

# Stress

## - mestre i fortrængning

Er du på vej til at blive syg af stress? Så er du nok den sidste, der opdager det. For når stressen for alvor sætter ind, forsvinder selverkendelsen. Derfor har stressfornægteren brug for en kontant og nærværende leder, mener psykolog Majken Matzau. **AF OLE STRAND**



Konstant hovedpine, mangel på nattesøvn, rastløshed og uro i kroppen, lav tolerancetærskel. Symptomerne på stress er ofte tydelige nok. Alligevel er stressramte ikke gode til at mærke deres symptomer.

### Fartblind af langvarig stress

Stress er kroppens svar på belastning. Det er en fysiologisk reaktion, som gør kroppen klar til at yde sit maksimum. Blodtrykket stiger, og adrenalin og kortisol kører for fuldt tryk rundt i nervesystemet. I kortere perioder får man følelsen af at være i flow og være høj, og man får udrettet noget. Men over en længere periode med stress, vænner man sig til det, og så mærker man ikke længere, at kroppen er i alarmberedskab.

"Du bliver fartblind, hvis du har ligget og ræset på motorvejen, og bagefter kommer ind på landevejen. Så føles 80 km i timen pludselig ekstremt langsomt. Hvis du konstant er i highperformance-perioder, så vænner sind og krop og nervesystem sig til at være i et andet gear, og så føles det virkelig som ulideligt langsomt, hvis man står stille i kortere tid. Så i stedet løber man endnu stærkere", siger Majken Matzau, der er erhvervspsykolog og coach.

### Kamp eller flugt

Men kroppen kan ikke blive ved med at yde sit maksimum i længere tid. Det slider og belaster, og kroppen sender forskellige faresignaler. Problemet er bare, at den virkelig stressede ofte fornægter sine stress-symptomer.

"Når hele stress-alarmberedskabet er i gang, så sætter vores normale kognitive funktioner ud - tænkning, hukommelse og problemløsning. I stedet træder to instinktive forsvarsmekanismer typisk i funktion, når vi føler os truet på vores overlevelse. Hvis du konfronterer en stresset person, og prøver at konfrontere ham, vil han typisk reagere ved at kæmpe eller flygte. Kamp, det er aggressionen, når han siger 'Du skal bare lade mig være'. Og flugten, det er benægtelsen: 'Nej, jeg er ikke stresset, det er kun lige i en periode. Vi skal bare lige aflevere årsregnskabet'. Men det passer

ikke. Det er aldrig bare lige en periode. Det bliver ved og ved, og hvis vi ikke gør noget ved det, så kommer det til at stå på vores gravsten: Det er bare lige en periode", siger Majken Matzau.

Stress er overbelastning. Intet andet. Det er simpelthen en mental overbelastning. Og nøglen - kuren - det er ro. Ro og fred er vejen tilbage **MAJKEN MATZAU, PSYKOLOG** **||**

### Ledelsens ansvar

Når den stressede ikke selv kan eller vil se symptomerne, stiller det større krav til omgivelserne, om at træde til, mener Majken Matzau.

"Virksomhederne sender folk på kurser, hvor de skal lære at sige fra og prioritere. Jeg har sågar mødt virksomheder med en stress-politik, hvor medarbejderne skal tage fat i hinanden. Så kommer de på stress-kursus, og skal lære at kigge på hinandens stress-signaler. Men medarbejderne skal sgu ikke passe på hinanden. Selvfølgelig har vi hver især et personligt ansvar, men det er først og fremmest ledelsens ansvar, at passe på virksomheden og dens medarbejdere", siger Majken Matzau.

Virksomheden kan arbejde forebyggende med stress på flere niveauer. Man kan skabe mere bevidsthed om stress hos medarbejderne, man kan arbejde med kulturen i virksomheden og gøre det legalt at sige fra, men den vigtigste opgave ligger hos den enkelte leder.

### Fløjshandsker forbudt

Lederne skal uddannes til at være nærværende nok til at mærke, hvad der sker, og til at kunne spotte symptomer og signaler hos medarbejderen. Og så skal de gå meget mere kontant til værks ▶

## Stresscoaching forbudt

■ Majken Matzau er erhvervspsykolog og laver uddannelser i coaching og stress-coaching.)

■ Børsens forlag har i oktober 2009 udgivet Majken Matzaus bog 'Coaching i grænselandet' (om ledelse, stress og coaching. Som CA-medlem kan du købe bogen med 10% rabat på)

www.ca.dk/slbooks

Læs mere om Majken på matzau.dk, og mere om stress på www.ca.dk/stress



overfor de medarbejdere, som er så drevet af deres indre performance-motor, at de ikke kan mærke deres egne signaler og ikke vil tage imod ledelse, mener Majken Matzau.)

"I virkeligheden skal der ikke så meget til. Hvis lederne ellers ville være lidt mindre nærhedsforskrækkede, og gå lidt tættere på – uden fløjlshandsker på. Lederne skal droppe coaching og rar ledelse, og 'hvad synes du selv'. For alvorligt stressramte er i ren overlevelsesmode. De kan ikke se nogen løsning overhovedet, når de er så pressede og tæt på kollaps. Derfor skal de heller ikke coaches, eller selv overlades ansvaret. For det kan de ikke håndtere. De skal ledes og rådgives, og sendes hjem til fred og ro og genopbygning", siger Majken Matzau.)

### Ro på

Selvom man går ned med stress, behøver det ikke være verdens undergang eller farvel til arbejdsmarkedet.)

"Stress er overbelastning, intet andet. Det er ikke en psykisk sygdom eller en brist i personligheden, fordi man ikke slår til eller ikke kan sige fra. Det er simpelthen mental overbelastning. Og nøglen – kuren – det er ro. Ro og fred er vejen tilbage", siger Majken Matzau.)

Og der er en vej tilbage. Når folk for 10 år siden gik ned med stress, blev man betragtet som udbrændt og med en forventning om, at man ikke kom tilbage på arbejdsmarkedet igen. Men det er helt forkert.)

"At gå ned med stress kan være det bedste, der er sket i ens liv. Ikke fordi det er sjovt mens det står på, men fordi man netop kommer hjem til sig selv igen og lærer at træffe nogle nye beslutninger, lærer at mærke sig selv igen, og blive en meget stærkere person og et eksempel for andre", slutter Majken Matzau ■



## Test dit stress-niveau og dine stress-symptomer:

Brug stress-testen til at finde ud af, hvordan det står til med dit stress-niveau. Tænk grundigt over spørgsmålene om fysiske, psykiske og adfærdsmæssige stress-symptomer, og sæt ring om de tal, der passer på dig. Vær ærlig.)

### 1. Fysiske stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger haft følgende symptomer:

	ALTI D	O F T E	S O M M E T I D E R	S J Æ L D E N T / A L D R I G
Hovedpine )	4 )	3 )	2 )	1 )
Hjertebanken )	4 )	3 )	2 )	1 )
Trykken for brystet )	4 )	3 )	2 )	1 )
Oplevet svimmelhed )	4 )	3 )	2 )	1 )
Ondt i maven )	4 )	3 )	2 )	1 )
Diaré )	4 )	3 )	2 )	1 )
Hyppig vandladning )	4 )	3 )	2 )	1 )
Ondt i kroppen )	4 )	3 )	2 )	1 )

### 2. Psykiske stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger haft følgende symptomer:

	ALTI D	O F T E	S O M M E T I D E R	S J Æ L D E N T / A L D R I G
Svært ved at huske )	4 )	3 )	2 )	1 )
Koncentrationsbesvær )	4 )	3 )	2 )	1 )
Svært ved at tage beslutninger )	4 )	3 )	2 )	1 )
Svært ved at tænke klart )	4 )	3 )	2 )	1 )
Følt dig rastløs )	4 )	3 )	2 )	1 )
Været irriteret )	4 )	3 )	2 )	1 )
Følt dig deprimeret )	4 )	3 )	2 )	1 )
Angstanfald )	4 )	3 )	2 )	1 )

### 3. Adfærdsmæssige stress-symptomer

Har du inden for de sidste 4 uger haft følgende symptomer:

	ALTI D	O F T E	S O M M E T I D E R	S J Æ L D E N T / A L D R I G
Svært ved at falde i søvn )	4 )	3 )	2 )	1 )
Svært ved at sove igennem )	4 )	3 )	2 )	1 )
Været meget nervøs )	4 )	3 )	2 )	1 )
Ikke orket noget )	4 )	3 )	2 )	1 )
Været initiativløs )	4 )	3 )	2 )	1 )
Følt dig træt )	4 )	3 )	2 )	1 )
Røget mere, end du plejer )	4 )	3 )	2 )	1 )
Drukket mere alkohol, end du plejer )	4 )	3 )	2 )	1 )

I alt (Læg tallene sammen) ) skriv resultatet her: \_\_\_\_\_

## Sådan tolker du stresstesten

#### ■ 24 - 36 Grøn zone:

Afslappet niveau. Du er ikke stresset for tiden.)

#### ■ 37 - 67 Gul zone:

Mellemniveau. Du er så stresset, at du må gøre noget ved det.)

#### ■ 68 - 96 Rød zone:

Højt niveau. Du er meget stresset. Du bør gøre noget ved det straks. Tal også med din læge, om der evt. kan være andre årsager til dine symptomer.)

Gennemsnitsdanskeren scorer 44 point; mens CA's medlemmer i snit scorer 36,4 point.)

Læs mere om, hvad du kan gøre på [www.ca.dk/stress](http://www.ca.dk/stress)

#### Om testen

Stress-testen er lavet af overlæge, dr.med. Bo Netterstrøm fra Stress-klinikken på Hille-rød Hospital. Testen giver dig et overblik over hvilke stress-symptomer du har, og du kan få en indikation af dit stress-niveau lige nu. Derfor er det en god ide, at tage testen med jævne mellemrum, f.eks. hver anden måned.)

Du kan læse mere og finde en elektronisk udgave af stress-testen på [www.ca.dk/stress](http://www.ca.dk/stress)