

FOKUS

NYT om sundhed



Nicholas van Bergen Garner er fysioterapeut, akupunktør og naturmediciner. Han arbejder til daglig på sundhedsklinikken Medital Klinik Danmark. Desuden underviser han på skoler i kosttilskud og akupunktur. Nicholas van Bergen Garner er fast skribent i Liv & Sjæl under: »Nyt om sundhed«. Har du spørgsmål til dine behov for vitaminer, eller ønsker du henvisning til en professionel behandler, kan du sende en mail til Nicholas på: nicholas@meditalklinik.dk



Den økonomiske krise kradser i sundheden



Du er blevet hevet ind til et møde på chefens kontor. Den globale finanskriser gør at firmaet skal spare. Tallene ser ikke for gode ud, og nedskæringer er uundgåelige. Dit job er i fare. Måske er du villig til at gå ned i løn eller blive omskølet. Eller fyret. Det kan være dine aktier er raslet ned og papirerne har mistet sin værdi, og alt det du havde sparet op eller investeret er forsvundet. Det du skulle have levet af, når du blev gammel, er stærk reduceret.

Beskeden om at vores liv ikke går i den planlagte retning har vidtrækkende økonomiske, sociale, fysiske og mentale kon-

sekvenser. Det påvirker os i en sådan grad, at vi kan blive syge af det. Og det massive bombardement fra medierne om den finansielle krise gør sit til at vi føler os utrygge. Nyhederne er for det meste negativt ladede, og påvirker os bevidst fordi det er vores personlige økonomiske fundament der rammes, og ubevidst fordi de sætter sig i baghovedet og stresser os.

Stress. Skruen med ende!

Hvordan reagerer vi på det stress? Hvilke signaler skal du være opmærksom på og hvad kan du selv gøre, for at forebygge

psykiske og fysiske symptomer skabt af mekanismer, som vi ikke selv har den store indflydelse på?

Det starter gerne med spekulationer og bekymring. Du har svært ved at sove fordi gramfonpladetankerne kører rundt. Det er ikke til at finde ro i hoved og krop. Efter flere dage med uløste problemer begynder appetitten at falde og maven snurrer sig sammen. Hovedpinen ligger konstant og lurer og det spænder i skuldre og nakke. Måske får du lidt hjertebanken og svimmelhed. Lysten til kaffe og andre stimulanser stiger og humøret bliver påvirket. Det skifter mellem irri-

tation og et letantændeligt temperament til en ked-af-det-hed, der er svært at sætte ord på. Dit overskud forsvinder og du bliver træt. Hvorfor har jeg det sådan? Du føler det er skruen uden ende, og det bliver det også, med mindre du selv tager ansvar og ændrer situationen.

Nogen af de stress-symptomer du skal være opmærksom på:

- Irritation
- Søvnproblemer
- Ændringer i appetit og spisevaner
- Hovedpiner
- Mavepiner
- Fordøjelsesbesvær
- Nervøsitet
- Øget bekymring og spekulation
- Ked-af-det-hed
- Depressive tendenser

Finanskrisen "knækker" dit hjerte

Hvis du synes at finanskrisen gør ondt i tegnebogen, viser statistikker over hjerte-kar relaterede sygdomme og dødsfald en stigning efter finanskrisens indtræden i efteråret 2008. Især hvis du i forvejen har problemer med hjertet.

Finansiell-relateret stress kan blive så overvældende, at det får vores hjertesystem til at gå i stå. Dette sker fordi øgede mængder af stresshormon får dine blodkar til at trække sig sammen, blodtrykket øges og det gør risikoen for blodpropper også.

Den sociale isolation der ofte opstår, hvis

man bliver fyret fra sit arbejde er med til at forøge denne risiko. En undersøgelse viser at ældre medarbejdere, der fyres fra deres arbejde, fordobler risikoen for efterfølgende at få en blodprop eller et hjerteanfald. I tider med økonomisk krise har vi ligeledes en tendens til at ændre adfærd til det usundere. Rygere vil have mindre lyst til at holde op og eks-rygere begynder igen at ryge. Indtagelsen af alkohol, som i øvrigt øger blodtrykket, stiger og folk der tidligere har drukket meget, vil være i risiko for at gøre det igen. Madvanerne ændrer sig også. Mad der kan give en nu-og-her energi, som de meget sukkerholdige produkter, vil erstatte de langsommere og sundere madvaner, når vi udsættes for stress.

WHO advarer

WHO advarer i november 2008 imod følgerne af den globale finanskriser, som vil øge antallet af personer med psykiske helbredsproblemer, og i forbindelse med at folk skal tackle fattigdom og arbejdsløshed, vil vi se en forøgelse af selvmord. Statistikkerne peger desværre allerede i den retning og den øgede selvmordsrate domineres især af midaldrende mænd. Kvinder tyr ikke så ofte til disse drastiske metoder, men har oftere flere fysiske stress-relaterede symptomer end mænd i form af blandt andet træthed og hovedpiner.

Et skub i den rigtige retning

En af de fornemste opgaver for en enhver behandler er at få folk til selv at tage ansvar for deres helbred. Det er en af de ting jeg gør meget ud af på klinikken. For hvis du ikke tager ansvar, vil der heller ikke være nogen permanent løsning på dit problem. Det gælder også med hensyn til stress. Op mod 90 % af de klienter jeg behandler på klinikken, lider i højere eller mindre grad af stress. Det er et parameter, jeg er nødt til at have med i mine overvejelser, når jeg lægger en behandlingsplan sammen med personen. Helt almindelige skoleråd kan i nogen grad være nok til at få den enkelte person til at tage ansvar. Med skoleråd mener jeg fornuftige spisevaner med meget grønt og hyppige og alsidige måltider. ▷



Det kunne også være at få bevægelse ind i sin hverdag. Eller tænke over hvordan man planlægger sin dag og hvor det er man henter sit overskud. Når man får behandlinger bestående af f.eks. akupunktur eller massage så slapper kroppen og hovedet af på en måde som gør det nemmere også at slappe derhjemme. Nogen gange skal man bare have et skub i den rigtige retning.

Den positive side af den økonomiske krise

Når overskuddet begynder at vende tilbage, kan man jo tænke over, at der ikke er noget der er så dårligt, at det ikke er godt for noget andet. Heller ikke en økonomisk krise. Penge begynder f.eks. at få en reel værdi igen. Det massive overforbrug får en tiltrængt pause, og naturen har mulighed for at ånde igen uden at koge over.

Og mens systemerne stresser med finde på økonomiske løsninger, kan vi som enkeltpersoner stille os lidt tilbage og i stedet overveje hvordan vi holder os sunde, raske og ustressede.



10

Gode råd mod økonomisk relateret stress

- Vær opmærksom på hvad der sker omkring dig uden at blive hevet med i hysteriet.
- Vær opmærksom på din egen situation og hvad det egentlig, der stresser dig.
- Del dine bekymringer med din familie og nærmeste venner og betroede finansielle rådgivere. Undersøgelser viser, at det nedsætter stress-niveauet at rådgive sig med andre.
- Hold dig til faste strukturerede rutiner. Det hjælper dig til at opnå dine resultater og øge følelsen af selvværd.
- Undgå for mange negative input fra tv, radio, aviser og internet.
- Daglig og motiverende motion nedsætter stressniveauet.
- Forsøg dig med yoga, meditation eller afspænding.
- Undgå koffein, alkohol og sukker.
- Sørg for at få grinet, gør noget du synes er sjovt, som får dig til at grine.
- Søg en professionel sundhedsbehandler, der kan hjælpe dig.