



## **Matzau Erhvervspsykologers 'To do'-liste for stresssygemeldte:**

1. Beslut dig for virkelig at være sygemeldt. Du har mental influenza, og bør lave så lidt som muligt.
2. Lad projekter være projekter. Det er slet, slet ikke nu, du skal gå i gang med noget som helst, eller færdiggøre noget.
3. Gå offline. Begræns eventuelt din tid foran din computer til max 0,5 time per dag.
4. Se serier. Hvis du ikke allerede har Netflix eller lign., så er det nu, du skal anskaffe det. Serier har hypnotisk effekt, og et afsnit varer som regel ikke længe. Du vil opleve, at når du bliver suget ind i en serie, liggende på din yndlingssofa, glemmer du pludselig alt omkring dig. Og i den tid, dette sker, kan du ikke samtidig opretholde tankeræset alarmberedskabet i nervesystemet, og dermed falder det til ro. Når du ser serier, aftager stressen. Se så mange timer, du har lyst, hver dag. Mange har også glæde af lydbøger.
5. Ophold dig i naturen. Det er healende for nervesystemet og beroligende for sindet, at være i skov og ved strand. I Japan ordinerer man jo skovterapi mod stress og herhjemme haveterapi
6. *Ingen* motion.
7. Gåture, *hvis du har lyst*. Stille og rolige slentreture i naturen. Ikke i trafik og storby.
8. Lav lette ting, som optager bevidstheden. Hvis du kan lide at lave mad – så gør det. Vi har mødt klienter, som byggede Lego, og fandt det afstressende – det er ligegyldigt, hvad du laver, men det skal være rart og ikke en pligt af nogen slags. Og vigtigst af alt, må det være helt uden ambitioner. Det gælder alt, hvad der er healende i denne fase, at det skal være let og uden tvang.
9. Sov så meget du kan, når du kan. Minimum 8 timer hver nat, og gerne mere og mere. Også middagslure eller en blund i liggestolen. Efter de første par uger, vil du pludselig opleve, at



spændingen slipper, og så bliver du træt og kan sove og sove. Men sov, når du kan, uanset hvilken tid på døgnet, du måtte føle trang.

10. Hvis du drikker mange flydende stimulanser, fx sodavand, kaffe og vin, så skær ned. Nøjes med et par kopper eller glas om dagen.
11. Spis til gengæld når du har lyst, og hvad du har lyst til. Det er ikke nu, du skal tænke på ny sundhed eller forsøge at lægge din livsstil om. Det kan du gøre om en måned eller to, hvis du får lyst. Men i denne fase, har du bedst af ro på alle fronter.
12. Hvis du har et karbad, kan du tage bade med Epsom-salt, gerne før du går i seng. Epsom salt indeholder magnesium, som du sikkert mangler. Når du bader med Epsom-salt mætter du systemet, og du vil opleve, at du sover langt bedre.
13. Sig nej til sociale arrangementer i denne periode. Bliv hjemme og følg ovenstående anbefalinger.

## Not to do liste for stresssygemeldte:

1. At vedligeholde opgaverne på din arbejdsplads – hjemmefra.
2. At lave projekter, håndværk og indhente det forsømte derhjemme.
3. At hænge over computeren og fortabe dig på nettet eller de sociale medier
4. At løbe, spinne, løfte vægte, svømme, lave crossfit eller nogen som helst anden form for træning og motion.
5. At gå på indkøb eller opholde dig dér hvor der er mange mennesker.
6. At forsøge at meditere. Det er ikke tid endnu og faktisk umuligt i denne fase.
7. At drikke meget kaffe, sodavand eller alkohol.
8. At gå på sundhedskur.
9. At gå til sociale arrangementer.
10. At springe søvn over.