

sprek


[Flere bilder](#)

FINNER BALANSE: På Evjeklinikken i Aust-Agder skal Jo Jørstad (t.h.) få en bedre livsstil. Et av målene hans er å finne ro og balanse i livet. Her sammen med psykisk helsearbeider Signe Heia Halvorsen.

FOTO: Camilla Hovstø

Stress blir til fett

Det lønner seg å stresse ned hvis du ikke vil legge på deg. Langvarig stress kan være direkte farlig.

Camilla Hovstø

Publisert: 09.feb. 2012 (16:23) Oppdatert: 09.feb. 2012 (18:49)

EVJEKLINIKKEN: - Kortvarig stress er positivt og nødvendig. En del av oss jobber best under press. Men når stresset blir langvarig, kan det bli både fett og farlig, forteller psykisk helsearbeider, Signe Heia Halvorsen (36).

Sett deg i godstolen, senk skuldrene og pust ut. For Heia Halvorsen forteller at når du stresser, skiller kroppen ut stresshormonet kortisol, som binder og lagrer fett i kroppen.

LES OGSÅ:

[- Oldefedrene hadde ledd av oss](#)
[Slik blir du kvitt dine uvaner](#)
[Vondt i rygg og skuldre?](#)
[Åpner raw food-restaurant](#)
[Søt seier for steviadyrkeren](#)

- Dersom du nesten alltid er stressa, skiller kroppen hele tiden ut dette hormonet, som kan føre til overvekt. For det første er det viktig å bli bevisst hvorfor og når du stresser. Først da kan du gjøre noe med det, sier

hun.

Heia Halvorsen jobber på Evjeklinikken, et landsledende spesialistsenter der man endrer livsstil og behandler sykkelig overvekt. Nå sitter hun på en treningsball, og prater og ler sammen med Jo Jørstad. Han er på klinikken for å bedre livsstilen.

Bli klar over stresset

- Stress kan føre til infeksjoner i kroppen, hjerte- og karsykdommer, beinskjørhet og diabetes. Og at du kan få psykiske plager dersom du stresser over lengre tid, forteller hun.

Derfor mener 36-åringen det er viktig å lytte til seg selv, og kjenne etter om du har behov for å jekke ned på kravene og roe ned tankene i toppen.

Balanse på timeplanen

Balanse i hverdagen er et nøkkelord. Men i en hektisk hverdag med jobb, familieliv og trening, kan dette være lettere sagt enn gjort.

- Det er viktig å trene. Men det er også viktig å finne ro og balanse i hverdagen. Dersom du stresser mye, selv om du trener, kan dette være en grunn til at du ikke går ned i vekt, sier Heia Halvorsen.

Del på
twitter

Del på
facebook

Send på
epost

aa a

RELATERTE BILDER



- Nå har jeg forbrent tre kalorier, da kan jeg spise en agurkskive ekstra til kvelds, sier Pål Hivand (midten). Her sykler han med Jo Jørstad (t.v.) og Signe Heia Halvorsen. FOTO: Camilla Hovstø

MEST LEST PÅ SPREK

- 16:09 [Hvilken av disse har mest fisk?](#)
- 14:29 [Søt seier for steviadyrkeren](#)
- 16:29 ["Nå har det gått så langt at vi heller går på ski på ...](#)
- 21:00 [Sprekeste damen i Bergen](#)
- 11:36 [Setter 70-åringer til å trene i tre år](#)

DETTE DELER VÅRE LESERE PÅ FACEBOOK:

Hun understreker likevel at mange kan bevege seg mye mer, og at dette ikke bør brukes som en unnskyldning for å slappe mer av.

- Mange er veldig flinke til å finne unnskyldninger for ikke å trene, og det er ikke det dette handler om. Trening kan faktisk hjelpe deg til å stressere ned i hverdagen. Men det kan gå for langt på alle områder i livet, også når det gjelder trening, sier Heia Halvorsen.

- Det kan være utallige grunner til at man stresser over lengre tid. Dårlig selvbilde, bekymring og indre stress er noen grunner. For mye å gjøre og tidsklemme i hverdagen er andre, forteller hun.

Innførte "sinnatrening"

Pål Hivand opplevde stress og manglende mestring fordi han ikke trente selv om han ønsket det i hverdagen.

- Nå har jeg innført "sinnatrening" i familien. Hvis man har en kjøp dag på jobben eller frustrasjon i familien, hjelper det alltid med en skikkelig intervalløkt. Etterpå er jeg ferdig med å være sinna. Trening hjelper mot stress også, forteller Hivand.

Jo Jørstad er på klinikken for å bli bevisst og endre sine uvaner.

- En av mine dårlige vaner, var at jeg spiste altfor sjelden. I en stressende hverdag med jobb og familie, var det utfordrende å finne tid til å trene. På klinikken lærer man å ta bevisste valg rundt trening, kosthold og stress, sier Jørstad.

Ordet nei kan redde deg

Den psykiske helsearbeideren forteller at de som typisk stresser mye, ofte er ja-mennesker.

- Det er flott å hjelpe andre, men for mange går det på bekostning av en selv. Man setter ikke grenser, og påtar seg for mye. Trening, godt kosthold og egen helse blir nedprioritert, sier hun.

Hun mener mange sliter med skyldfølelse og at man føler man må gjøre ting for andre for å bli anerkjent og likt.

- Prøv å tenke etter om du har lyst, tid og energi til å gjøre det du blir bedt om. Kanskje er det realistisk å si ja til å gjøre noe av det, men ikke alt. Tenker du slik, tar du valget ut ifra deg selv, i stedet for å tenke på hva andre vil synes, forteller hun.

Ond sirkel

Heia Halvorsen forteller at stress og overvekt kan fungere begge veier. Stress kan gjøre at du legger på deg. Men overvekt kan igjen føre til stress.

- Overvekt kan gi dårlig selvbilde, bekymring, sykdom og dermed nytt stress. Så dette kan lett bli en ond sirkel, sier hun.

Heia Halvorsen mener mange kunne hatt godt av et opphold på Evjeklinikken.

- Vi har alle uvaner som vi er mer eller mindre klar over. Jeg tror alle kunne hatt godt av å gjøre øvelser som bevisstgjør hvilke uvaner og tankemønstre man har, for dermed å få bedre livskvalitet, forteller hun.

FAKTA: Symptomer på stress

- Du føler du hele tiden ligger på etterskudd og ikke strekker til i hverdagen.
- Du er ofte anspent, nervøs og urolig.
- Du trenger rus for å kunne slappe av: mat, alkohol, røyk eller piller.
- Du går stadig rundt med en følelse av at magen knytter seg.
- Stive skuldre, stiv nakke, lett hodepine.
- Stive legger
- Når du legger deg, er det vanskelig å sovne, du våkner opp med jevne mellomrom, og våkner sliten neste morgen.
- Når du våkner, tenker du med en gang på dagens gjøremål, greier ikke ligge stille og må stå opp.
- Tankevirksomheten er høy, og sjelden er du i ro og forankret her og nå.
- Du bruker mye tid på å bekymre deg.
- Du trives ikke i eget selskap og kjenner uro så fort det blir stille rundt deg.
- Du utsetter gjøremål.
- Du spiser for mye eller for lite.
- Psykiske symptomer: impulsiv atferd, følelsesmessig ustabil, trang til å gråte, manglende konsentrasjon, tretthet, små lyder som irriterer, rastløshet.
- Fysiske symptomer: hjertebank, tørr i munn- og hals, søvnvansker, svettetokter, mageproblem, hodepine, nakke- og ryggmerter.



Fordommer på fat

Randi Julianna Sandø, Einar Nyaas og 92 andre anbefaler dette.



Ny barnevernsrapport kan føre til at flere fratras barna

John Hansen, Helge Grimstad, Elisabeth Rue Strenco og 148 andre anbefaler dette.



Tar 14 kroner minuttet for å beskytte deg mot sykdom

Charisma Dahlin, Marius Fynboe, Einar Nyaas og 219 andre anbefaler dette.

Sosial tilleggsfunksjon for Facebook

Kilde: Evjeklinikken

FAKTA: Evjeklinikken

- Ligger i Evje i Aust-Agder
- En privat og offentlig eid klinikk
- Tar imot gjester fra Helse Sør-Øst og Helse Nord
- Du må ha enten 40 i kroppsmasseindeks (BMI), eller 35 i BMI og tilleggssykdommer.
- Du kan da få henvisning av din lege.
- Evjeklinikken følger deg opp i minimum 12 uker fordelt på et år. Du er der i noen uker av gangen, og reiser hjem i perioder mellom oppholdene.
- Evjeklinikken gir i snitt en vektreduksjon på 12 prosent per person på et år.
- Hovedsamarbeidspartnere er Helse Sør-Øst og Helse Nord.

KOMMENTARER

Liker

20

VÅRE REGLER

Legg til ny kommentar

Logg ut



Viser 0 kommentarer

Sorter etter beste rating

[Abonner via e-post](#) [RSS](#)Trackback URL **Bestill produkter**

Papiravis | iPad | eAvis | Avisarkiv

Kundeservice

Ferieflytting | A-kortet

Annonser i Aftenposten

Bedrift | Privat

NYHETERInnenriks
Verden
Politikk
Klima
Oslo
Fakta**ØKONOMI**Økonomi forsiden
Innland
Utland
Boligøkonomi**SPORT**Fotball
Golf
Sykkel
Skisport
Håndball
Ishockey
Motorsport**MENINGER**Nettprat
Kronikker
Kommentarer
Leder
Leserforum
Avisdebatten
Reise
Signert**KULTUR**Musikk
Litteratur
TV
Film
Spill
Sudoku
Kryssord
Anmeldelser
På scenen**REISE**Nyheter
Reiseguiden
Storby
Tema
Reisetips
Valutakalkulator**FORBRUKER**Pengene dine
Bolig
Bil
Digital
Jobb
Hyttemagasinet
Produkttester**ANNET**Quiz
Ords spill
Fotball direkte
Verktøy
Kalkulatorer
Skattesøk
AftenpostenTV
Tegneserier
Leve

Tips: Tiptelefon: 02286 | Tips på e-post: 2286@aftenposten.no | SMS/MMS: 2286
Kontakt: Sentralbord: 22 86 30 00 | Kundeservice: 05040 | Kontaktinfo | Biskop Gunnerus' gate 14A, 0185 OSLO
Redaktør: Sjefredaktør: Hilde Haugsgjerd | Digitalredaktør: Skjalv Engøbbø | Nyhetsredaktør: Ole Erik Almlid

[RSS-feeds](#) [Nyhetsbrev](#) [Facebook](#) [Twitter](#)

Alt innhold er opphavsrettslig beskyttet. © Aftenposten. ACAP-beskyttet. Personvernpolicy.
 Aftenposten arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk.
 Aftenposten har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til.