

Undgå ledighedsstress



Undgå ledighedsstress

Når du er ledig, er der ofte meget at holde styr på og meget, du skal forholde dig til. Det kan være praktiske ting i forbindelse med jobsøgning, møder og regler, og det kan være følelsesmæssige ting som fx usikkerhed, frygt og bekymring. Derfor er det ikke ualmindeligt, at du under din ledighed kan føle dig presset og stresset, og at der kan opstå en decideret stressreaktion.

Stress kan have mange konsekvenser i form af fysiske og psykologiske symptomer, som kan påvirke din jobsøgning og dine muligheder for at finde dit næste job. Det er derfor utrolig vigtigt, både i forhold til dit velvære, din livskvalitet og i forhold til dit overskud til at søge job, at du ved, hvordan du forebygger stress, mens du er ledig.

Stress kan nemlig forebygges, og der er tre overordnede områder, som er vigtige at kende til, så du selv kan gøre noget aktivt for at undgå stress, når du er ledig.

De 3 overordnede områder er:

- 1. Viden om stress**
- 2. Bevidsthed om hvad der stresser dig**
- 3. Ny adfærd**



Viden om stress

Stress er overordnet set en overbelastningstilstand, hvor din krop er blevet "forgiftet" af kroppens stresshormoner.

Stresshormonerne er livsvigtige for mange af kroppens funktioner, og de er med til at opretholde balance og beskytte dig mod fare. Stresshormonerne beskytter dig mod fare ved at mobilisere din stressrespons.

Stressresponsen bliver udløst af oplevelser, tanker og følelser, som kroppen registrerer som truende. Din hjerne kan ikke skelne, om det er en reel fare, du befinder dig i, eller om det er en "tænkt" fare. En tænkt fare, er en fare du forestiller dig, og din krop reagerer på samme måde, som hvis du stod overfor en tiger – stressresponsen bliver udløst.

Når du føler dig presset, er bange, usikker, bekymret og i det hele taget føler dig overvældet af alt det, du skal som ledig, kan din stressrespons meget let blive aktiveret.

Kroppen kan sagtens tåle, at stressresponsen bliver aktiveret i korte perioder ad gangen, men den kan ikke tåle at være i tilstanden ofte og i lang tid ad gangen. Mange mennesker oplever at have en kronisk aktiv stressrespons, og de er ikke klar over, hvor skadeligt det kan være.

Stressresponsens modpol

Stressresponsen har en modpol, som hedder ro/hvile-responsen. Det er stressresponsens diametrale modsætning, og når du befinder dig i denne tilstand, udskiller du velværehormoner. Velværehormonerne neutraliserer stresshormonerne, og du kender måske virkningen af en dejlig massage efter en stressende dag. Det kan bringe dit stressniveau helt ned.

Ro/hvile-responsen kan aktiveres, når du for eksempel slapper af, når du er i hvile, når du nyder en god bog, hygger dig med venner, oplever kærlighed eller under meditation.

Kroppen har brug for balance mellem disse to responser for at fungere optimalt.

Tegn på stress

Der kan være mange tegn og symptomer på stress, og symptomerne kan være meget få og milde i starten men forværres ofte over tid, hvis kroppen fortsætter med at være overbelastet.

Symptomerne kommer helt overordnet fra nervesystemet, som er den instans, der i første omgang bliver aktiveret, når stressresponsen går i gang. Da nervesystemet styrer mange funktioner i kroppen, kan den langvarige belastning over tid påvirke mange funktioner, og derfor kan man opleve symptomer fra mange forskellige områder af kroppens funktioner – det gælder både fysisk, psykisk, adfærd og evnen til at huske og fokusere.

Symptomer og tegn på stress kan deles op i disse 4 kategorier; fysiske, kognitive, adfærdsmæssige og psykiske:

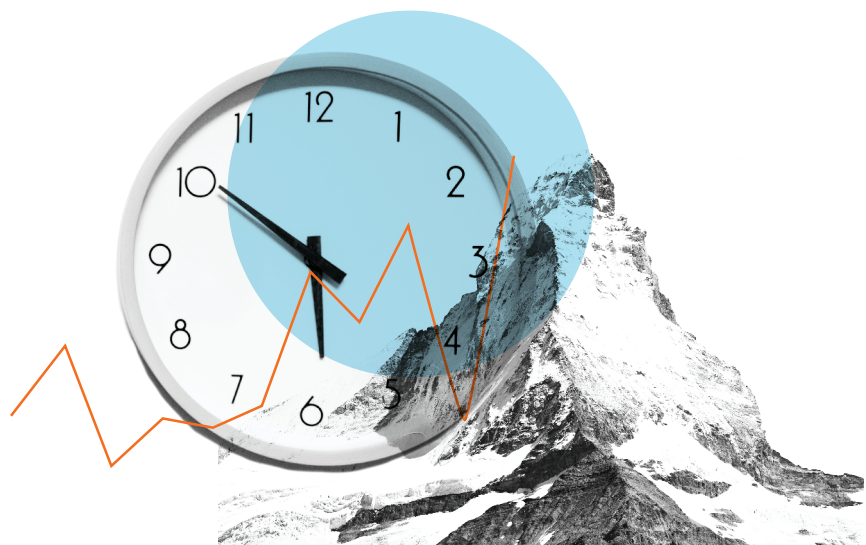
Fysiske	Kognitive (mentale)	Adfærd	Psykiske
<ul style="list-style-type: none">• Træthed• Hovedpine• Hjertebanken• Svimmelhed• Søvnproblemer	<ul style="list-style-type: none">• Hukommelsesproblemer• Koncentrationsproblemer• Nedsat dømmekraft• Negativt fokus• Tankemylder	<ul style="list-style-type: none">• Nedsat appetit• Øget appetit• Isolation• Tager ikke ansvar	<ul style="list-style-type: none">• Depression• Ængstelse• Nervøsitet• Irritabilitet• Overvældelse• Isolation

Bevidsthed om stress

Det er meget individuelt, hvad der udløser stressresponsen. Det, der stresser dig, er ikke nødvendigvis det samme, som stresser en anden person. En af de vigtigste måder, hvorpå du kan forebygge stress, er ved at have bevidsthed om, hvad der præcis udløser din stressrespons. Når du har både viden og bevidsthed om din stressrespons, kan du bedre forebygge og ændre det, der aktiverer den.

Det, der giver stress hos mange ledige, er:

- **Ydre- og indre krav:** fx frygten for at begå fejl
- **Isolation:** fx ikke at føle sig som en del af samfundet
- **Følelser:** fx mindreværd, skam, skyld
- **Lav stresstærskel:** fx pga. tidligere stressramt
- **Få ressourcer:** fx samtidige livskriser
- **Bekymring:** fx om økonomi, fremtid
- **Sammenligning med andre**
- **Tab af kontrol:** fx manglende kontrol over længden af ledigheden og fremtiden



Opgave

For at blive bevidst om hvad der stresser dig, kan det være en god idé at skrive en liste over alt det, der fylder og alt det, du mærker giver dig stressreaktioner. Her er det igen vigtigt at være opmærksom på, at det er individuelt, hvad der udløser stressresponsen. Listen kan derfor være både lang og den kan være kort. Det vigtigste er, at du bliver klar over, hvor din stress kommer fra. Bevidstheden er nemlig første skridt i retning mod at gøre noget andet, så du på den måde får kontrol over det, der skaber din stress.

Lav din liste ud fra dette spørgsmål

Det, der stresser mig, er ...?

Fx min økonomi, uvisheden om hvornår jeg finder job, mine tanker om det at være ledig, eller noget helt fjerde.

Nye tanker

Når du har identificeret, hvad der stresser dig, er næste skridt at finde metoder/strategier til at håndtere stressen. Hvis du fortsætter med at gøre det samme, tænke den samme tanke eller ikke sige fra overfor det ydre, der stresser dig, så er stressresponsen konstant aktiv, og dermed er du i risiko for at få en stressreaktion.

Derfor handler forebyggelse meget om at koble din bevidsthed om, hvad der stresser dig sammen med handling, så du finder nye veje til at håndtere det, der udløser stressresponsen.

Når du er ledig, vil den naturlige reaktion og tanke være, at et job ville ændre omstændighederne og mindske din stress betydeligt. Men så længe dit nye job ikke er landet, må du forsøge at ændre din tankegang og ændre din opfattelse af at være ledig. Hvilken betydning tillægger du det at være ledig? Jo mere negativt ladet din opfattelse af ledigheden er, jo mere stressaktiverende kan den være.

Derfor handler meget af forebyggelsen om at prøve at ændre dine tanker og opfattelse af situationen.

Der er mange måder, du kan ændre dine tanker og din opfattelse på. Nogle måder at ændre adfærd på er fx:

- Ydre krav → **stop perfektionismen og vid, at du gør det, så godt du kan**
- Isolation fx ikke at føle sig som en del af samfundet → **vær aktiv og social**
- Følelser fx mindreværd, skam, skyld → **udtryk dine følelser**
- Bekymring fx om økonomi, fremtid → **sæt tid af til at gruble og hold fri fra det resten af tiden**

Hvis du tidligere har været stresset og/eller befinder dig i livsomstændigheder, der ud over ledigheden også stresser dig, kan det være en god idé at få hjælp til at bearbejde din situation. Det kunne fx være at bede om hjælp hos familie og venner eller hvis du føler behov for det, professionel hjælp fra en psykolog/terapeut. De færreste af os kan håndtere flere stressfaktorer på én gang. Når man er stresset, er det meget vanskeligt at tænke i konstruktive løsninger, og det kan være svært at hjælpe sig selv videre.

Opgave

Brug listen, som du lavede på side 6 over det, som stresser dig og svar på nedenstående spørgsmål:

- **Hvordan kan det, der stresser mig, gøres mindre stressende?**

Hvis det er dine tanker om at være ledig, der stresser dig, kunne du finde positive ting ved at være ledig

- **Hvad kan jeg gøre anderledes?**

Fokuser mere på de positive sider ved at være ledig

Stressreducering

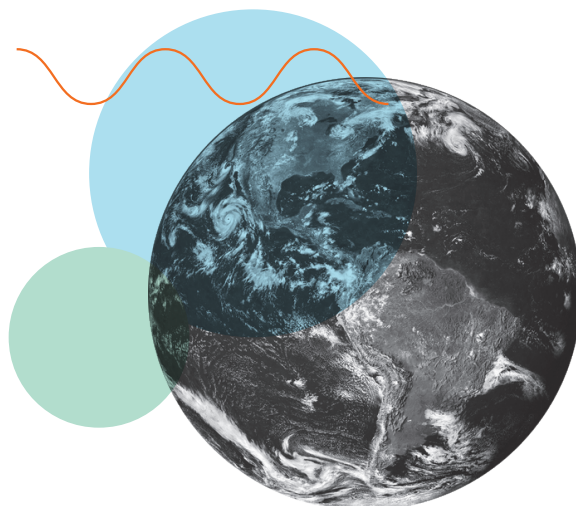
Udover at ændre det, der stresser dig i dine tanker og følelser, kan du også gøre mange konkrete ting, som er med til at forebygge ledighedsstress.

- Aktiver ro/hvile responsen aktivt ved fx at sørge for pauser i løbet af dagen, hvor du slapper af, hviler og lader op
- Massage
- Motion
- Gåture i naturen
- God nærende kost
- Engager dig i socialt arbejde eller andet, hvor du føler, at du kan gøre en forskel
- Hav en daglig/ugentlig rutine, og sørg for at holde fri fra jobsøgning
- Meditation, mindfulness og/eller vejrtrækningsøvelser
- Brug tiden som ledig til at ordne projekter i hjemmet

Nye måder at tænke på:

- Fokuser på løsninger fremfor, hvad der ikke kan lade sig gøre
- Tal om din stressfølelser og få den støtte, du har brug for
- Tank op på din ressourcekonto ved at gøre ting, der gør dig glad
- Hold dit fokus positivt, og tro på at det nok skal lykkes

Har du brug for mere information, kan du kontakte Ase på 7013 7013.



Forslag til ugeplan

En god måde at forebygge stress når du er ledig, er ved at have en struktur på din hverdag og på din jobsøgning, så den ikke fylder for meget.

Det er rigtig vigtigt at finde en plan, som fungerer for dig. Nedenstående skema er ment som inspiration.

Kontortid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Klokken xx - xx	Finde mindst 2 annoncerede jobs, jeg kan søge. Når jeg har fundet dem, har jeg fri for nu.	Skrive ansøgning til de 2 jobs, jeg fandt i går. Når ansøgningerne er sendt, har jeg fri for nu.	Google mindst 1 firma, jeg vil sende en uopfordret ansøgning til/indtaste mit CV i deres emnebank. Når det er gjort, har jeg fri for nu.	Skriv (eller aflever personligt) en uopfordret ansøgning til firmaet, jeg fandt i går og/eller indtast CV i firmaets emnebank. Når det er gjort, har jeg fri for nu.	Husk at bekræfte min jobsøgning på Jobnet.dk. Indtast hele ugens jobsøgning i Joblog. Når det er gjort, har jeg fri for nu.
Fx klokken 19.00-19.15	Tjekke mail for svar på ansøgninger og/eller invitation til jobsamtale.	Tjekke mail for svar på ansøgninger og/eller invitation til jobsamtale.	Tjekke mail for svar på ansøgninger og/eller invitation til jobsamtale.	Tjekke mail for svar på ansøgninger og/eller invitation til jobsamtale.	Tjekke mail for svar på ansøgninger og/eller invitation til jobsamtale. Når jeg har gjort det, holder jeg weekend.

