

Din helse

Blådagene etter ferien

Tilbake på jobb? 6495 e-poster i innboksen? Mange sitter på jobb igjen og kjenner på følelsen vi hadde før ferien. Det var kanskje gode grunner til å gå ut i ferie? Nå dukker de samme grunnene opp igjen, en etter en ... Da er det lurt å rydde opp i tankene før det blir for mye.

Tekst: Jorunn Lamson og Marte Engen, frisklivssentralen Nordstrand

Perioden rett etter ferien har fått sitt eget navn på engelsk: vacation blues. På norsk kan vi kanskje kalle det for blådagene, slik vi ellers kaller dagen derpå for blåmandag. Mange av oss kjenner på det nå som ferien er over. Da kommer savnet etter gleden over å glede seg til noe. Det er 320 dager til neste lange avbrekk. For noen av oss går dette over, for andre er det som å tre inn i den gamle hverdagen med belastende oppgaver man aldri blir kvitt.

Blå hverdag

For noen minner disse blådagene om tiden rett på nyttåret, når man kjenner på gamle vaner som igjen blir til et evighetsprosjekt, og når man drukner i en verden og en hverdag som oppleves urettferdig.

Psykologer påstår at enkle,

små handlinger kan endre hvordan du opplever hverdagen din over tid. Men det er viktig å gjøre bevisste valg og bryte det gamle mønsteret. I en stressende hverdag med mange plikter vil man alltid få unngjort det man tenker er viktigst for å overleve. Hygge og kos kommer ofte sist på en prioriteringsliste. Og da farges hverdagen blå.

Hvorfor er det slik at folk reagerer forskjellig på samme type hendelse? Å bli tutet på i trafikken vil få noen til å føle seg paranoid og redd, mens andre blir irritert og sint. Ulike reaksjonsmønstre preger hvordan vi opplever hverdagen og humøret vårt. Er det mulig å endre reaksjonsmønstrene?

Vi har en tendens til å glemme ting vi liker

å gjøre. Ofte er dette aktiviteter som definerer hvem vi er som person, og hva som gir oss mening her i livet. Når vi er i en fase preget av stress og uventede hendelser, eller når vi generelt møter mye motgang, er det periodevis lite rom for glede. Hjernen vår fungerer dessverre slik at sansene styres mot det som reflekterer vår sinnstemning. Det er derfor «alt går galt samtidig», for å sette det på spissen.

Tegn på overbelastning:

«Jeg har altfor mye å gjøre»

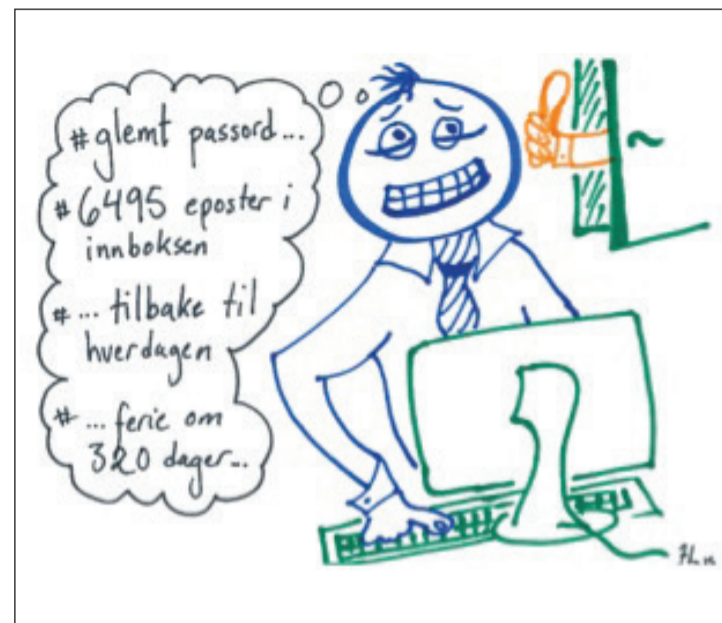
Man føler at man aldri er å jour. I oppveksten har man strevd etter perfektjonisme, men mange når aldri dette udefinerte punktet.

«Jeg er så sliten»

Man blir aldri uthvilt og utvikler dårlige sovemønstre fordi tankene aldri får en pause.

«Det jeg gjør, er ikke bra nok»

Man har høyere krav til hva man skal mestre når det gjelder en selv, enn hva som kreves fra andre. Kravene fører til at man føler seg mislykket, nedstemt og stresset.



Illustrasjon av Jorunn Lamson: «Første dag på kontoret etter sommerferien»

Kjenner du igjen symptomene?

Hjelp til å rydde i kaoset?

«Kurs i mestring av belastning» (KIB) er for personer som ønsker å bedre sin evne til å mestre belastninger. – Kurset bygger på kognitiv teori og gir deg muligheten til å bryte tankemønstre og se situasjoner fra et annet perspektiv, sier psykolog Marte Engen. – Bevisstheten vår har bare plass til en liten andel informasjon av gangen, og man kan delvis styre hva og hvor man ønsker å rette

oppmerksomheten. For noen kan det føre til store endringer i livet. Det kan være vanskelig å bryte negative tankerekker. Men av og til kan det være lurt å tre ut av hverdagen og se på hva du kan gjøre annerledes.

Kurs i mestring av belastning

Oppstart: 15. september
Tid: 12.30–15.00
Lokaler: Lambertseter Fritidsklubb
Kontaktperson: Marte Engen, tlf. 41581772



FOTBEHANDLING

En times behandling av autorisert terapeut

Kr. 490,-

Gavekort

På fotbehandling er en omtenkksom presang til en du er glad i!

PRINSDAL

Hud & Fotklinikk

Nedre Prinsdals vei 81 • 1263 Oslo (Prinsdals torv i velhuset ved Kiwi)
Tlf. 22 62 22 60 • Tlf. 23 16 91 43 • Fax 23 16 91 45
E-post: fotklinikken@vigtor.no

Timebestilling
22 62 22 60