



Stress

Føler du ofte at døgnet har altfor få timer? I så fall er du ikke alene. Stress er blitt et så utbredt fenomen at du blir ansett som spesielt heldig om du påstår at du aldri opplever å være stresset.

Stress handler om å miste oversikten og kontrollen over livet. Mange blir slukt av så høye krav på jobben at de ikke har noe mer å gi når de kommer hjem. Hobbyer, morsomme ting og tid sammen med partneren blir nedprioritert. Går du for lenge på tomgang, og overser faresignalene, kan du til slutt oppleve at kroppen sier stopp, forteller Wenche Ilmork, psykologspesialist i firmaet På Talefot – med kropp og sjel (www.talefot.no) i Sandvika.

Typiske tegn på stress er ifølge Ilmork rastløshet, trøtthet, søvnløshet og konsentrasjonsproblemer. Kanskje føler du deg maktesløs fordi du ikke klarer å gjøre deg ferdig med ting, du blir sint for bagateller, eller du finner det vanskelig å ta avgjørelser. Kroppen kan reagere med muskelsmerter, hodepine og dårlig fordøyelse. Har du presset deg selv så langt, er det på tide å vise egenomsorg ved å ta mer hensyn til deg selv.

Det er greit å være snill, men du kan også bli utnyttet. Det er lov til å sette grenser. Oppgavene du får, må stå i forhold til ressursene du har tilgjengelig. Det er viktig å prioritere for å få kontroll over din egen situasjon hjemme og på jobb. For å mestre stress må du bli bevisst valgene du tar. Dette innebærer også å velge bort noe. Hvis du for eksempel har småbarn og velger en jobb med mye reising, får det konsekvenser for resten av familien. Derfor bør begge partene være enig i valg som kan ha mye å si for parforholdet og familien, mener Ilmork.

I et konkurranseorientert samfunn har vi en tendens til å prioritere jobb framfor kvalitetstid sammen med de vi er glad i. Det er ikke til å unngå at parforholdet blir påvirket av at den ene eller begge ikke lenger klarer å skille mellom jobb og fritid.

Mange blir irritable fordi de tar med seg stress hjem fra jobben og ikke klarer å koble ut. I en hektisk periode på jobb har du kanskje ikke kapasitet til å innfri de kravene og forventningene som stilles til deg hjemme, noe som er frustrerende for begge parter. Kanskje oppstår det konflikter fordi du ikke har krefter igjen til å gjøre noe du har lovet å gjøre, sier Ilmork.

Ekspertens råd: Prioriter forholdet

– Et forhold trenger tid, energi og engasjement for å kunne vokse. Gå i dere selv og finn ut hva dere mener er viktigst i livet, og sett av tid til å ta vare på hverandre. Sett av tid til både egne og felles interesser. Gjør også hyggelige ting sammen med venner og familie, råder Ilmork. Hun har disse tipsene til par som sliter med en stressende hverdag:

- Ikke ta det personlig om kjæresten din har en dårlig dag. Spør heller om det er noe du kan gjøre for å hjelpe.
- Gjør ting som gir glede, energi og motivasjon, både alene og sammen med partneren. Dyrk det positive i forholdet.
- Gi ros for det du verdsetter hos partneren din, og vis engasjement og forståelse for den andres situasjon. Ikke utsett de vanskelige samtalen.
- Hold en åpen dialog, og vær flink til å snakke om problemene før de blir for store.



– Du, nå må jeg legge på, Bjørn venter på meg, skjønner du...



Irritasjon og småkrangling

I starten av forholdet framsto du som selve prakt-eksemplaret av en kjæreste. Typen din var ikke så rent lite perfekt, han heller. Men etter hvert som hormonene roet seg og hverdagen igjen begynte å gjøre seg gjeldende, kom deres ikke fullt så sjarmerende sider fram.

Plutselig begynner du å irritere deg over måten han spiser på, mens han starter en krangel over bagateller som at du har kjøpt deg enda et par sko. Eller var det du som startet krangelen? Det er uansett ikke så viktig, småkranglingen har blitt en del av hverdagen.

Når usaklighetene hagler og spydighetene ingen ende vil ta, så grenser ideen om sex og intimitet til det latterlige. Hvorfor er terskelen for å starte en krangel med kjæresten så lav?

Vi har gjerne forventninger til hvordan et parforhold skal være. Vi tror at partneren skal forstå oss, selv om vi ikke sier rett ut hva vi ønsker. Vi har dessuten noen forestillinger om hvordan andre mennesker er, og har en tendens til å tolke og tillegge andre meninger. Dette gjør vi med alle, men det blir kanskje mest synlig sammen med partneren, forklarer gestaltterapeut Ida Wadel.

Krangling kan også være et resultat av uinnfridde forventninger. Vi viser ofte partneren flere av våre sårbare sider. Når det i situasjoner føles som om det som er blitt sagt i fortrolighet, blir brukt mot deg, kan dette bidra til krangling.

– Vi lar oss lettere såre av en partner, fordi denne treffer følelsene våre mer. Vi føler oss ikke alltid like avkledd overfor venner. Partneren er i tillegg ofte den vi kjenner oss tryggest på. Det trenger derfor ikke å føles så truende å krangle med en partner som det gjør med andre, sier Wadel.

Hun understreker at krangling ikke nødvendigvis er negativt.

– Det er greit å være uenig om ting. Krangling trenger ikke å bety at forholdet er dårlig. Når et par blir fastlåst i et mønster der det å krangle blir måten de prater sammen på, og den ene eller begge