

Dit gear

I min klinik tester jeg alle for det gear, de er skabt til at "køre" i, og hvilket gear de lige nu "kører" i. Vi kan både "køre" fysisk for stærkt, (for mange aktive timer, for lidt hvil), og psykisk for stærkt (tankerne myldrer af sted).

Tallene 7, 8 og 9 beskriver de gear, vi genetisk er skabt til at køre i. 8 er det gear de fleste mennesker hører til i.

I gear 7 er de mennesker, der har brug for mere tid til alle funktioner, spise, klæde sig på osv. Vi kender dem alle, og irriteres let over dem, når vi har travlt i køen i supermarkedet, og må vente på en foran os, der ganske langsomt lægger sine varer op, langsomt betaler og pakker varerne sammen. Utålmodigheden kan ofte sende ubehagelige bemærkninger af sted efter den langsomme, men han eller hun kan ikke gøre for det. Sådan er de skabt.

Jeg kommer til at tænke på en mandlig kunde i klinikken, der netop var gear 7. Da jeg fortalt ham om det blev han meget lettet, for hans arbejdskollegaer skyndede altid på ham og det stressede ham meget. Han fortalte efter behandlingen sine kollegaer om sit gear og derefter fik han fred til at arbejde i sit eget tempo. Samfundet har en tendens til at skynde på de i gear 7, men det stresser dem meget. Så alle jer i gear 7: følg jer ikke tvunget til at sætte tempoet op.

I gear 9 har vi alle de mennesker, der uden at det giver gener kan have travlt stort set både nat og dag. Her er mange af vores politikere og topfolk i erhvervslivet. Men bestemt også mange "almindelige" mennesker.

Problemer opstår, når vi ikke er tro mod vores gear. Mange i dagens Danmark er kommet i "overgear". Op til gear 40 vil det sjældent give gener udover måske en forkølelse, men derefter begynder kroppen at sende advarsler.

Gear 40-60: Kroppen prøver at fortælle dig, at den ikke kan klare presset ved at sende forkølelser, influenza flere gange. Reagerer du ikke på signalerne, kommer der smerter fra ryggen, arme, skuldre, fødder m.v. Hjertet begynder at banke, nattesøvnen forstyrres, benene føles rastløse. Der kommer glemsomhed og ukoncentrerethed. Måske bliver du irriteret eller deprimeret, får let til gråd.

Gear 60-80: Så begynder problemerne for alvor, og der kommer sygemeldinger. Kroppen er ved at have nået sin grænse. Nu kan den finde på at stoppe dig ved, at du i fx uopmærksomhed falder og brækker noget. Der kan komme blodprop i hjernen, mavesår eller andre alvorlige sygdomme.

Fra gear 80 og opefter er der livsfare forbundet med stress. Jeg husker desværre en kommunal topembedsmand for en del år siden her i min klinik med et gear over 100. Jeg advarede ham meget tydeligt om, at hans liv kunne være i fare pga. det høje gear. Nogle måneder senere læste jeg hans dødsannonce. Det gjorde mig dybt ulykkeligt, især fordi

han havde sin kone med og hun hørte min advarsel. Jeg tænkte en del på hende efterfølgende.

Hvad kan du selv gøre?

Stil dig selv spørgsmålet: "Hvilket gear er jeg i lige nu?" og vær ærlig overfor dig selv. Er dit gear for højt, så gør dig selv og dine nærmeste den tjeneste at gøre noget ved det.

Min mand havde sidste sommer sneget sig op i gear omkring 60. Hans højre ben kunne ikke være i ro mere, han vippede konstant i foden. Han var begyndt at sove elendigt. Jeg fortalte ham, hvad der var galt med benet, og at årsagen var, at han skyndte sig for meget på arbejde. Arbejdstempoet var skruet op i et leje, hvor han ikke længere kunne være med. Han satte tempoet ned og gearet gik ned på normalt igen. Du er selv den nærmeste til at gøre noget