

Anbefalet af VISO-specialister

7 tips til følelsesregulering i pressede situationer

Det er menneskeligt at have følelser. Det er professionelt at erkende og tage sig af dem.

Rolig vejrtrækning

Dyb og rolig vejrtrækning kan hjælpe med at berolige nervesystemet og reducere stress. Fokuser på langsomme indåndinger og udåndinger. Prøv at trække vejret ned i maven i stedet at trække vejret hurtigt og overfladisk.

Vær langsom

Rolige bevægelser kan være hjælpsomme for at følelsesregulere og vil ofte have en afsmittende effekt på dine omgivelser. Gå langsomt, vær opmærksom på, at din gestik er rolig, og tal langsommere. Undgå om muligt at sætte en masse i gang som for eksempel at besvare mails eller videregive informationer, når du er under pres, men giv dig selv lidt tid.

Frisk luft eller koldt vand

At komme udendørs og trække lidt frisk luft kan have en regulerende virkning på nervesystemet og hjælpe med at skifte fokus fra stressende situationer. Tag en kort gåtur, åbn et vindue eller tag en dyb indånding udenfor for at få et øjeblik til at grounde og berolige dig selv. På samme vis kan koldt vand i ansigtet eller på håndleddene være en hurtig "nulstilling" og hjælpsomt.

Progressiv muskelafslapning

Progressiv afspænding er en teknik, hvor man bevidst spænder op og derefter slapper af i de forskellige muskelgrupper i kroppen. Start med dine fødder og arbejd dig hele vejen op til din hovedbund. Gennemgå dine muskelgrupper én efter én, spænd op og slip spændingen, mens du trækker vejret dybt. På den måde kan du reducere stress i kroppen – og det kan gøres, uden at andre bemærker det.

Pause

Hvis en situation bliver for følelsesladet eller en konflikt eskalere, kan det være hensigtsmæssigt at trække dig tilbage og tage en pause for at få ro til at regulere dine egne følelser. Du kan for eksempel tage et øjeblik alene, løse en praktisk opgave eller gå en lille tur, hvis det er muligt. Her kan person-udskiftning være et godt princip for at deeskalere pressede situationer og skabe rum til at regulere dine egne følelsesmæssige reaktioner.

Tag dig af kroppens fysiologiske behov

Når vi er belastede, kan vi ofte overhøre kroppens fysiologiske behov for at spise, drikke eller komme på toilettet. Når vi spiser, frigiver vores krop endorfiner, som kan have en beroligende og afslappende virkning på vores nervesystem. Dette kan hjælpe med at reducere store følelser.

Hvis vi fokuserer på maden og smagen, kan det også flytte vores opmærksomhed væk fra de følelsesmæssige udfordringer og hjælpe til at nedregulere. Sur/stærk slik eller mad kan på samme måde som koldt vand på huden være med til at nedregulere nervesystemet.

Bed om hjælp

Når du føler dig overvældet eller ikke er i stand til at håndtere dine følelser alene, er det vigtigt at bede dine kolleger eller leder om hjælp eller støtte. At dele byrden med andre kan give dig plads og mulighed for at få nye perspektiver, prioritere opgaverne og finde løsninger på udfordringerne.