

Våre 10 beste avspenningsteknikker mot stress



Stress er ikke alltid negativt, det hjelper oss å huske bedre og gjør oss mer konsentrerte. Derimot kan langvarig stress medføre en rekke helseplager. Her får du 10 enkle tips til avspenningsteknikker som kan hjelpe deg å redusere stresset ditt.

Våre beste teknikker for avspenning

som reduserer stress

1. Meditasjon



Daglig meditasjon kan redusere stress. Dessuten kan det faktisk endre nervebaner i hjernen og hjelpe deg å håndtere stress bedre i det daglige. Meditasjon kan redusere de negative effektene av stresset, uten å redusere den positive effekten mildt stress har ([1](#)). I tillegg kan det faktisk hjelpe immunforsvaret. En studie har vist at meditasjon kan motvirke den negative effekten overdreven fysisk aktivitet og hard trening har på immunforsvaret ([2](#)). Å meditere er enklere enn du kanskje tror. Sitt rett opp og ned og lukk øynene, fokuser gjerne på pusten og kjenn at du puster helt ned i magen. La distraherende tanker bare flyte videre når de dukker opp.

2. Pust dypt



Ta deg en 5 minutters pause der du kjenner på pusten. Kjenn etter om du puster helt ned i magen eller bare overfladisk i brystet (hold gjerne en hånd på magen for å kjenne ordentlig etter). De fleste av oss har en tendens til å puste overfladisk, og spesielt i stressede situasjoner. Ved å puste dypt kan man redusere pulsen og blodtrykket, og man kan betydelig redusere angst og depresjon ([3](#), [4](#)). Eksamensstress kan også reduseres ved pusteteknikker ([5](#)). Pusteteknikker sammen med tøyninger kan også redusere post traumatisk stress syndrom symptomer ([6](#)). Man kan gjerne bruke yoga-pusteteknikker (pranayama) som for eksempel "sushumna nadi shodhana". Da ser du for deg at pusten følger ryggraden helt fra hodet og ned til halebenet. Pust inn fra toppen av hodet, ned langs ryggraden og pust ut gjennom halebenet. Deretter puster du inn gjennom halebenet, opp langs ryggraden og puster ut gjennom toppen av hodet.

3. Vær tilstede



De fleste har hektiske hverdager og mange prøver gjerne å gjøre flere ting av gangen "for å rekke alt". For å redusere stressnivået er det lurt å fokusere på en ting av gangen. Kjenn for eksempel på hvordan vinden blåser i ansiktet når du går av bussen istedenfor å tenke på hva du skal rekke i løpet av dagen. Ved å jevnlig være tilstede her og nå gjennom dagen vil du kunne redusere stress og anspenhet. ([7](#), [8](#), [9](#), [10](#)) Mindfulness eller det å være tilstede har også blitt tatt inn i de britiske retningslinjene (NICE guidelines) for behandling av depresjon ([11](#)) og det ser ut til at det kan ha en positiv effekt på stresset forbundet med en rekke kroniske lidelser ([12](#)).

4. Vær sosial



Snakk med noen! Venner, kjente eller eventuelt coach/psykolog. Ofte holder det å bare prate om det som skjer, andre ganger trenger man mer konkrete råd. Uansett kan det hjelpe å få råd fra noen som ser situasjonen utenfra. Et sosialt nettverk er uvurderlig for å håndtere stress. Det reduserer kortisol (stresshormon) og frigjør oxytocin som gjør deg avslappet og gir deg en harmonisk følelse ([13](#), [14](#), [15](#)). Og en god klem ([16](#)) eller massasje ([17](#)) kan også hjelpe.

5. Kjenn etter



Ta deg tid til å kjenne etter hvordan du egentlig har det og lytt til kroppen din. Har du vondt noe sted? Har stresset satt seg i skuldre/nakke? Mange kjenner det strammer seg i kjeve eller nakke og skuldermuskulaturen i perioder med mye stress ([18](#)). En vanlig teori er at man søker tilbake til fosterstilling som en selvberoligende trygghet. Ved å bli mer oppmerksom på hvordan du har det og hvordan stresset påvirker deg er det enklere å gjøre noe med det. Sitt stille med øynene lukket og gå igjennom hele kroppen muskel for muskel. Let etter stramme områder og tenk at du puster inn i området. Det høres rart ut, men kan være en god hjelp for å avspenne akkurat det området.

6. Avspenningsøvelser



Avspenningsøvelser er teknikker du kan bruke for å avspenne både kropp og sinn. Det gir deg en slags søvnliknende hviletilstand uten å sove. Avspenningsøvelser har vist seg å være svært effektive for å redusere stress og angst, bedre søvn og redusere hodepine og kroniske smerter. Les mer om [avspenningsøvelser og autogen trening](#).

7. Vær flink til å le masse



En god latter forlenger livet sies det, og det er nok ikke langt fra sannheten. Det hjelper ihvertfall immunforsvaret ditt ([19](#)). Latter utløser en mengde endorfiner og gjør deg rett og slett gladere. Som en ekstra bonus reduserer latter kortisol (kroppens stresshormon). Det er vel ikke uten grunn at latterterapi har dukket opp som et tilbud til pasienter med kroniske sykdommer ([20](#)). En god latter reduserer også depresjon ([21](#)) og fødselsdepresjon ([22](#)).

8. Skru opp musikken



Du kan redusere stress enten ved å høre på avslappende musikk, som f.eks. naturlyder og klassisk musikk (da blir Mozart, Bach og Vivaldi dratt frem som de mest effektive) ([23](#)), eller ved å skru på favorittsangen din og syng av full hals (hvis du liker det da). Det kan se ut til at det er mest effektivt dersom du setter på musikk for å slappe av ([24](#)). Det påvirker kanskje musikkvalget? Men ikke like effektivt dersom noen andre har valgt musikken for deg ([25](#)).

9. Rør på deg



Fysisk aktivitet frigjør endorfiner og gjør oss gladere. Du kan for eksempel løpe deg en tur, trene yoga ([26](#)), klatre, spille squash eller gå en tur. Mulighetene er uendelige. Men det ser ut til at aerobisk trening i minst 15-30 minutter, 3 ganger/uke er best for å redusere stress ([27](#)). Tilpass treningen etter hva du liker å gjøre og formen du er i, det kan være et nyttig verktøy for å håndtere stress ([28](#), [29](#)). I tillegg reduserer trening smerter. Du kan lese mer om [alternativer til smertestillende medikamenter her.](#)

10. Vær takknemlig



Fokuser på det positive som skjer rundt deg. Tenk på minst 3 positive ting som har skjedd i løpet av dagen og skriv ned hver kveld i en liten bok på nattbordet. Det kan være små ting eller store ting, alt fra et smil fra en fremmed, lyden av knasende frost under skoene, et besøk av en gammel venn eller hva som helst annet du setter pris på. Ved å gjøre dette daglig, vil du programmere hjernen din til å fokusere på det positive rundt deg istedenfor det negative ([30](#)) og du vil rett og slett føle deg gladere og mindre stresset ([31](#), [32](#)). En hyggelig bivirkning av dette er mer energi ([33](#)).

Som du ser er avspenningsteknikker veldokumentert. Det aller viktigste er at du finner en teknikk som passer deg og at du gjør det regelmessig. Jeg anbefaler at du prøver flere avspenningsteknikker, før du bestemmer deg. Noen av de kan kanskje virke litt rare, men gi de et forsøk! Kanskje du blir positivt overrasket?