstrækkelige forsyninger, og alligevel er de stressede.

Sidstnævnte er der ganske givet mange forskellige grunde til, alligevel er der nogle fælles træk:

-Mange mennesker ønsker frihed og selvstændighed, og på samme tid kan de være bekymrede for det ansvar, som følger med. Hvis vi så fejler på en eller anden vis, er en meget almindelig reaktion at føle skyld og skam, og dernæst rette denne følelse enten indad eller udad mod omgivelserne eventuelt ved at beklage sig. Skyld og skam er meget stressfulde følelser.



De fleste af vores handlemønstre og reaktionsmåder er automatiske og i den forstand nedarvet, så vi kan ikke finde det første menneske, vi kan give skylden, med mindre vi vælger at bebrejde Adam og Eva.

Hvis vi ser på vores familie træ, vil vi måske opdage at følelser som vrede, tristhed, stolthed og grådighed er lige så arvelige som gigt, diabetes og forhøjet blodtryk.

Så det giver egentlig ikke mening at anklage nogen. Alligevel kan vi godt tage ansvaret for vores handlinger og valg og måske handle anderledes næste gang.

Mange samfund er præget af skyld og skam og disse følelser er væsentlige stressorer. De følelser presser ofte folk udover deres fysiske og følelsesmæssige grænser i frygt for at miste kontrol og føle sig yderligere skamfuld.

-Samfundet er blevet tiltagende komplekst. Vi opfinder og udforsker nye ideer og vores bevidsthed er konstant ekspanderende. Det er umuligt at følge med de konstant foranderlige nyheder. Vi kan let få en følelse af at miste fodfæste og dermed en følelse af lavt selvværd og skam.

- Internettet har heldigvis øget vores tilgang til ny viden og bringer uanede muligheder at vælge imellem. Hvis vi ikke vælger, eller ikke tør at vælge, kan vi igen få en følelse af at miste kontrol.

- Livet er i hastigt udvikling som følge af vores hastigt ekspanderende viden. Hvad der var sandt den ene dag, viser sig at være usandt den følgende dag. Vi opdager, at der er mange sandheder. Det kan gøre os usikker på vores overbevisninger og forstærke en følelse af usikkerhed og følelsen af at miste kontrol.

-Frygten for at miste kontrol fremmer konkurrence momentet, som er en væsentlig årsag til stress, og kan vise sig ved rastløshed og i oplevelsen af at være i underskud af tid. Det forstærker også vores tendens til intellektualisering; folk tænker hurtigere, taler hurtigere og højere, og bevæger sig hurtigere. De hurtigt skiftende og subtile sansninger, som følelserne i kroppen, vibrerer med en lavere hastighed. Hvis intellektets højfrekvente tankevirksomhed tager overhånd, er det vanskeligt samtidigt at mærke de mere langsomt vibrerende følelser. Lige som udtrykket ”han er et hoved foran”. I ordets egentlige forstand kan vi være funktionelt adskilte fra følelserne i vores krop. I tankerne, med vores intellekt, er vi i stand til udrette hvad som helst, indtil kroppen bryder sammen som følge af stress. De undertrykte følelser i kroppen eller vores overvældende tanker eller begge dele, dominerer, og vi oplever at miste kontrollen.

Det giver også mening, hvis vi ser på den fysiske afstand mellem den tænkende del af hjernen, og det centrale sted i hjernen, hvor reaktionen på vores følelser udløses, og efterfølgende manifesterer sig i kroppen. ( se skitsen af vores krop-sind i næste kapitel).

Når vi konkurrerer bliver tiden kostbar og arbejdstempoet øges. Følelsen af at miste kontrol bliver en ond spiral: vi bliver tiltagende konkurrence minded og øger vores aktiviteter, og bliver endnu mere stressede.

*-Det ser ud til, at vi har helt har glemt, at tid er rum, som mennesket har delt op i ”før -i-tiden” og ”frem- i –tiden” og at nu-tiden er tidsløs og eksisterer uafhængigt af menneskets intellekt.*

- Dernæst er der længslen. Mange mennesker længes efter at have, være, gøre noget andet end det de har, er og gør lige nu. De stræber efter at blive, klogere, rigere, smukkere, yngre, berømte og meget mere.

Og alligevel er der noget meget dybere bag denne længsel, og det er længslen efter at blive lykkelig og elsket.

I søgen efter lykken udenfor os selv, risikerer vi også at blive stresset, for det kan være en uendelig proces. Hvis vi ikke til fulde kan elske og nyde vores eget selskab, hvem kan så i længden? Få mennesker er i stand til at elske betingelsesløst. Måske vores første omsorgsperson kan give betingelsesløs kærlighed, men selv denne person har naturlige menneskelige begrænsninger, og er måske allerede indenfor vores rækkevidde.

Lykke og kærlighed er i os selv, og i at dele det med andre.

Vi behøver ikke at lede. Det er allerede her, vi skal bare genopdage det, dele ud og mere vil flyde tilbage.

Disse synspunkter repræsenterer nogle betragtninger over, hvorfor stress er dukket op og tiltaget igennem menneskets evolution.

Der kunne også være en højere mening med stress fænomenet . En slags fællesmenneskelig påmindelse om at genforene krop, sind og ånd, så mennesket fortsat kan udvikle sig. For virkelig at forstå, hvordan stress relaterede sygdomme tiltager, er vi nemlig nødsaget til også at kigge indad, for at finde sandheden i os selv og have tillid til den. Med denne bevidsthed som udspringer fra hjertet, i medfølelse, kan vi støtte hinanden og udviklingen på jorden. Det hele menneske kan have stor indflydelse på jordens overlevelse.

Det kan lyde vidtløftigt, det er det ikke! Det er blot en ekstrapolarisering af en forestilling om hvordan det kan ende, hvis vi ikke alene lader menneskets intellekt regere, og ignorerer at jorden, luften, vandet, træerne, bakterierne og dyrenes velfærd er en del af os og påvirkes af vores tænkemåde og adfærd, akkurat som omgivelserne påvirker os. En ekstrapolarisering har den styrke, at kunne åbne vores øjne, så vi kan finde en ny balance.

Jeg tror at en nærmere fordybelse i spørgsmålet ” Hvad er mennesket bange for at miste kontrol over?” kan bringe os nærmere en forståelse af, hvordan stress har adskilt os fra os selv og hinanden, og hvordan det kan være en mulighed for at forene krop og sind og hinanden.

Hvis vi fortsætter med at spørge ind til kernen, hvad mennesker er bange for at miste kontrol over, dukker en anden sjælden udtalt årsag op; frygten for at miste magt. Ønsket om at have magt, over sig selv, en situation, en ejendom, en genstand ja hvad som helst, er en væsentlig årsag til adskillelse mellem mennesker og andre levende væsener. Akkurat som kærlighedens magt kan forene os med os selv, hinanden og den natur vi er en del af.

Hvis menneskets intellekt alene havde magten, ville vi alligevel ikke kunne kontrollere livet. Selv hvis vi tænker på ekstremer som, mord, selvmord, eutanasi og dødsstraf, vil vi ikke være i stand til at kontrollere liv og død, eftersom den energi, der forsvinder i dødsøjeblikket og efterlader kroppen bleg og kraftsløs, er stadig ”derude” og helt uden for vores kontrol. Det samme med hensyn til de vibrationer, de overbevisninger og følelser, som personen har spredt mens han var i live, de vibrerer stadig et eller andet sted ”derude” i en eller anden person. ( ”derude” er intet sted og alle steder, det formløse univers)

Og hvis vi tænker på in-vitro fertilisering, så er den første celle tilstede før det første menneske, og noget skal levere en levedygtig celle førend den kan formere sig.

Vi kan ikke kontrollere livets opståen og den endelige død.

I virkeligheden er ganske lidt indenfor vores kontrol. At begynde at forstå og virkelig efterleve denne erkendelse bringer lethed og glæde. Livet bliver et eventyr fra øjeblik til øjeblik. De

stressende bekymringer om, hvad der kan gå galt, eller hvad der er bedst, træder i baggrunden. Ganske enkelt så er vi der hvor vi er og yder vores bedste i den givne situation, resten er uden for vores kontrol.

Dette perspektiv indebærer at mennesker tager ansvar for deres egne valg i livet, og lever med en dyb intention om at gøre og være den bedste udgave af sig selv til enhver tid, og gennem deres væremåde udviser de automatiske en naturlig omsorg for deres omgivelser på en ikke-sentimental måde. Herfra begynder vi også at forstå, at lidelse kan være en mulighed for transformation af gamle mønstre og derigennem en mulighed for at forholde sig anderledes til livets mange uforudsigeligheder.

Når vi forener os selv ved at opleve og forstå, hvordan vores tanker og overbevisninger influerer på vores følelser og hvordan vores følelser manifesteres i kroppen, og hvordan det tilsammen påvirker vores adfærd, som igen påvirker vores omgivelser, så ophører vi gradvist med at dømme og begynder i stedet at modificere os selv, vores ego.

Denne højere bevidsthed om os selv og vores fælles eksistens og vores fælles bevidsthed er den forenende faktor; ”The spirit of human beings” .

Set fra et højere perspektiv er der ikke noget forkert, det er et spørgsmål om at forstå, acceptere, relatere og respondere på oplevelserne i os selv i livet. Det fulde puslespil, af livets samlede hændelser kan ikke vurderes ud fra en enkel hjørnebrik. Alligevel kan vi godt tage ansvar for vores egne handlinger og valg.

Når vi oplever os hele, forstår vi denne forbundenhed mellem mennesker og handler i kærlig medfølelse for andre.

Selvfølgelig sker dette skift ikke henover natten. Det er en fortløbende proces, og det er aldrig for sent at begynde. Der er mange veje og redskaber til at bringe os på vejen. Vi er her sammen og kan nænsomt minde hinanden om det, hvis vi skulle glemme os selv for en stund.

Motivationen for forandring og for at fortsætte med det indre- og ydre arbejde er større, hvis man først engang har stiftet bekendtskab med stress, fordi det minder os om vores sårbarhed som menneske. Vi begynder at forstå, hvordan vores intellekt og følelser påvirker vores velbefindende.

### *Hvordan kan stress være den faktor der forener krop og sind?*

Når vi oplever stress responset som en hel-krops reaktion, giver det os en forståelse for hvordan krop og sind er forbundne. Denne forståelse giver os en større bevidsthed om os selv. Denne større bevidsthed er den kærlige iagttagelse af vores egen eksistens.

Var den ikke kærlig ville vi stadig hænge fast i følelser som vrede og frustration og fastlåste selvbilleder og overbevisninger. I det kærlige lys af en højere bevidsthed, forstår vi hvordan vi er blevet som vi er lige nu. Som moderen der med et kærligt blik iagttagelse barnet, der er ved at lære at gå og trøster og opmuntre det når det falder.

Så lad os se på hel-krops responset ved stress.



## Stress responset

Så hvordan er stress responset? Hvis vi ser på en simple skitse af en menneske krop er det åbenlyst, at vi modtager input udefra som indefra kroppen, og at alle input kan udløse tanker og overvejelser, ligesom tanker og overvejelser kan udløse sansninger i hele kroppen.

Den letteste måde at forstå det akutte stress respons på, er følgende eksempel:

En person oplever en pludselig uventet trussel. Det kan være en pludselig ulykke, et voldsomt følelses udbrud, en voldsomt krænkende bemærkning eller handling. Disse hændelser udløser automatisk det adrenerge respons i hypothalamus. Stress responset er i gang: Hjerterytmen øges, puls og blodtryk øges, åndedrættet bliver hurtig og overfladisk, musklerne bliver anspændte, hudens farve og temperatur ændres, blodsukkeret og kolesterolniveau stiger, fordøjelsessystemet og vandladningen ændres, og sex livet og immunsystemet sættes på stand by. Tankerne kredser om hændelsen på en kaotisk eller lidt fastlåst måde ( se fig1.)

Der er virkelig tale om et hel-krops respons.

Alle celler og organer er forbundet direkte eller indirekte, og på den måde påvirkes og formes hele vores krop af vores oplevelser og sansninger. Det kan være forbigående, vedvarende eller ved gentagne input, som kroppen registrerer.

Vi påvirkes konstant af input og kroppen er i en konstant forandring. Hvert øjeblik er nyt. Den af intellektet registrerede oplevelse afhænger oftest af vores tidligere erfaringer. Så intellektet, hukommelsen, farver vores oplevelser i enhver ny situation. Og intellektet er også i forandring.

Kroppens celler har en evne til konstant fornyelse, en slags selvreparerende proces. Hjernens celler er dog i det store og hele undtaget, til gængæld er kapaciteten stor, så den kan finde nye veje.

Der hvor vi i vores sind retter fokus, retter vi også vores energi.

Det kan lettest forklares ved denne korte øvelse; Ret opmærksomheden mod dine skuldre lige nu, og bemærk hvordan dine skuldre fornemmes. Før denne opfordring var din opmærksomhed på denne tekst og ikke på skulderene, ved opfordringen rettes opmærksomheden mod skulderene og måske opdager du at de er anspændte, afslappede mm. Ordet skulder, udløste en opmærksomhed på skulderen og dernæst en sansning af skulderen.

Selvbegrænsende overbevisninger og hændelser kan fastholde nye indtryk i et gammelt billede, så en mand kan f.eks. opleve smerter i fingrene i en for længst amputeret arm måneder og år efter hændelsen. Vi kan således opfatte en ny situation på samme gamle måde. Ved større bevidsthed om samspillet mellem intellektet og resten af kroppen, kan vi forholde os til vores krop på en anden måde.

Denne højere bevidsthed, den kærlige iagttagelse, kan på den måde forene og bevidstgøre os om sammenhængen mellem intellektet og resten af kroppen. Hvad bevidstheden så er for en formløs kvalitet er en anden og længere diskussion, som der stadig er mange meninger om, det vil jeg undlade at komme ind på her og vende til bage til stress responset, som en helkrops reaktion, der giver individuelle symptomer.

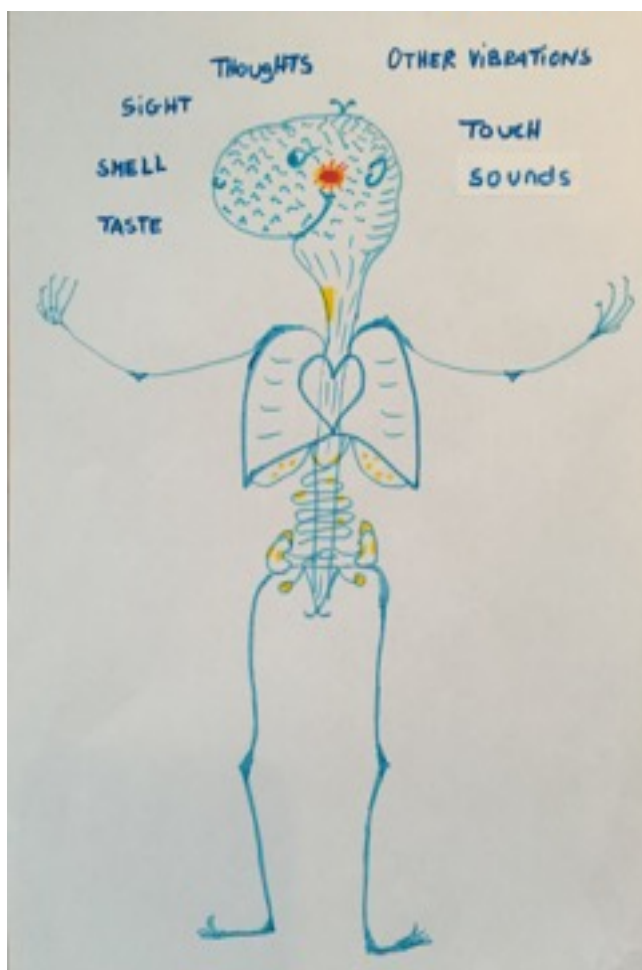


Fig. 1.

**Menneskets fysiske udtryk i sin helhed.**

*De gule områder illustrerer hormonproducerende kirtler. Det røde repræsenterer et område i hjernen, hypothalamus hvor følelser udløser det adrenerge stress respons. De blå linjer symboliserer kommunikationskanaler igennem hele kroppen. Det kan være nerver, blodkar, bindevæv og muskelceller.*

For at illustrere hvordan stress responset kan udløse smerter i maven på forskellig vis, vil jeg komme med følgende tre eksempler fra hverdagslivet:

1) En mand spise sin frokost i al hast i bekymring for at komme for sent til en efterfølgende aftale med sin chef. Han er stresset. Han spiser hurtigt og for meget af noget som ikke er velegnet for ham den dag. Han er ikke nærværende og han er ikke opmærksom på at mærke sin krops behov. Senere får han smerter i maven. Smerten udløser bekymringer. Bekymringerne aktiverer hypothalamus, som aktiverer det adrenerge stress respons og andre hormoner, og responset er øget mavesyreproduktion og ændret tarm peristaltik og flere smerter i maven.

2) En kvinde har i perioder en dårlig fordøjelse med ubehag i maven. Det har hun vænnet sig til, for sådan har det altid været i hendes familie. Hun lytter ofte empatisk til hvad andre mennesker fortæller og ved en tilfældighed hører hun en historie om en anden kvinde, som havde ondt i maven og endte med at dø af cancer. Historien og specielt ordene cancer og død giver anledning til ængstelse og bekymring, som aktiverer det adrenerge stress respons i hypothalamus og andre hormoner, og responset er smerter i maven.

3) En rask kvinde er inviteret til en screeningstest for tarmkræft, hvilket hun tager imod, da der er kræft i hendes familie. Undersøgelser viser at hun har kræft i tarmen. Hun behandles og overlever. Ikke flere cancer celler i kroppen, kun et lille ar og hendes fordøjelse er velfungerende, hun er helbredt og fremover skal hun være opmærksom på sin fordøjelse, er den besked hun får med på vejen af kirurgen. Hver gang hun bemærker noget usædvanligt i sin mave starter en række bekymringstanker. Kunne det tænkes at være canceren igen? Bekymringerne aktiverer hypothalamus og det adrenerge respons og andre hormoner og reaktionen er smerter i maven eller et andet sted i hendes krop, Hun er på vagt og er derfor oftest i en kontraheret tilstand i sin krop, med fokus overvejende rettet mod maven.

Disse tre eksempler illustrerer hvordan stress responset kan udløses enten indefra eller udenfor os selv. Vores måde at forholde os til vores følelser, kropssansninger og tanker sammen med vores arv i bred betydning, er afgørende for hvordan kroppen reagerer, og hvilke symptomer vi får.

Bliv nu ikke urolig over at læse dette. Kroppens evige foranderlige og forunderlige celler håndterer de fleste ubalancer, men det giver sig selv, at fortsætter stress tilstanden i længere tid, uden at vi er opmærksomme på det, kan der opstå symptomer og sygdom.

### Akut stress og akkumuleret stress.

Det akutte stress respons er forskellig fra det mere komplekse akkumulerede stress respons. Akut stress udløses oftest af en enkel følelse som angst eller frygt, hvorimod akkumuleret stress oftest skyldes forskellige følelser. En følelse kan udløse en anden følelse som magtesløshed der kan udløse vrede og frustration, og angst og jalousi der kan udløse skam og stolthed.

Hvis vi fortsætter med at ignorere eller undertrykke vores følelser, og ikke giver kroppen en mulighed for at hele sig selv ved at slappe af (også i tankerne), kan det medføre symptomer og sygdom.

Stress responset er naturligvis individuelt og afhængig af de givne omstændigheder, så det er ikke muligt at beskrive, hvordan den enkelte person vil reagere på stress.

Et fælles træk er dog, at hvis kroppen fortsætter med at respondere efter at truslen er forsvundet, fordi tankerne vedvarende forstærker følelserne i kroppen, kan det føre til en ond cirkel, som kunne kaldes et panik anfald og på længere sigt akkumuleret stress.

Hvis vi spørger ind til de symptomer en stresset person måtte have, viser det sig ofte at der samtidig er eller har været en følelsesmæssig, tankemæssig og kropslig reaktion. Det afhænger af evnen til at sanse og observere sig selv.

Mange mennesker er primært intellektuelle, fordi det er sådan vi er blevet opdraget. Siden vores første skridt, har vi fået at vide, at vi skal passe på og tænke, før vi handler i et større eller mindre omfang.

Før i tiden var det skamfuldt at sanse kroppen og udtrykke følelser, og som følge heraf har vi lært at undertrykke vores følelser. Mennesket er blevet tiltagende intellektuel, og vi har mere eller mindre glemt vores medfødte evne til at sanse og observere kropslige reaktioner. I den

forstand har vores intellektet adskilt os fra os selv. Stress responset som rejser sig i hele kroppen indbyder os nu til at se på sammenhængen mellem krop og sind.

Kroppens akutte reaktioner på stress kan let ekstrapoleres videre og bringe en forståelse for nogle symptomer og sygdommes opståen. Hvis vi tænker på forhøjet blodtryk, det læger kalder læger "essentielle hypertension", der er forhøjet blodtryk. Essentiel betyder, at vi læger ikke ved, hvorfor en given person har fået det.

Hvis vi ser på det akutte stress respons, indebærer det en stigning i blodtrykket. Hvis vi udspørger folk med forhøjet blodtryk, har mange af dem en historie med længerevarende stress. De har bare aldrig reflekteret over sammenhængen.

Vi kunne undersøge atrie flimmer på samme måde, en uregelmæssig hjerterytme. Vi ved igen ikke hvorfor mennesker får disse irregulære hurtige hjerteslag. Vi kan i et vist omfang regulere det, ved at give medicin som direkte eller indirekte sænker det adrenerge respons i hjerte-kar systemet. Hvis vi nu selv kunne regulere det adrenerge respons, som jo er aktivt under akut, og i et vist omfang også under akkumuleret stress, kunne vi måske undgå, at en hurtig hjerterytme bliver til hjerteflimmer og endog brystsmerte. Vi har ikke lavet disse undersøgelser, selvom de synes ganske nærliggende.

Vi kunne naturligvis også selv undersøge det, ved at scanne vores krops tilstand; vores tanker, følelser og kropsfølelser, når vi oplever os stressede, og gentage det når vi er afslappet.

Ofte har stress stået på i meget lang tid, førend folk erkender det, på grund af den omtalte intellektualisering og dermed tendens til at ignorere vores kropsfølelse.

Det kan være vanskeligt at bevise forbindelsen mellem stress og mange sygdomme videnskabeligt. En ekstrapolarisering har den styrke, at kunne åbne vores øjne, så vi kan finde en ny balance.

Uanset bevis førelse eller ej, så er der meget at forebygge også for de efterfølgende generationer, ved at lære at balancere stress responset.

Det vil jeg vende tilbage til i næste kapitel.

Jeg vil blot nævne, at hvis vi nu forestiller os, at vi ekstrapolerede alle de ovenfor nævnte symptomer ved akut stress, så er det muligt at forklare mange af de symptomer og sygdomme, som vi giver diagnoser som, colon irritabile, asthma, diabetes, hypercholesterolæmi, angina pectoris, hud udslæt, muskel og sene smerter, og meget mere, hvis ikke alle de mange uforklarlige symptomer som vores krop selv producerer.

Dette nævnes for at bringe en større opmærksomhed på den forbundenhed, der er mellem tanker, følelser og krop, for vi læger ved fortsat ikke hvorfor en specifik person, får et symptom på et givet tidspunkt. Vi diagnosticere og behandler symptomer.

Så du er velkommen til selv undersøge, hvordan din krop producerer et symptom i dig.

Der er ikke nogen forkerte følelser, tanker eller kropsfølelser. Det er måden vi forholder os til dem på, som kan give stress. For at kunne forholde os, må vi være opmærksom på det der er af følelser, tanker og kropsfølelser.

Stressresponsen er udløst af følelser, og da vi ofte har flere følelser på engang, er det ikke altid så ligetil at balancere stress. Vi får også hel tiden ny tanker, bekymringer, indtryk og udsættes for hændelser, for livet er en foranderlig, fortløbende proces.



Det er svært at forestille sig, at vi alle kan ”fixes” og forblive raske og i evig ro, ligesom det at give mennesker en garanti for, at de ikke dør.

Mennesket kan ikke kontrollere livet, og vi forstår ikke til fulde, hvordan universet fungerer, og hvordan livet begynder og ender. Ligesom vi ikke kan bestemme, det øjeblik vi falder i søvn, og det øjeblik vi vågner.

Vi kan dog gøre noget ved stress, vi kan bestemme os for at balancere det på den måde, som vi oplever er bedst for os, og vi stå op for os selv og hinanden, når tempoet og konkurrencesindet tager overhånd.



*En dråbe i havet har bølge effekt*

## Om at balancere stress

*Frygten for at falde og længslen efter at flyve  
Frygten for at miste kontrol og længslen efter at være andet sted end der hvor vi er lige nu*



*Det første skridt er at slappe af.*

Når man forstår hvordan stressresponsen er et helkrops respons med øget adrenalin og hormon aktivitet, giver det mening at slappe af.

Det er min erfaring, at accept og anerkendelse af tilstanden lige nu, uanset hvor smertefuldt det måtte være, giver en umiddelbare ro; ” Ja det var svært og det føles svært lige nu ”

Og hvis man spørger andre mennesker om, hvornår de føler sig afslappet, vil man naturligvis få mange forskellige svar.

Der er ikke en måde der kan bruges af alle til et givet tidspunkt i livet.

Nogle mennesker slapper af ved motion, gåture, læsning, fjernsyn, maleriudstillinger, internet chats, sang, maling, arbejde, rengøring, fester, selskab, latter massage, sex. Andre slapper af i tro og tillid til at alt forløber i skønneste orden. De har ofte mindre frygt.

Alle veje kan føre til mere eller mindre dyb afslappelse fuldstændig afhængig af det enkelte menneskes behov til et givet tidspunkt. Hvad er så det nye?, for alt dette gør vi jo allerede i

forvejen. Det er et spørgsmål om attitude. Hvis vi kun fokusere på en ting kan vi risikere at blive afhængige, og måske ikke opdage, at vi er opspændte et andet sted i kroppen som en helhed. Som med den lille øvelse, der blev præsenteret i forrige afsnit.

*Er der også en fælles vej?*

Jeg er sikker på, at vi kan støtte hinanden i at finde vores egne veje, og også i at blive mere opmærksom på vores indre tilstand; hvad vi tænker, hvad vi føler og vores kropslige sansninger.

*Det næste skridt er at bringe det ind i hverdagen, og det er vores fælles vej.*

Først og fremmest er det vigtigt, at vi vælger at passe på os selv; At minde os selv om, hvad der er vigtigst lige nu, og generelt i livet. At vi er værdifulde, og at det er nødvendigt at genvinde indre ro, for at give kroppen mulighed for at genvinde styrke og klarhed. Derfra kan vi foretage nye bevidste valg. Dernæst kan vi minde hinanden om, hvad der er vigtigst her og nu og i livet.

I vores eget selskab kan det være let at finde en anvendelig vej. Så snart vi træder ud i hverdagslivet, vil vi ofte vende tilbage til vores gamle velkendte måde at reagere på vores omgivelser. Spørgsmålet er, hvordan kan vi balancere stress i det daglige liv. Hvordan kan vi genvinde den indre ro og balance, når vi mister fodfæstet for en stund, hvilket let kan forekomme, som følge af de mange input vi dagligt modtager.

Mindfulness er en metode ud af mange, som er meget anvendeligt til at støtte os i at blive mere opmærksomme på vores egen værens tilstand her og nu, hvor livet udspiller sig.

Det er en nænsom, kærlig opmærksomhedstræning med et åben sind og et åbent hjerte. Det bringer ro og klarhed, så vi kan træffe mere bevidste valg. Det er en helkrops oplevelse.

Vi kan bringe denne teknik med os, hvor end vi går, og vi kan tilmed bruge den, når vi relatere til andre mennesker.

Vi kan praktisere det sammen med andre mennesker, og netop der er der en rigtig god mulighed for at opdage, hvordan vi responderer på andre mennesker, og så kan vi tilmed støtte hinanden i denne praksis.

Oftest er det i relationen til andre mennesker, at vi glemmer os selv og vores indre kerne af ro. Før eller siden vil denne ro forstyrres af livets uforudsigeligheder. Mindfulness praksis skærper også evnen til at bevare fokus, så vi ikke nødvendigvis reagerer, men blot iagttager kroppens respons på et indtryk. Med andre ord, at observere, hvad vi tænker, hvad vi føler og hvad vi har en tilskyndelse til at gøre, uden nødvendigvis at handle på disse indtryk. Den indre "krig" og de ydre kampe" vil automatisk aftage i styrke og hyppighed, under en sådan daglig praksis. Vi bliver tiltagende bevidste, og i stand til at træffe mere bevidste og bæredygtige valg. Vi bliver forbundet til vores højere selv, og finder ny mening i livet.

Det kan lyde fantastisk let og ligetil. Der er dog et bevidst valg at praktisere opmærksomhed, og især at fortsætte med at gøre det, også når vi har mistet balancen for en stund. For livet er i proces; En frit flydende flod, af og til i nye retninger og nogle gange blokeret af uventede hændelser.

Måske praktisere du allerede mindfulness uden at give det et specifikt navn?

Når alt kommer til alt, så er vi alle født med denne evne. En nyfødt baby evner endnu ikke at flytte sig og har intet sprog, så det er nød til at bruge alle sine sanser og lære af sine erfaringer.

Hvis du skulle være blandt de mennesker som er begavet med en evne til ikke at miste sig selv i hverdagens travlhed, så del gerne dine erfaringer med andre, så vi kan støtte hinanden.



## Afslutning

Der er så mange gode mennesker og gode bøger, som jeg kunne referere til, så det er vanskeligt at vælge. Det som jeg er optaget af lige nu, er måske ikke det samme, som andre har brug for lige nu. Men for de, der ønsker referencer har jeg listet nogle bøger og link til artikler nedenfor.

Jeg vil dog foreslå, at følge intuitionen; den indre visdom, som viser sig i indre stilhed.

Hvis det er for vanskeligt, så giv aldrig op. Der er altid en vej også den helt naturlige opmærksomhedspraksis ved at lære gennem levede erfaringer. Og tøv ikke med at søge støtte fra andre.

Jeg håber at denne lille bog har bragt en større forståelse og en kærlig accept af dit unikke stress respons. Fremfor alt lad dig ikke stresse af denne viden, og hav tillid til livet i kroppen, som er enestående, fantastisk og utroligt foranderligt, hvis vores sind tillader det.

*Be free  
Be yourself  
Be the love you are  
And trust life.*



Mette

## Referencer

1. Mindfulness Therapies and Assessment Scales: A Brief Review. International Journal of Psychological studies, Vol 8 nr.1 2016

<http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ijps/article/view/55744/31467>

2. 18 Publications from University of Massachusetts Medical school, Center for Mindfulness, in Medicine, Health care, and Society. Forskning og publikationer som demonstrerer hvorledes bevidsthedsudvikling gennem mindfulness og meditation er sundhedsfremmende for krop og psyke. <http://www.umassmed.edu/cfm/research/publications>

3. Harvard university Meditation reduces stress and changes your brain. : Med <http://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/>

4. Professor Ellen Langer, Harvard University about Mindfulness, April 16, 2014 <http://www.jwtintelligence.com/2014/04/qa-ellen-langer-harvard-university-psychology-professor-author-mindfulness/#ixzz2zb6flfmh>

5. Mind full or mindful: a report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, September 2012 <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02673843.2012.709174>

6. Making concrete construal mindful: A novel approach for developing mindfulness and self-compassion to assist weight loss Michail Mantzios & J.C. Wilson. Journal: Psychology & Health Volume 29, Issue 4, April 2014, pages 422-441  
Published online: 6 Feb 2014

7. Mindful relationships Jyoti Nanda Journal: Sexual and Relationship Therapy Volume 28, Issue 1-2, February 2013, pages 120-131  
Published online: 9 Apr 2013

8. Mindfulness group therapy in primary care patients with depression, anxiety and stress and adjustment disorders: randomised controlled trial  
November 27, 2014 The British Journal of Psychiatry. <http://bjp.rcpsych.org/content/206/2/128>

9. Stanford medical school: Researches on mindfulness and depression. <http://scopeblog.stanford.edu/2015/03/18/an-oasis-of-peace-in-the-500-channel-universe-research-on-mindfulness-and-depression/>

10. Impact of meditation, support groups seen at cellular level in breast cancer survivors, University of Calgary, Canada. Study shows clear new evidence for mind-body

connection, November 3, 2014

<http://www.albertahealthservices.ca/10604.asp>

11. Study reveals gene expression changes with meditation, University of Wisconsin-Madison dec. 2013

<http://www.news.wisc.edu/22370>

12. 18 Science-Based Reasons to Try Loving-Kindness Meditation.

[http://www.huffingtonpost.com/emma-seppala-phd/18-sciencebased-reasons-t\\_b\\_5823952.html?utm\\_hp\\_ref=tw&utm\\_content=buffer8f8e4&utm\\_medium=social&utm\\_source=linkedin.com&utm\\_campaign=buffer](http://www.huffingtonpost.com/emma-seppala-phd/18-sciencebased-reasons-t_b_5823952.html?utm_hp_ref=tw&utm_content=buffer8f8e4&utm_medium=social&utm_source=linkedin.com&utm_campaign=buffer)

13 Link til artikel om hippocampus, den centrale hjerne,

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016622369290080R>

14 Link til artikle om hvordan meditation har indflydelse på hippocampus, den centrale hjerne.

15. Self rated health: Is it as good a predictor of subsequent mortality among adults in lower as well as in higher social classes? J Epidemiol Community Health 2001;55:836-840

doi:10.1136/jech.55.11.836

Theory and methods

<http://jech.bmj.com/content/55/11/836.short>

16. Self-reported Health Status and Mortality in a Multiethnic US Cohort, Oxford

Journals Medicine & Health American Journal of Epidemiology Volume 149,

Issue 1 Pp. 41-4

<http://aje.oxfordjournals.org/content/149/1/41.short>

17. Why does self-rated health predict mortality? An update on current knowledge and a research agenda for psychologists,

Psychology & Health /abstract content Volume 26, Issue 11, 2011

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08870446.2011.621703#.VNpgQMardEI>

18. Den seneste undersøgelse af et repræsentativt udsnit af voksne danskeres brug af alternativ behandling fra 2013, foretaget af Statens Institut for Folkesundhed, viser, at over halvdelen af den voksne danske befolkning (53,2 %) på et eller andet tidspunkt har konsulteret en alternativ behandler, og at mere end en fjerdedel (27%) har gjort det inden for det seneste år.

[http://www.sifolkesundhed.dk/upload/alternativ\\_behandling.\\_susy\\_2013\\_001.pdf](http://www.sifolkesundhed.dk/upload/alternativ_behandling._susy_2013_001.pdf)

19. Ugeskrift For Læger nr. 23 2014 s. 2135: Stressede læger søger hjælp

20. Ugeskrift For Læger nr. 2 2014 s. 516: Brændt ud i verdens bedste job.

21. Ugeskrift For Læger nr. 18 s. 1629: Flere henvisninger kan vælte psykiatrigarantien.

22. : A systematic review of the mechanism of MBCT, Clinical Psychology, Vol 37 april 2015, p.26-39 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735815000203>

#### Bøger :

22. "The Mindful way through depression" , Segal, Williams and Teasdale, firs published in 2002, second edition 2012,
23. The self-help book, "Mindfulness: A Practical Guided to Finding Peace in a Frantic World", 2011, by Williams and Penman is a much more accessible way to understand the cognitive theory.
23. " Lev med livets katastrofer" Jon Kabat-Zinn, Dansk Psykologisk Forlag 2012
24. " Natural Pain Relief: How to Soothe and Dissolve Physical Pain with Mindfulness" Shinzen Young (2011)
24. "Nye perspektiver på sundhed" MD Victor Acquista, 2014, Forlaget I Am
25. "Intelligente celler" Bruce Lipton 2012 Borgens forlag.
26. " Det nuværende øjeblik" Daniel Stern 2004, Hans Reitzels forlag
27. "Det selvhelbredende menneske" Susanna Ehdin, 2003 Aschenhoug forlag,
28. "Storhedens kald " Integral Meditation og vejen til frihed. Kenneth Sørensen, Kentaur forlag-2012.
29. "Fred er vejen" Thich Nhat Hanh , Forlaget Borgen , 2006
30. "Kunsten at leve lykkeligt" Dalai Lama, Forlaget Aschhoug
31. "Det Intelligente hjerte" Madhurima Rigthrup, Borgen 2009
32. " Et essay om indre frihed" Jes Bertelsen, Forlaget Rosinante 2011
33. "Dying To be Me", " Anita Moorjani" 2012, Hay House
34. "Det handler om kærlighed", Charlotte Fruergaard. Lemuel Books , 2013
35. "Lidelse". Traumer, Bevidsthed og Kærlighed, Mette Mouritsen, 2013 Kharius Forlag.
36. " Et nyt Liv" Mette Mouritsen, Livskildens forlag 2015.





