

CECILIE YSTENES

Mentaltrener Cecilie Ystenes er gründeren bak RAW Performance. Hun har 7 års utdanning innen psykologi og over 10 års erfaring med å jobbe med alt fra idrettsutøvere og mosjonister til lag og organisasjoner som ønsker å nå sine mål. RAW er i dag et eget forretningsområde innenfor Mykjemeir AS. Journalist Pia er sertifisert i Mental Trening nivå 1 gjennom RAW Performance, og har skrevet disse artiklene i tett samarbeid med RAW. For mer informasjon se www.rawperformance.no

BLI DIN EGEN MENTALTRENER

Oppskriften som gjør deg rusta til å stresse helt ned og takle store, nye utfordringer eller helt vanlig hverdagsstress er gratis, enkel og ganske så idiotsikker.

tekst: PIA SEEBERG foto: GETTY IMAGES OG RAW PERFORMANCE

Hva er stress? Hvordan ville du, basert på dine opplevelser, erfaringer og tanker, definert stress hvis noen spurte deg? Helsedirektoratet definerer for eksempel stress som «en tilstand av økt psykologisk, fysiologisk og adferdsmessig beredskap». Stress er altså det som skjer når kroppens alarmsenter går i beredskap. En forsvarsmekanisme som beskytter deg fra det ukjente, farlige og ubehagelige.

For eksempel kan det å skulle prestere på noe så tilsynelatende ufarlig som en dansetime for første gang, oppleves stressende og utløse en reaksjon i kroppen, bare fordi du ikke har gjort det før. Hjernen tolker det som en stressituasjon. Du begynner å kaldsvette, blir usikker og bevegelsene blir klumsete. Prestasjonsangsten tar overhånd. Eller man kan bli stressa av å føle seg utilstrekkelig. Du legger et urealistisk press på deg selv for at du skal levere på alle arenaer, til enhver tid, koste hva det koste vil. Etter hvert blir forventningene fra deg selv, kravene og gjøremålene så store at det føles som *mission impossible* å i det hele tatt tenke på å klare å gjennomføre alt sammen. Og du blir ... ja, nettopp: stressa.

SKRU HELT AV

Alle kropp og hoder er individuelle, og like individuelle er årsakene til stress og *hva* vi opplever som stress. Innbakt i begrepet stress ligger nemlig ikke bare selve tilstanden, men også vår reaksjon på tilstanden. Hvilke signaler sender hjernen din til kroppen når den opplever stress? Noen mennesker ser for eksempel ut til å ha en medfødt evne til å slappe av. Midt i en travel hverdag kan de – så snart anledningen byr seg – koble ut alt, skru av alle spenninger og synke ned i noen minutter, for så å fortsette energisk videre, med

alle batterier nyladet. Men for oss andre småstressa sprekiser er situasjonen som regel en ganske annen.

STRESSETS BESTEVENN

For med stress, både langsiktig og kortsiktig, kommer anspenheten. En av stressets bestevenner. Du vet den følelsen av rastløshet og uro i kroppen? Selv når du har mulighet til å ta hvilepauser og egentlig «slippe alt», klarer du det liksom ikke. Du har en uklart følelse av å nærmest holde pusten og ha spente muskler hele tiden, mens tankene i hodet kontinuerlig kverner rundt som en smoothie i blenderen. Årsakene kan være mange og uforklarlige. Kanskje er det forhold på jobb, skole eller i familien som funker dårlig. Kanskje trener du for mye, for lite eller for ensidig? Opplever du et stort press fra andre, eller deg selv, for å oppnå noe, være noe eller gjøre noe som virker uopnåelig? Gir du kroppen din for lite næring? Eller er det en kombinasjon, som alt i alt gjør at totalbelastningen rett og slett oppleves som for stor?

VANSKELIG Å GI F

Første steg på veien mot et mindre stressa deg, blir å gjenkjenne dine stressituasjoner. Det sies at en av de viktigste årsakene til negativt stress er at vi gjør oppgaver og hendelser viktigere enn de er. Midt oppi alt og ingenting er det lett å miste evnen til å ta et par steg tilbake, ta et par dype pust, og gi litt f. Kjenner du deg igjen?

Sett deg ned med penn og papir og skriv ned situasjoner du vet tar deg utenfor komfortsonen, nesten sånn at du kjenner hendene blir klamme når du skriver. Merk deg også de situasjonene, periodene eller menneskene du vet fremkaller en stressreaksjon hos deg, både umiddelbart og/eller over tid. Etter å





**HØR VÅR
AVSPENNINGSSPILLELISTE PÅ
WIMP UNDER
KATEGORIEN
TRENING**



ha gjort dette, skal du ha minst to konkrete situasjoner der du vet du kjenner på stress i kroppen. Ferdig notert? På tide å vise deg hvordan du takler disse situasjonene!

DEG SELV SOM SUPERKVINNE

Mye av jobben er gjort når du har blitt bedre kjent med stresssituasjonene dine. Kunsten ligger i å være forberedt, og i å kunne bruke for eksempel visualisering (fra forrige utgave) til å ta med kroppen gjennom stresset før det oppstår. Løs eventuelle utfordringer på forhånd, og ro ned kropp og sjel ved å spille av stresssituasjonen som en vellykket spillefilm i ditt eget hode. Se deg selv som superkvinnen idet du takler utfordringer på strak arm, behersket og positiv helt inn til mål. Gjør du dette mange nok ganger, kan du være sikker på at kroppen spiller på lag i større grad når du kjenner at kroppen spenner seg og stresset kommer.

Visualisering som forberedelse på stress er aller best egnet i spesifikke situasjoner der du skal prestere. For å beholde roen når det gjelder, kan du bruke noe så enkelt som pusten som ditt viktigste hjelpemiddel.

Når vi er stressa tar vi gjerne raske, korte pust inn i øvre del av lungene våre – vi peser. Ved å fokusere på hvordan du puster, kan du roe ned kroppen og oppmuntre hodet til å føle trygghet og selvsikkerhet. Når du føler stresset og prestasjonsangsten komme snikende, legg venstre hånd på magen, og høyre hånd på brystet. Hvis du har mulighet bør du gjøre øvelsen liggende. Ta sakte, dype pust ned i magen, og kjenn at venstre hånd beveger seg opp og ned i takt med magen. Høyre hånd skal være helt rolig. Pust inn mens du teller stille til fire, og slipp pusten rolig ut, helst i samme tempo. Gjør dette i noen minutter, og kjenn at kroppen slapper gradvis mer og mer av. Bruk denne teknikken de gangene du kjenner på prestasjonsangst, bekymringer og umiddelbart stress, og kjenn hvordan du selv roer ned kroppen, bare ved å fokusere på pusten. Ganske kult?

TENK SOM EN TOPPIDRETTSUTØVER

Sånn generelt sett er det helt naturlig at spenningsnivået i kroppen varierer. Når vi sitter og leser, spiser frokost om morgenen eller gjør andre avslappende aktiviteter, har vi et spenningsnivå som kalles grunnspenning – spenningsnivået vi

normalt ligger på når vi ikke blir utsatt for press. Når presset øker, som i en konkurransesituasjon for en idrettsutøver, øker spenningsnivået. Dette kaller vi tilleggsspenning. Hva vi reagerer på, og hvor høy tilleggsspenningen blir i gitte situasjoner, er individuelt, men den er også essensiell, og trenger absolutt ikke være negativ. Nøkkelen til å utnytte energien som oppstår, ligger nemlig i måten du tolker disse reaksjonene på. For å bli en mindre ansent person trenger du altså ikke alltid å jobbe med situasjonen, presset eller oppgavene som gjør deg stressa, men ta heller en nærmere kikk på hvordan du takler presset. I bunn og grunn er det jo faktisk din tolkning og opplevelse som gjør at hjernen oppfatter situasjonen som stress, ikke sant?

En god idrettsutøver er avhengig av et økt spenningsnivå for å prestere når det gjelder, og har gode evner til å bruke fremfor energien på selve oppgaven som skal gjennomføres, fremfor energilekkasjer som nervøsitet, stress, prestasjonsangst og redsel. Denne evnen er på ingen måte forbeholdt idrettsutøvere. I ren Marit Bjørgen-stil kan du selv trene opp din egen evne til å takle utfordringer og stress på en langt bedre måte enn hva du muligens gjør i dag. Men husk at det krever litt tid, en god dose fokus og målrettet innsats for å bli bedre rustet mentalt, på samme måte som fysisk trening.

«Ved å fokusere på hvordan du puster, kan du oppmuntre hodet til å føle trygghet og selvsikkerhet»

DEN MAGISKE OPPSKRIFTEN

Du vil komme langt på vei ved å bruke teknikkene vi har nevnt hittil. I tillegg viser forskning at vi takler stress bedre om vi har god sosial støtte gjennom gode venner og familie. Sørg for at du omgir deg med mennesker du er glad i! Vær flink til å dele bekymringene dine, og vis at andre kan gjøre det samme med deg.

Vi henter styrke og energipåfyll fra ulike kilder, og ved å bli klar over dine kilder, kan du bruke disse til å lade batteriene når du kjenner at det trengs. Det kan være alt fra skikjøring til filmtitting eller matlaging, så lenge det er noe som gir deg selvtillit og energi. En skikkelig energiinnsprøyting. Sist, men ikke minst – ha en avslappet innstilling til livet. Prøv å se på livet som et spennende eventyr, der de gjøremålene, situasjonene og arbeidsoppgavene du skal ha unna på veien er morsomme sprell på livets glade vei. I det store og det hele er det jo egentlig det de er også ...

OPPMERKSOMHETSØVELSEN

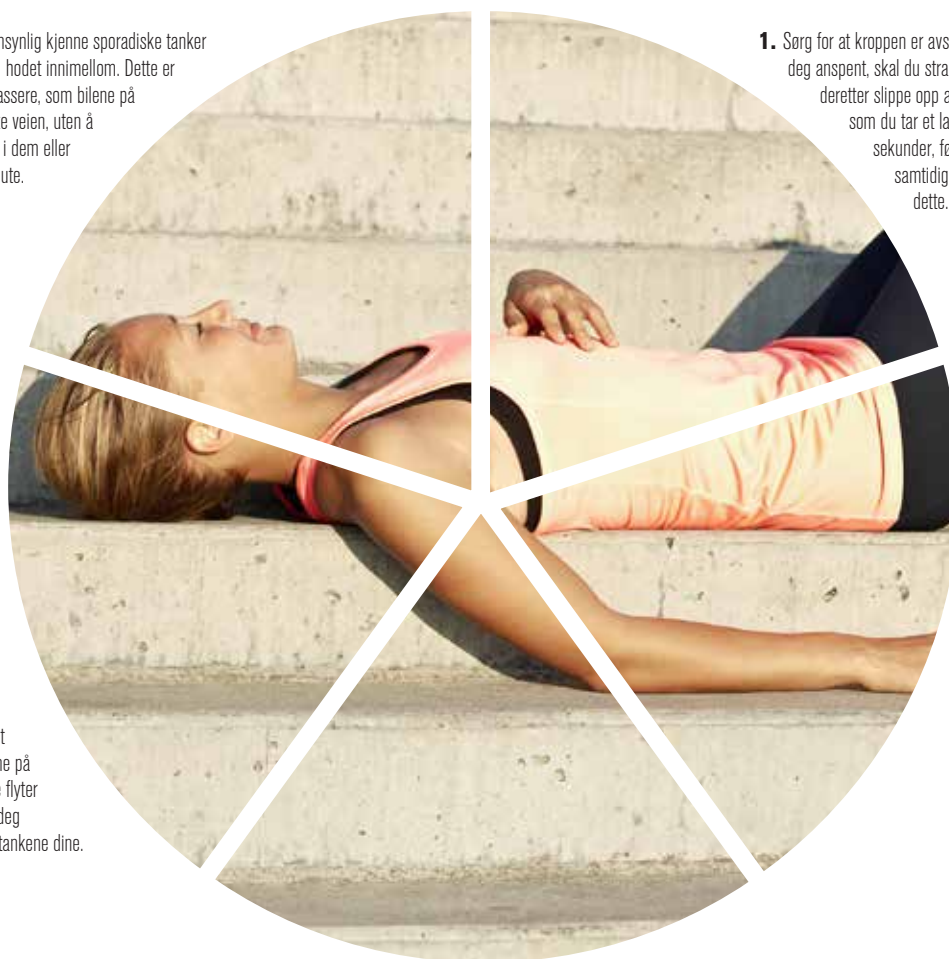
Denne øvelsen gir deg en god timeout, enten du trenger å stresse ned, eller virkelig lade opp. Eller kanskje begge deler?

Øvelsen er basert på teknikker som har vært med oss lenge, og de går under kategorien mindfulness. Dette er rett og slett trening i å være til stede her og nå! Essensen i øvelsen handler om å føle, kjenne på og være i nåtiden, fremfor å dvele ved fortiden eller bekymre seg over fremtiden. Din viktigste oppgave blir å lære kropp og hode å være 100 prosent til stede i øyeblikket, uten å la forstyrrende tanker og den indre dialogen blande seg inn.

Øvelsen kan du gjøre hvor som helst. Du bruker den når du kjenner stresset komme snikende på kroppen og trenger en pause fra tankekverna. Øvelsen kan også funke som verdifull oppladning i en travel hverdag, der du konsekvent «slår av» hodet i noen minutter, for så å skru på igjen med ny energi. Slik gjør du:

5. Du vil mest sannsynlig kjenne sporadiske tanker som popper opp i hodet innimellom. Dette er helt ok. La de passere, som bilene på den distanserte veien, uten å engasjere deg i dem eller stenge de ute.

4. Se for deg at hver enkelt tanke er en bil på veien, midt på natta. Veien er opplyst, og alt rundt veien ellers er veldig mørkt. I starten står du på fortauet langs veien. Så ser du for deg at veien viker fra deg. Forestill deg at du flyr baklengs, bort fra veien. Du kan fremdeles se bilene kjøre langs veien, men det er så langt borte at du ikke kan se detaljene på verken bilene eller veien. Bilene flyter inn i hverandre, og du kjenner deg distansert fra de. Akkurat som tankene dine.



1. Sørg for at kroppen er avslappet og komfortabel. Hvis du kjenner deg anspent, skal du stramme alle muskler i kroppen, og deretter slippe opp alt fullstendig. Gjenta dette, samtidig som du tar et langt innpust. Hold pusten i tre sekunder, før du slipper opp muskelspenn og samtidig puster ut. Lukk øynene når du gjør dette.

2. Deretter skal du fokusere ytterligere på pusten din. Unngå å endre måten du puster på, bare legg merke til hvordan pusten kjennes ut i kroppen. Pust inn gjennom nesa, dypt ned i magen, og ut gjennom munnen.

3. Ganske kjapt vil du merke at den indre dialogen begynner å skravle, og tankene løper løpsk. Dette er helt normalt. Nå skal du fokusere på å sende tankene bort fra deg. Du vil fremdeles høre dem, men du skal skape avstand mellom deg og tankene dine.

Hvor ofte: Ha et mål om å opprettholde denne mentale tilstanden i minst ti minutter. Hvor ofte du gjør øvelsen bestemmer du selv, men jo oftere du tar deg en mindful timeout, jo lettere vil det være for deg å gi slipp på stresset.