

SVIMMEL? UDMATTET? HJERTEBANKEN?

10 OVERSETE KILDER TIL STRESS

U N G
M E D
S T R E S S

LÆR AT TAKLE DIN STRESS

psykiater phd Marianne Geoffroy

Copyright © 2019 by **Marianne Geoffroy**

All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations in a book review.

First Printing, 2019

ISBN 9788740492521

SideBySide Paperbacks

www.sidebyside.dk

SVIMMEL? UDMATTET? HJERTEBANKEN?

10 OVERSETE KILDER TIL STRESS

U N G

M E D

S T R E S S

LÆR AT TAKLE DIN STRESS

psykiater phd Marianne Geoffroy

SideBySide Paperbacks

indholds- fortegnelse

forord.....	9
om forfatteren.....	11
introduktion.....	13
hvordan opleves stress?.....	19
udmattelse.....	21
angst for at fejle noget	21
grubleri → dårlig søvn.....	23
lavt selvværd	23
afmagt og afledningsmanøvrer	24
depression.....	28
find din vej ud af stress	31
stress pga. livskrise.....	33
stress pga. hverdagen	35
energi-klip.....	37
10 klip pr. dag.....	39
energikalenderen.....	41

UNG MED STRESS

hvordan vurdere antal klip?	48
få kontrollen tilbage.....	49
10 oversete kilder til stress.....	51
10 kilder	53
1 lyde og bevægelser.....	55
2 uventede skift	77
3 læseproblemer	87
4 lektie-strategier	97
5 at udskyde lektier.....	113
6 at være tavs i timerne	125
7 ikke at kunne bede om hjælp.....	131
8 at være social.....	143
9 om venner	153
10 rod og uorden	169
om tvivl - hvad skal jeg være?	177
tvivl	179
min historie	182
din historie	183
jobsøgning.....	185
om søvn lidelser.....	189
døgnrytmer	191
søvnproblemer pga. stress.....	192
problemer pga. søvnlidelse	193
gaming.....	195
pjækketrang	196
hyppige søvnlidelser	197

andre tilstande med træthed.....	198
håndtering af søvnproblemer	200
om selvmordstanker.....	203
selvmordstanker.....	205
om at være til bekymring for ens forældre.....	207
bed om hjælp tydeligt	208
om diagnoser	211
angst	213
adhd og autisme	213
depression.....	214
overgreb - ptsd.....	214
stress og forskning.....	216
efterskrift	217
steder du kan søge hjælp.....	221
skolepsykolog	223
din læge	223
chat / telefonrådgivninger	224

forord

Denne bog er til dig, som er ung og lider af stress.

Man er ikke svag, fordi man har fået stress. Tværtimod er det et tegn på, at du er FOR sej. At du har kæmpet i meget lang tid uden at ville give op.

Som ung er man særligt udsat for at udvikle stress. Der sker et kæmpe skift fra den hverdag, man har som barn med få krav, til den hverdag, man har som ung med store nye ukendte krav.

I bogen har jeg samlet mine erfaringer fra mit arbejde med unge, der lider af stress. Når man har fået stress, haster det med at få hjælp til at finde nye måder at håndtere situationer og opgaver på. Hjælp til at finde nye strategier, der passer til netop dig.

Selvom du lige nu føler afmagt og hjælpeløshed, så håber jeg, at bogen kan hjælpe dig til at opdage, at du har rigtig stærke færdigheder med dig. Færdigheder, som du nok ikke er helt klar over, at du har?

om forfatteren



Jeg er læge og specialist i psykiatri, dvs. specialist i psykiske lidelser. Ud over mit daglige arbejde som voksenpsykiater gennem de sidste 25 år, har jeg altid interesseret mig særligt for stress og angst, som ofte starter i barndommen.

Gennem årene har jeg skrevet flere bøger og avisartikler. Jeg har også undervist, været med til at stifte Angstforeningen og udgivet en app, PanicRelief, til selvbehandling af angstanfald. Derudover har jeg siddet i udvalg, der har udarbejdet retningslinjer for behandling af Angstlidelser hos voksne (Sundhedsstyrelsen) og adhd hos voksne (Dansk Psykiatrisk Selskab). Senest i 2018 har jeg siddet med i Regeringens Stresspanel.

Med andre ord har jeg mange års erfaring med at hjælpe mennesker med stress. Jeg ved, at du kan få det bedre med den rette hjælp. Denne bog kan hjælpe dig langt på vej!

introduktion

Hvis du er ung og er 'gået ned med stress' kan jeg allerede nu spå om, at du sandsynligvis er en ret dygtig, klog, arbejdsom og viljestærk person. Det vil sige, at du har mange stærke kort på hånden.

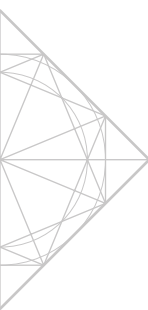
Vi har alle sammen forskellige måder at gøre ting på, forskellige strategier, når vi navigerer gennem hverdagen. Nye opgaver og udfordringer kalder på nye måder, nye strategier.

De mennesker, vi slapper bedst af med, er ofte familien eller nogle, der lidt ligner os selv. Vi lærer af hinanden og kopierer hinandens strategier. Tænk for eksempel på den måde, I vasker op i din familie. Har du lagt mærke til, hvordan andre familier gør? Det er tit først, når man flytter sammen med en kæreste, at man bliver helt klar over, at der findes forskellige opvaske-strategier.

UNG MED STRESS

At hoppe over, hvor gærdet er lavest er en strategi, mange af os bruger ind imellem for at aflaste os selv, hvis vi er i tidnød eller synes, noget er kedeligt. Så læser man fx ikke alle sider, man har for, men hopper en del sider over. Men vi taler sjældent om, hvordan vi hver især gør ting - vi gør dem bare.

Nogle unge har svært ved at få tid nok til alle opgaverne. Eller de har svært ved at gå i gang med opgaver, fordi de føler sig usikre på, hvad de skal, og hvad det er, læreren vil have. Det kan medføre, at man udsætter og udsætter og måske slet ikke afleverer. Man grubler, føler afmagt og bruger masser af tid og energi på tanker, der kører i ring. Og det sker, uden at man er opmærksom på, hvad der skaber problemet, og hvilke strategier man bruger i situationen.



Er du bevidst om, hvilke strategier, der er dine? Hvordan takler du forskellige typer opgaver i hverdagen? Bruger du for lidt tid eller for lang tid på at læse? Og hvordan med venner? Bruger du meget energi på at forholde dig til venner?

For lidt og for meget - begge dele vil være noget, der kan bekymre og dræne én for energi.

Selv om dine strategier har fungeret fint tidligere, så tyder din aktuelle stresstilstand på, at de ikke længere fungerer helt så godt for dig.

Når man er gået ned med stress, spænder ens krop ben for, at man bare fortsætter, som man plejer. Den sender signaler til dig via symptomer, der kan være skræmmende: udmattelse, hjertebanken, svimmelhed m.m.

Der er undersøgelser, der peger på, at piger og drenge har forskellige måder at reagere på, når hverdagen bliver for hård.

- Drenge har tendens til at række det hele fuckfingeren, forstået på den måde at deres strategi ofte er at undvige.
- Så længe de er i gang med aktiviteter, de godt kan lide, for eksempel spille computer, spille fodbold, eller høre musik, så kan de lukke af for bekymringer.
- Men selvom der er færre drenge end piger, der udvikler kropslige stresssymptomer, så er drenge/mænd lige så bekymrede. Når de skal sove kommer tankerne væltende.

UNG MED STRESS

- Piger er generelt mere pligttopfyldende end drenge og mere optagede af at planlægge, hvordan deres fremtid skal forme sig.

Undersøgelser viser, at piger har tendens til at arbejde hårdere, hvis de føler sig usikre på, hvilke krav der stilles til dem.

Derfor finder alle undersøgelser en overvægt af kvinder, der søger hjælp til håndtering af stress, angst og depression.

Hvis man bliver hjemme fra sin uddannelse, hvad enten det er skole eller universitet, så er det et klart symptom på, at noget er galt.

I denne bog kan du læse om 10 hyppige årsager til stress, hvor kilden til ens stress skyldes faktorer, som de fleste ikke har hørt om før.

Jo bedre du kender dig selv, jo nemmere er det at finde nye strategier, der passer til dig. I bogen kan du læse om en metode til at lære dig selv og dine behov at kende - hurtigt.

Ved at score 'energiklip' hen over din dag vil du kunne opdage, præcis hvilke slags situationer der udmatter dig. Det kan hjælpe dig til at forstå, præcis hvorfor du har fået stress!

Når du ved hvilke situationer, du bruger rigtig meget energi på, kan du begynde at finde nye måder at takle din hverdag.

Din stress forsvinder, når din belastning mindskes, dvs. når du får tilpasset din hverdag, så den passer bedre, til den du er.

