

Forfatter erhvervspsykolog Birgitte Jepsen

Nej, tak til stress

Vi har kendt til stress i mange år. Vi har hørt om personer med stress. Vi har mødt nogle, der har været ramt af stress og vi har personer i vores netværk, der har haft eller har stress. Stressen har langsomt sneget sig tættere ind på livet af os og vi er nået dertil, at vi i dag alle kender én eller flere personer med stress. Måske hører du også til gruppen af de personer, der har kolleger, venner eller familie med stress. Noget tyder på, at stressen for alvor er flyttet ind i vores baghave. Faktisk er det nået så vidt i dag, at stress er blevet så almindeligt blandt den danske befolkning, at lidelsen i dag bliver anset som en folkesygdom.

Danskernes stress i tal

Ifølge forskellige undersøgelser vedr. danskernes mentale sundhed, udarbejdet af blandt andet Sundhedsstyrelsen (2013) og Politikken (2016) er stress blevet et stigende og alvorligt sundhedsproblem.

Over 160.000 danskere har i 2013 deltaget i Sundhedsstyrelsens undersøgelse og 1.086 i Politikkens. Svarene giver et grupvækkende billede af, hvor meget stress fylder i vores hverdag.

Ifølge Sundhedsstyrelsens tal fra 2013 angiver kvinder i alle aldersgrupper at have dårligere mentalt helbred end mænd. Blandt kvinder i aldersgruppen 16-24 år er andelen næsten dobbelt så stor (17,5 %) som for mænd (8,2 %) på samme alder. Der er en tendens til, at andelen med dårligt mentalt helbred stiger i alle aldersgrupper fra 2010 til 2013.

Andelen med højt stressniveau er højere blandt kvinder end mænd, og både for mænd og kvinder ses den mindste andel i aldersgruppen 65 -74 år. I forhold til erhvervsmæssig stilling hører gruppen af "andre uden for arbejdsmarkedet" til dem, der har den største andel.

Der ses en sammenhæng mellem højeste gennemførte uddannelsesniveau og andelen med dårligt mentalt helbred. Forekomsten er højest blandt personer med grundskole som højeste gennemførte uddannelsesniveau (15,1 %) og lavest blandt personer med en lang videregående uddannelse (7,5 %).

Andelen med dårligt mentalt helbred er større blandt arbejdsløse (13,2 %), førtidspensionister (29,8 %) og andre uden for arbejdsmarkedet (42,8 %) sammenlignet med beskæftigede (7,3 %).

Forekomsten af personer med dårligt mentalt helbred er mindst blandt gifte og størst blandt enlige (separerede, skilte).

I perioden 2010 til 2013 er andelen med dårligt mentalt helbred steget med 0,7 procentpoint. Stigningen ses i de fleste aldersgrupper og for både mænd og kvinder. Der ses en tendens til, at andelen med dårligt mentalt helbred stiger i de fleste uddannelsesgrupper fra 2010 til 2013. Denne tendens er mest udtalt blandt mænd med grundskole som højeste gennemførte uddannelsesniveau og blandt mænd med en kort uddannelse.

Ifølge undersøgelsen lavet af Megafon for Politikken i 2016 føler 48% af de offentligt ansatte sig ofte sig stresset på jobbet, mens det samme gælder for 28% af de privatansatte. Samtidig mener 82% af de adspurgte, der arbejder i det offentlige, at de oplever et større arbejdspress i dag end for 5 år siden, medens tallet for de privatansatte er 54%.

Det er store tal og nogle taler ligefrem om en stressepidemi (Politikken 20.02.2016). Det er en meget bekymrende udvikling, som kan have store konsekvenser for erhvervslivet og samfundet, og ikke mindst for den stressramte selv og dennes relationer. Der er en lang række omkostninger forbundet med stress. Alene forbruget af smertestillende medicin og psykofarmaka – primært antidepressiver har været og er stadig i voldsom vækst. Og det kan ikke være meningen med livet for nogen, at livet holdes oppe af medicin, fordi presset er blevet for stort. Der er andre veje at gå og tiden er nu for alvor inde til at gøre noget ved stressen i Danmark. Det gælder både den stress, vi selv oplever og den, vi registrerer i vores relationer.

Hvad er stress egentligt

Vi ved, at stress er et stigende folkesundhedsproblem og at flere og flere oplever at have stress. Men hvad er stress egentligt - er et spørgsmål, som ofte stilles. Et spørgsmål, som mange ramte har svært ved at give et svar på, for stress er ikke bare at have ondt en ting. Det er en samling af reaktioner, som personen har. Disse reaktioner har nogle fællesnævner og er samtidig meget individuelle. Det betyder, at stressramte ikke reagerer efter en skabelon men mere individuelt.

Det er en tilstand og ikke en sygdom i sig selv, men en reaktion på en eller flere belastninger, som personen har svært ved at håndtere. Denne tilstand, hvor mængden af belastninger er større end mængden af personens samlede kapacitet, påvirker personens balancetilstand. Når der ikke er balance, vil krop og psyke helt automatisk reagere, for således er vi indrettet. I starten er reaktionerne (udskillelse af hormoner) til at booste vores balancesystem, så vi tilføres ekstra kapacitet/ressourcer til at håndtere belastningen. Fortsætter belastningen over længere tid, vil systemet fortsatte med at reagere for at skabe balance og desto længere tid, belastningen strækker sig over, desto flere reaktioner, vil der igangsættes. Samtidig vil der ske det, at den mængde af hormoner, der udskilles vil begynde at virke som gift på hjernen, idet

ubalancen fortsætter kontinuerligt og vi har brug for masser af perioder med balance for at håndtere perioder med ubalance.

Udover at påvirke personens velbefindende og livskvalitet negativt, øger stress også risikoen for blandt andet hjerte-karsygdom og depression. Ordet *stress* betyder *tryk/belastning* og blev - indtil det blev taget til sig som begreb af sundhedsvidenskaberne og psykologien - brugt om indre spændinger i materiale, der udsættes for en ydre påvirkning eller belastning.

I dag findes der tre definerede indfaldsvinkler på stress.

1. Den biologiske og fysiologiske vinkel:

Her fokuseres der på vores biologiske og fysiologiske reaktioner på stress. Det drejer sig primært om de ændringer, der opstår i det autonome nervesystem, i hjernen, hjertet og kredsløbet, hormonsystemet og immunsystemet.

2. Den psykologiske vinkel:

Her fokuseres der på den subjektive, individuelle tolkning og dermed personens egen oplevelse af stressfaktorer, oplevelsen af at kunne håndtere og tackle stress samt vores mentale, tankemæssige og følelsesmæssige reaktioner på stress.

3. Den sociale vinkel:

Her fokuseres der på de begivenheder og faktorer i miljøet og omgivelserne, som anses for at være belastende - de såkaldte stressorer. Det vil i overvejende grad være samspillet med andre mennesker, der relaterer sig til den sociale indfaldsvinkel. Den sociale indfaldsvinkel har med vores adfærdsmæssige reaktioner at gøre.

Stress handler om, at mængden af stimuleringer er for store og kravene i forhold til personens energi, ressourcer og kapacitet er for høje. Selvværdet bliver automatisk lavere og udfordringer vil derfor mødes med mismod.

Stress handler også om at have for få stimuleringer. For få stimuleringer opstår ved eksempelvis ensformighed (monotoni). Eksempel: Ensformige arbejdsbevægelser og overvågningsarbejde.

For få stimuleringer eksisterer også ved social isolation og alene-arbejde og ved for få krav og forventninger til medarbejderen eller lederen i forhold til ressourcer og kvalifikationer og kapacitet. Selvværdet er ligeledes lavere her.





Flow handler om, at personen har passende stimuleringer. Det er et aktivitetsområde, hvor grundlaget for trivsel er optimalt. Der er energi, glæde og tilfredshed. Selvværdet er i orden, og nye udfordringer mødes med interesse og nysgerrighed.

Tegn på stress

De fleste mennesker vil på et eller andet tidspunkt opleve stress. En femtedel af befolkningen har næsten dagligt symptomer på stress, og det er hyppigst ufaglærte og kvinder (måske fordi kvinder i højere grad vedkender sig det end mænd).

Stress afhænger på den ene side af belastningen (sygdom, vedvarende konflikter, for stor arbejdsbyrde, pålagt eller påtaget), på den anden side af personens evne og ressourcer til at håndtere eller leve med disse belastninger

De nedenstående tegn på stress skal opfattes som de tegn, der hyppigst er oplevet, observeret og beskrevet. Der vil naturligvis være andre end de nævnte, der kan være aktuelle.

Nævnes skal det også, at de reaktioner, der omtales, kan skyldes andre ting end stress. Derfor er det en god idé at motivere den stressramte til at opsøge lægen, hvis der for eksempel er fysiske reaktioner og symptomer, som mere konstant har stået på i en længere periode.



De tegn og symptomer, som den enkelte oplever, vil blandt andet afhænge af, hvor i "stressprocessen" vedkommende befinder sig. Jo længere tid, en person har været mere eller mindre kronisk stresset, des mere vedvarende og sundhedstruende vil reaktionerne og symptomerne være.

Fysiske	Psykiske	Adfærdsmæssige
Hovedpine	Ulyst	Søvnløshed
Hjertebanken	Træthed	Lav selvfølelse
Rysten på hænder	Indre uro	Hyperventilering
Svimmelhed	Hukommelsesbesvær	Følelseskulde
Tics	Koncentrationsbesvær	Indesluttethed
Mavesmerter	Rastløshed	Vrede

Hyppig vandladning	Irritabilitet	Aggressivitet
Diarré	Angst	Nedsat præstationsevne
Smerter	Nedsat humoristisk sans	Ubeslutsomhed
Nedsat potens og libido	Følelse af udmattelse	Øget brug af stimulanser
Hyppige infektioner	Depression	Appetitløshed
Forværring af kronisk sygdom		Sygefravær

Kilde: Bo Netterstrøm, "Stress på arbejdspladsen", Reitzels Forlag

Det er helt individuelt, hvordan man oplever stress. Og det er helt individuelt, hvilke symptomer der viser sig.

Det er ofte først ved dramatiske, fysiske konsekvenser, at stress endeligt diagnosticeres.

Ved at øge indsigten i egne stresssignaler og i kontakten til kroppen kan udviklingen af stress spottes i opløbet.



Reaktioner i det autonome nervesystem

	Stressreaktioner (kamp-flugt-mekanismen)	Håndtering (afspænding, afslapning)
Aktivitet i det autonome nervesystem	Øget aktivitet i det sympatiske nervesystem – "Speeder"	Øget aktivitet i det parasympatiske nervesystem – "bremse"
Puls	Øges	Mindskes
Blodtryk	Øges	Mindskes
Åndedræt	Øges	Mindskes
Stofskifte	Øges	Mindskes
Muskelspænding	Øges	Mindskes
Angst/nervøsitet	Øges	Mindskes
Vrede	Øges	Mindskes

Stress – nej tak

Når tiden nu for alvor er inde til at få gjort noget ved den stress, vi enten selv har eller vi oplever i vores relationer – så handler det primært om at stoppe op og få taget et tjek på sig selv eller en kollega.

Hvad er temperaturen på din stress, er et relevant tema at få snakket om. Hvordan har du det? Hvordan har din krop det? Hvordan har din hjerne det. Hvilke symptomer har du? Hvor længe har du haft dem - er spørgsmål, som er relevante at stille.

Hvilken del af din stress kan du sige fra overfor - er rigtig væsentlig. Der er altid noget, alle kan sig nej til og jo før desto bedre. Det kan være at sige nej i en periode til at arbejde fuldtids, at arbejde overhovedet, få ekstra opgaver, få svære opgaver, være social privat, deltage i mange arrangementer osv. Når først du selv eller du har fået en kollega, ven eller et familie medlem til at indse, hvor vigtigt ordet nej er, vil der være lys forude. Problemet er ofte, at ordet nej bliver sværere og sværere, desto mere stresset personen er.

Stress er en yderst alvorlig lidelse, som ikke kun kan være til skade for personen selv men også for de miljøer personen omgås i. Derfor er det vigtigt, at kunne opfange de rigtige signaler og gribe ind inden stressen spreder sig og hæmmer ens indsats.

Axept giver dig muligheden for at lære, hvordan du kan hjælpe andre til at sige nej til stress på stress coach uddannelsen.

Axept giver dig også muligheden for at få hjælp til selv at håndtere stress. Vi har tilknyttet dygtige stresseksperter, som byder på professionel stresscoaching.

Axept byder på kurser for dig og dine kolleger i stresshåndtering, hvor psykolog Birgitte Jepsen giver de bedste redskaber lige til at bruge. Axept byder på inspiration og små fif til dig og din arbejdsplads med foredrag og workshops og deler gerne ud af den store erfaring, vi har samlet gennem årene.