

Høst og tilbake til hverdagen!

Hvordan kan det påvirke høysensitive personer, og hvordan kan du forebygge til en myk start på hverdagen igjen?

Ferien er over, og du gruer deg kanskje til å starte på jobb igjen. Tidlig opp, få barna dit de skal, og midt oppe i dette kjenner du kanskje på en slitenhet.

Rett tilbake igjen i en dårlig loop.

Egentlig skulle du være opplagt og klar for jobb og utfordringer, men du kjenner at kroppen stritter litt.

Hva gjør dette med høysensitive personer og hva bør du tenke på?

Når du er høysensitiv, kan du være var på brå overganger. Fra rolige dager og å ta tiden som den kommer, til å være tilbake til rutiner. Du vet hva du går til, men kroppen din trenger litt tid til å venne seg til rutinene igjen.

Husk at nå har du mest sannsynlig fått roet nervesystemet, og det føles godt å kunne slappe av når det passer deg.

Når du plutselig da skal forholde deg til tider kan det sette nervesystemet ditt i et gir det ikke er vandt til, og hjernen din som var vant med roligere dager blir nå lettere overstimulert og sliten.





Når nervesystemet til en høysensitiv plutselig får mer stimuli enn vanlig og det blir en del av hverdagen, kan det påvirkes negativt uten at du merker det, før du plutselig er utslitt igjen etter få uker.

Jo mer sliten du blir, jo mer ubehag kommer snikende frem, og du er rett tilbake igjen til der du var da du gikk av med ferie.

Dette vil du kanskje ikke... Eller?

Derfor har jeg laget en liten oversikt!

Små endringer og tiltak før man starter hverdagen igjen, kan gjøre store forskjeller og føles magisk når du kjenner det på kroppen.

Vær hjemme en helg før hverdagen starter igjen!

Land kroppen og kom tilbake til hverdagen hjemme, før du starter på jobb. Det er alltid småting man kan gjøre hjemme, slik at du venner kroppen til at den skal snart tilbake til rutiner og andre ting som kan føles slitsomt til tider.

Nervesystemet ditt trenger tid til å venne seg til endringene som skjer. Spesielt når du har vært rolig over tid.

Nervesystemet er dynamisk, og brå overganger er lite vellykket. Da kan det lett kollapse. Med rolige overganger kan nervesystemet ditt venne seg til det nye, og det vil også kjenne igjen det som du var vant til før ferien.

1) Start med å stå opp tidligere, slik blir det ikke så tungt første dag på jobb.

2) Har det vært en rolig ferie, start med å bevege deg. Gå turer, eller ta en treningsøkt noen dager før.

3) Har det vært en aktiv ferie, så ta det rolig i noen dager. Beveg deg sakte, og sørg for at du har fått den egen tiden du trenger.



Bare det å komme hjem i kjente omgivelser og være der i noen dager før jobb, kan hjelpe nervesystemet med å få en rolig balansert overgang.

Har du barn å ta vare på er det viktig å ta vare på de også, samtidig som du ikke glemmer deg selv!

Vi vil alltid det beste for andre, og i hvert fall for barna våre. Husk at de trenger like mye en myk overgang som deg. Styrer du rundt og bare tilrettelegger for andre, kan drivstoffet ditt fort tappes.

Det merker alle i hjemmet.

For at du skal klare å tilrettelegge en fin overgang for familien, er det viktig at du også kjenner på hva som er greit for deg i dag.

Det er ikke alltid man får den roen man trenger, og da er det fint med noen enkle triks mellom slagene.



1. Husk å trekke pusten innimellom. Det kan hjelpe deg med å slappe av. Det at du puster dypt inn, gir signaler til hjernen om å roe ned, og idet du puster ut roer nervesystemet seg. Gjør det gjerne flere ganger. Dette kan du også ta barna med på. Legg dere på gresset!
2. Det er lov å si ifra om at du trenger en pause, og vil slappe av med en kaffe eller te, slik at barnet må leke litt alene. Hvis barnet skulle kjede seg er dette bra. Det er god grobunn for kreativitet.
3. Ha det gøy. og gjerne syng og dans! Det er positiv stimuli :)

Dette var noen tips, og jeg håper du får nytte av det.

Høsthilsen fra Camilla :)