Egenomsorg og stresshåndtering

Præsentation om betydningen af egenomsorg i håndteringen og forståelse af stress.
Psykolog Iben Jørgensen

Hvordan håndterer vi stress? Det var overskriften i formiddagens foredrag med psykolog Iben Jørgensen. Ting tager tid ... accepter, at det er i orden at "plumpe" i en gang imellem. Egenomsorg er en meget central og vigtig rolle i kampen mod stress.

Iben talte om stress i forhold til lavt selvværd, f.eks. Det med at "please" andre og ikke tage hensyn til sig selv. En af kursisterne sagde, at "Jeg får dårlig samvittighed, når jeg skal vælge mig selv. "

Når man får et angstanfald, er det vigtigt at handle på det og ikke ignorere det. Vejrtrækningsøvelser er et godt redskab, som er en mulighed at bruge, uanset hvor du befinder dig. Selvværd styrkes gennem små skridt og det tager tid. Øv dig i at være tilgivende og tålmodig overfor dig selv, når noget er svært. Det handler om at mærke efter i kroppen og drage omsorg for sig selv.

Præsentation af Iben Jørgensen

Som privatpraktiserende psykolog ved Det Sunde Sind og erhvervspsykolog i Høje Taastrup Jobcenter er det Ibens arbejde og passion at bidrage til at lindre menneskelig lidelse. Hun er optaget af, hvad der virker i forhold til at skabe mening og livslyst i menneskers liv, og det er helt essentielt for hende at holde sig orienteret i forhold til den seneste forskning på området og de mest effektive og udbytterige terapeutiske metoder. Ibens speciale omhandlede brugen af mindfulness i forbindelse med behandlingen af depression og kroniske smerter, og hun tror på, at en tilgang som indeholder empati, tillid og respekt for den enkeltes værdier og oplevelser i sig selv virker helende. Derudover har Iben en vifte af terapeutiske værktøjer og metoder, som hun trækker på med det formål, at tilpasse terapien efter den enkeltes behov og ønsker, og hun har en bred erfaring blandt andet fra Kræftens Bekæmpelse og Kriminalforsorgen.

"For at det skal være retfærdigt, får I alle samme opgave: Kravl op i toppen af dette træ!"

5 bud på angstreducerende teknikker

- Vejrtrækningsøvelser
- Kognitiv terapi
- Lad kroppen bestemme
- Flyt din fokuserede opmærksomhed via sanserne
- Få pulsen op