

Blog indlæg d. 4/6 2020

## Sommeren efter Corona lock down: Plan A, plan B, Plan C... - STRESS!!

Lidt om psykologien når vi skal tænke nyt og tænke om, og om, hvordan du får en god sommer post Corona...

Efter en længere tid med mange forstyrrelser i arbejds- og privatlivet for langt de fleste danskere, er coronakrisen nu efterhånden ved at slippe sit tag i vores personlige planlægning, og kalenderymnastikken kan begynde for at finde vej tilbage til et mere eller mindre "normalt" arbejdsliv. For mange betyder det en del, at der arbejdes hjemmefra, eller at der er blevet flyttet rundt med arbejdstider og der skal arbejdes i skiftehold på kontoret for at mindske samværet med de mange. For andre betyder omlægningerne netop ekstra arbejde, fordi det er dem, der skal sidde og lave planerne. Og lave dem om igen! Frustrationerne er til at tage og føle på for mange, kort fortalt!

Og hvad skyldes de så, frustrationerne? Jo, psykologien fortæller os, at vi, som mennesker, er store fans af at køre på rutinen, planlægge forud og operere med. Kendte faktorer. Som ens tor del af vores daglige gøremål. Det er derfor alle supermarkeder. Er indrettet nogenlunde ens, og derfor vi ofte planlægger sommerferien allerede i vindermånederne. Når vi kender det, der kommer, kan vores nervesystem hvile, og vi kan bruge energien på alt muligt andet.

Derfor er det egentlig og så relativt uvæsentligt om vi har fået mere eller mindre travlt. Under eller efter coronakrisen, for det er sandsynligvis ændringerne i sig selv, og den manglebnde mulighed for at planlægge forud, der stresser os. Den gradvise tilbagevenden til normalen involverer. Desuden en relativt stor andel. Af "tænke nomigen", fordi planer, som var blevet lagt, viser sig ikke at holde alligevel, og må derfor slippes og hurtigt erstattes af nye. Og det kan vores stenaldershjerne ikke lide!

Vores evne til konsekvenstænkning, som til dagligt hjælper os med at bygge realisme ind i vores planlægning så vi ikke overbelaster os selv og hinanden, kommer pludselig på overarbejde fordi tanker om betydningen af diverse aflysninger og hvordan de nu kommer til at gribe ind i den videre omlægning af planerne, tager energi og puster til fornemmelsen af at være bagud eller bagud på point!

I **arbejdslivet** kan det komme til at betyde, at vi vender tilbage til job med et ønske om at nå ekstra meget, og følelsen af ikke helt at performe som man plejer kan give bekymringer, som ikke hjælper os til at blive mere produktive, tvært imod! Husk derfor, at når du er på arbejde, og har kolleger omkring dig, at I alle er i samme båd, og at du kan spørge andre om hjælp. En anden vigtig detalje, som jeg må minde mange klienter om i min coachingpraksis er, at der altså ikke er noget i vejen med din performance, hvis ikke du får nogen klager. Vi skal huske, at det er let at komme til at sætte barren for højt for os selv, og over-performe i vores forhoppelse på. At indhente det fortabte. Men husk, at hele verden har været i lock-down, og vender tilbage i

forskellige tempi, så forventningen om, at "yde som før" ligger inde i dig selv, og ikke nødvendigvis i omverdenen.

De fleste er dog glade for at vende tilbage til arbejdslivet igen, for endelig at kunne genvinde følelsen af at samarbejde med kollegerne igen og – ikke mindst- skabe resultater.

Og hvad sker der så? -Jo, så rammer FERIE! Ikke så snart har vi fået smøget ærmerne op og lagt os i selen før så skal vi holde fri igen! Og selv i denne ferie, som ellers skulle have givet os muligheden for at lade batterierne op igen, støder vi på den virkelighed, at Plan A for manges vedkommende er aflyst, og at der nu skal tænkes nyt! Vi kan ikke få lov til at rejse, og der skal tænkes om og afbookes billetter i ét væk. Det, at have planlagt på forhånd lønner sig altså ikke nødvendigvis, og igen skal familiens forskelligartede behov indtænkes i en ny, fælles løsning – hurtigt! Selv i fritiden sniger forandringspresset sig altså ind på os.

Hvordan lykkes vi så med at planlægge en ny ferietid, præget af, at vi måske er nået til Plan B, C eller D, som IKKE stresser yderligere? Her kan vi have gavn af at tilgodese vores stenaldermenneskes basale behov. Hvis nervesystemet skal i ro og familielivet nurses, kan psykologien byde ind med følgende tre grundsten, som du skal forsøge at bygge ind i din ferie:

- FRIT UDSYN: Søg op i højden mod udsigten eller mod åbne vidder (feks hvor du/I kan kigge ud over marker) for at tilgodese det limbiske system's behov for at kunne overskue omgivelserne og sikre sig, at der ikke er fare på færde. Det vil mindske stress helt naturligt. Af samme årsag kan det give mening at søge mod
- VANDET: Vær enten på vandet i en båd, hvor I ikke kan lave andet end at være til, og hvor I kan kigge langt omkring jer med fysisk overblik. Vand tilgodeser desuden ungernes (og nogle voksnes) glæde for at kunne bade. Nyd det kolde, danske badegys, som fornyr processerne i kroppens cellefornyelse og får tankerne over på noget andet!
- ILD er det sidste element, der med fordel kan bygges ind i en stressforebyggende ferie. At kigge ind i flammerne på et bål taler til urmennesket i os, og en enkel opskrift på snobrød ( evt link!) er den direkte genvej til glade, mætte børn, og det giver afstressede forældrene.
- GOD SOMMER!

Marika Tingleff,  
Cand.psych.aut