

Hvad er stress?

Kender du til at gå rundt om dig selv og sige, at du har travlt og ikke kan nå alt det, du skal og gerne vil?! Bliver du mere fortravlet over at skulle holde fri?! Når vi stresser eller render forvirrede rundt, bruger vi meget energi og tid på at sætte kroppen op til, at den har meget travlt. Resultatet bliver, at du ikke synes, at du har tid til at stoppe op og tage en pause. Hvis du sætter sig ned, samler tankerne, trækker vejret, holder en pause og eventuelt laver en liste over, hvad du skal nå i prioriteret rækkefølge, lærer kroppen at bruge energien på at udføre tingene, i stedet for på at være forvirret og i kampberedskab.

Har du derudover svært ved at sove, bliver du ofte irriteret, har du svært ved at huske og koncentrere dig? – så skal du måske overveje, om du er i en stresstilstand, der skal tages hånd om, inden den får mulighed for at udvikle sig til en alvorlig sygdom.

Det er meget typisk for stressede, at de siger, at ”de **skal bare lige** klare denne opgave eller periode, så bliver der tid til at geare ned, slappe af og holde fri ”. Men den tid kommer sjældent for mennesker, der er fortravlede og stressede. Den stressede har lært kroppen, at den skal være i højt gear, og når han så slapper af, mærker han, hvor dårligt hans krop og hjerne har det. Han mærker ubehaget og tænker, at han hellere må finde noget nyt, han kan bruge sin tid og sine ressourcer på, så han ikke skal opleve ubehag. Men på et tidspunkt siger kroppen og hjernen fuldstændig fra, og så har han ikke andet valg end at blive fuldtidssygemeldt! Kroppen og hjernen har mange måder, hvorpå de siger fra. Nogle af signalerne viser sig undervejs i den stressede periode, mens andre kan være følgevirkninger af en længerevarende stresstilstand.

Oplever du stress, vil jeg først og fremmest give dig et håb og fortælle dig, at stress er forbigående. Kroppen vil over tid helbrede sig selv, hvis du giver kroppen den ro, som den har brug for. Hvis du samtidig hjælper kroppen og hjernen med nogle af de øvelser og råd, som jeg skriver i de næste artikler, vil du kunne fremskynde kroppens og hjernens helingsproces, så du hurtigere får energien tilbage og mod på livet. Nogle mennesker oplever udover stress også en stressrelateret depression og/eller angstanfald. Begge dele vil naturligt gå over i løbet af højst 6 måneder, men jeg vil alligevel råde dig til at søge professionel hjælp, da ubehandlet angst og depression kan have alvorlige følger for både dig og dine omgivelser.

Stress kan både være negativt og positivt. Den negative stress har vi alle hørt om i medierne eller i vores omgangskreds, og denne negative stress kan føre til alvorlige sygdomme, hvis ikke vi stopper og foretager ændringer i vores livsførelse. **Den positive stress** har vi stort set alle oplevet. Den forekommer, når vi skal præstere ekstra som for eksempel i forbindelse med en eksamen, en jobsamtale eller hvis vi står overfor en farlig situation, hvor vi skal beslutte, om vi skal flygte, kæmpe eller fryse (kommer fra ur-menneskets reaktioner). Den positive stress kan gøre os bedre i en presset situation, og det er godt for kroppen at have denne funktion. Vi kan godt være stressede i en dag eller en kort periode, uden at det bliver negativt for os.

Kroppen har to nervesystemer, der arbejder på skift; det parasympatiske, der arbejder, når kroppen er i balance og udenfor alarmberedskab, samt det sympatiske nervesystem, som arbejder, når kroppen er i alarmberedskab på grund af de faktorer, der stresser dig. Den positive stress bliver til negativ stress, når det sympatiske nervesystem arbejder i lang tid, uden at det parasympatiske nervesystem tager over. Dermed vil kroppen være i en kronisk stresstilstand, der begynder at tære på kroppens og hjernens reserver, fordi de udskilte stresshormoner (kortisol og adrenalin) ophobes i kroppen og har svært ved at nå at blive nedbrudt, inden den næste ladning stresshormoner sendes ud i kroppen. Men husk, at du kan lære kroppen igen at arbejde mest i det parasympatiske (det balancerende) nervesystem. Til dette anvendes vejrtrækningen, og metoden gives i artiklen Afstresning.

Den negative stress, som jeg skriver om i denne artikel, er kroppens måde at fortælle, at du overbelaster dig selv, og derfor ikke kan blive ved med at leve dit liv på samme måde som nu. Du vil efter et stressforløb være "en ny forbedret udgave af dig selv", hvis du lærer at håndtere din stress og ændre de stressfaktorer, som du oplever i dit liv. Hvis du i stedet går tilbage til den livsstil og de faktorer, der gav stress, er det næsten sikkert, at din krop før eller siden igen vil komme i en tilstand af stress. Stress er et tidspunkt for læring, du skal lære at identificere og fjerne dine stressfaktorer. Stress er din mulighed for at lære at leve et hensigtsmæssigt liv i balance, at leve et liv med strategier til at klare modstand, samt muligheden for at fylde dit og dine medmenneskers liv med glæde og energi.

Hvad giver stress? Mange har en opfattelse af, at stress udelukkende opstår, hvis man har travlt på sit arbejde. Men stress handler også om, hvordan det enkelte menneske håndterer travlhed,

modgang, udfordringer, omvæltninger og krav stillet fra én selv og omgivelserne. Ofte kan man klare rigtig meget på arbejde og have en stresset periode, uden at det bliver til en stresstilstand, men hvis der så sker noget ubehageligt/modgang i privatlivet, bliver arbejdspresset svært at klare, og så vælter læsset. Stress kan også opstå, hvis man lever i uoverensstemmelse med sine egne værdier. Det kan være værdier på arbejde, eller værdier i privatlivet. Hvis du for eksempel værdsætter dit liv med familien højest, men har et arbejde, hvor du skal være 10 timer om dagen, og derfor ikke har tid til at være sammen med familien. Det kan også være, du har et job som telefonsælger, men at du dybest set synes, at telefonsælgere er meget irriterende at blive udsat for, så hver gang du ringer, synes du, at du udsætter et andet menneske for irritation. Det kan være, du som ildsjæl har meldt dig i den lokale idrætsforening for at træne børn til fodbold, men du bliver nødt til også at være kasserer, fordi der ikke er andre, der vil være det, og så får du ikke tid og overskud til at være træner. Tænk over, hvilke værdier du har i dit liv? – stemmer de overens med, hvordan du lever dit arbejds- og privatliv?

Hvad kan omgivelserne gøre?

Stress er ikke en sygdom, det er en midlertidig tilstand, som din krop og hjerne reagerer med, når den er på overarbejde. Det kan være, det er nemmere for omgivelserne at forstå og hjælpe dig, hvis de ved, at du ikke er alvorligt syg og ikke kan få medicin til helbredelse, men at du i stedet skal lære at lytte til dig selv og din krop, for ellers bliver du syg. Og at du derfor i en periode kan have brug for deres hjælp til praktiske ting eller brug for at snakke med dem om, hvordan du har det, samt hvordan du kan lette dit privatliv og dit arbejdsliv; både nu og på sigt. Især den nære familie bliver også påvirket af din stress, idet de oplever, at du ændrer dig og nu skal tage hensyn til dig selv, og at de derfor skal overtage nogle af dine arbejdsopgaver i hjemmet. Det kan måske være en god idé, hvis specielt ens børn får noget hjælp af pædagoger eller lærere til at snakke om, hvordan mor eller far ændrer sig, og giver dem en forståelse af, at du bliver rask igen. Ligesom det er vigtigt, at samleveren/kæresten/ægtefællen har nogle at snakke med om, hvordan de skal takle, at du har stress, for at han/hun kan komme af med nogle frustrationer, som sandsynligvis vil opstå hos de pårørende.

Det er ikke alle arbejdsgivere og kolleger, der har en forståelse for, hvad stress er, og hvis de har en forståelse, er det ikke sikkert, det er den samme, som du har. Nogle mener, at stress skal kureres ved at sende medarbejderen til en rådgiver, og så er han helbredt, mens andre har en forståelse af, at det også handler om arbejdet, ledelsen og kollegerne, som derfor skal hjælpe den stressramte.

Derudover er de faktorer, der genererer stress individuelt, så også her kan det hjælpe dig at give en melding om, hvordan du har det, og at du nok skal blive energifyldt og fuldt arbejdsdygtig igen. Hvis ikke de ved, hvordan de skal behandle og hjælpe dig, og du ikke selv kan forklare det (det kan være rigtig svært, når man oplever stress) kan det være en god idé, hvis du får hjælp af en i HR-afdeling eller lignende, der kender til stress, eller får din psykolog til at give dem informationer. Alternativt må de læse om stress (for eksempel mine 3 artikler), så de får en forståelse af din situation og bedre kan hjælpe dig tilbage på arbejde. Hvis ikke de hjælper dig, kan de ende med at miste en rigtig god medarbejder, fordi du bliver nødt til at søge et nyt job! Og oftest er arbejdsgiveren ikke interesseret i at miste en god medarbejder, selvom han/hun skal sygemeldes for en periode.

Skal jeg sygemeldes?

For nogle stressede er det vigtigt at blive fuldtidssygemeldte, mens det for andre kan klares med en deltidssygemelding. Dette kan du tale med din læge om. En deltidssygemelding kan betyde, at du fastholder fællesskabsfølelsen med dine kolleger og følelsen af, at du ikke er sat ud af spil i arbejdslivet. En fuldtidssygemelding kan være nødvendigt for nogen, for at kroppen og hjernen kan slappe af og komme ovenpå. Hvis dette er tilfældet, må du endelige ikke miste troen på, at du kan blive frisk og komme tilbage på arbejde igen. Du kan også her sørge for at holde kontakt til nogle af dine kolleger og din chef¹ under sygemeldingen. Når du ikke længere behøver en fuldtidssygemelding, skal din chef hjælpe dig med at lave en plan for, hvornår og hvor meget du skal arbejde. Din læge kan hjælpe med at vurdere, hvor meget du kan arbejde.

Stressede personer mister nemt overblikket og har svært ved at bede om hjælp. Derfor kan det være en god idé at lade dine pårørende eller din chef læse denne artikel, så de finder ud af, hvordan de kan hjælpe dig, og at de skal hjælpe dig, for at du hurtigere kan få det bedre.

Når du er i en tilstand af stress, giver det sig udslag i nogle kropslige og psykiske signaler, derfor skal stresshåndteringen også målrettes både krop og psyke. De fleste kender til, at angsten for edderkopper gør, at personen bliver bange, kroppen trækker sig sammen, hænderne bliver svedige, nogle hyperventilerer, og det er ikke særlig rart at være den person på det tidspunkt. Det samme gælder ved stress, og i begge situationer er det vigtigt, at du mærker, hvordan din krop reagerer, du

¹ Pr.1/1-10 er det blevet lovpligtigt, at arbejdsgiver skal indkalde den sygemeldte til en sygefraværssamtale inden 4 ugers sygdom. Det er en samtale, hvor arbejdsgiver og den ansatte sammen skaber en plan for det videre (sygdoms)forløb

skal give den lov til at fortælle, at der sker noget ubehageligt, og derefter skal du anvende strategier til at få kroppen og hjernen til at slappe af. At komme af med stress handler om, på den ene side at hjælpe kroppen til at slappe af og blive styrket til de udfordringer, som vi alle møder i livet. På den anden side skal hjernen hjælpes til at håndtere de udfordringer, den møder. Du skal være opmærksom på, hvilke stressfaktorer du påvirkes af i negativ retning og lære nogle strategier for, hvordan du lever dit liv optimalt. Du kan i de næste to kapitler læse mine forslag til, hvilke strategier, du kan bruge. Husk, det er forskelligt fra person til person, hvilke stresshåndteringsværktøjer, der er gode for én.

Når du lægger mærke til, hvordan kroppen reagerer under stress, vil du i fremtiden have nemmere ved at mærke det, lige når det sker, og derved kan du handle hurtigere og undgå, at du kommer ligeså langt ned, som du tidligere har været. Det kan være, du får overfladisk vejrtrækning eller smerter i maven, og så må du stoppe op og lave dine vejrtrækningsøvelser, indtil kroppen igen er i ro. Det uhyggelige ved stress er, at den har lært dig ikke at mærke kroppen (jo flere frigivede stresshormoner, jo sværere er det at mærke sin egen krop) eller at dulme smerterne med kaffe, alkohol, sukker, smertestillende medicin eller endnu mere aktivitet. **Det er dit job at lære krop og hjerne, at de skal arbejde sammen om at give dig et bedre liv – give dig det liv, du fortjener.**

Livet efter stress findes! Hvis du arbejder med din krop og din psyke vil du helt sikkert komme dig over din stresstilstand. I begyndelsen af din deltids-/fuldtidsraskmelding vil du sikkert opleve en enorm træthed og koncentrationsvanskeligheder. Lad ikke dette stoppe din tro på, at du nok skal blive helt frisk og få din koncentrationsevne og hukommelse tilbage. De fleste af os kender til, hvordan man lige efter en ferie eller efter 1 års barsel, skal vænne sig til at arbejde igen, og hvis man har været universitetsstuderende, kan man godt mærke, hvor svært det er at komme i gang efter 3 måneders ferie fra studiet. Nogle stressede har været væk i mange måneder og nogle i flere år, og så er det endnu sværere at skulle begynde på arbejde og falde ind i en dagligdag, der kræver en hel del af os. Husk du skal nok komme der hen, hvor du ikke længere husker og forstår, hvordan du kunne blive så træt, når du arbejdede. Hold ud og husk at holde pauser og trække vejret, samt diriger dit liv ud fra de stresshåndteringsværktøjer, som du har lært. Hvis du kan se, at dette ikke bliver muligt på dit nuværende arbejde, vil jeg anbefale dig at tænke over, om det er muligt at få ændret på dine arbejdsopgaver, blive forflyttet, eller om du skal tage springet og finde et nyt

arbejde. For nogle ”forsvinder” stressen ved et jobskifte, fordi det tidligere arbejde ikke passede til dem, deres værdier og deres personlighed.

Livet er ikke statisk, stress er ikke vedvarende, og tro ikke, at lykke er noget, du opnår, og så er den der bare resten af livet. DU HAR ET VALG, og du skal være din egen bedste ven og guide til at styre igennem livet på bedst mulig måde for dig selv. Dette kan både være skræmmende, men også en dejlig mulighed for ikke at sidde fast i en livsbane, du ikke har lyst til at sidde i.