

Stressfri ferie. Tak!

Det er snart sommerferie. Væk fra jobbet med stress og jag. Du glæder dig til dage med ro, hygge og afslapning. Dine forventninger til den forestående ferie og hyggeligt samvær med dine nærmeste er temmelig sikkert høje.

Selvom man ikke skulle tro det, er det at holde ferie med familien for mange en stressende begivenhed, der ifølge forskningen stresser os på niveau med andre grundlæggende forandringer i vores liv. Psykolog Mette Holm giver her sit bud på, hvad du kan gøre for at, ferien skal blive en skøn oplevelse.

Er du arbejdsnarkoman, er det vigtigt at du allerede i ugerne op til din ferie er opmærksom på, hvor stort et arbejdspress du udsætter dig selv for. Der er en udtalt tendens til, at der i ugerne op til ferien, bliver arbejdet for fuld tryk, for at hængepartierne er væk inden ferien begynder.

Reaktionen på dette pres kommer ofte først på bagkant og derfor i selve ferien, når du langsomt begynder at geare ned og giver plads til at mærke følelserne. De reaktioner du her kan opleve kan være rastløshed, usikkerhed og ekstrem træthed.

Ferie og afslapning er her tiltrængt, og her kan dilemmaet opstå, da du sikkert har en masse planer for hvad der skal foregå i ferien. Og vigtigst af alt, det skal helst være hyggeligt, interessant og spændende. Derfor bliver de stressende faktorer under ferien mange. Indfris forventningerne ikke, er vejret fx dårligt, er ferien sydpå ikke det, du havde regnet med osv., kan det være svært at bevare det gode feriehumør. Netop i denne situation har du selv et valg. Du kan vælge at lade dig rive med af den dårlige stemning og brokke dig over, hvor surt og ærgerligt det er, eller du kan vælge brokkens modsætning – nemlig begejstringen. Et bevidst valg der måske ikke er let, men som vender sure miner til hygge og samvær.

FAKTABOX 1

Sådan gør du dit for den gode feriestemning

Begejstring smitter! Akkurat som dens modsætning, brok, desværre også gør det. Jo mere begejstret du er, jo lettere bliver det at blive begejstret.

- Få fokus på det der virker! Det er en livslov, at det du fokuserer på vokser.
- Gør det at lade dig begejstre til en daglig beslutning – et bevidstvalg. Intet kommer af sig selv! Lad dig begejstre over selv små ting
- Skær ned på prestige projekter og gør noget andet end det du plejer.
- Gå offline!
- Brug din krop
- Vær nærværende overfor dine relationer
- Brug dine sanser, lyt, smag, duft, se og føl. Flyt din opmærksomhed.

Copyright © 2010 METTE HOLM PSYKOLOGERNE - Må ikke kopieres eller distribieres

MINDinstitute telefon: 6092 4345
Bushøjvænget 131 web: www.metteholm.dk
8270 Højbjerg mail: info@psykolog-metteholm.dk
CVR nr.: 28057601 bankkonto: 9838 0002902435

FAKTABOX 2

Brug kroppen

Ifølge forskningen tager det mindst 10 dage før kroppen opdager, at den ikke længere er på arbejde. Først derefter kan du reelt begynde at lade batterierne op. Undersøgelser viser, at denne proces kan speedes op, hvis du vælger en aktiv ferieform, f.eks. cykelferie, vandreferie osv.. Vælger du at blive hjemme, kan motion, hus- eller havearbejde give samme virkning. Vil du derfor hurtigt finde din balance i din ferie, handler det altså ikke om at erstatte hverdagens travlhed og stress med total inaktivitet. Du skal lade krop og psyke foretage sig aktiviteter, der er lyst betoned. God ferie!

Faktaboks 1: (Ved billede) Psykolog Mette Holm er privatpraktiserende psykolog i Århus. Hun arbejder med individuel terapi, parterapi, rådgivning og coaching. Kontakt Mette Holm via hjemmesiden www.psykolog-metteholm.dk eller på tlf.: 60924345