

STRESSFRI

PÅ TOLV UGER ELLER MER'

Af Majken Matzau og Christina Bølling



People'sPress

FORORD

VI KAN LIGE så godt sige det, som det er: Stress er kommet for at blive. I de sidste ti år er antallet af stressramte danskere, der må trække stikket og sygemelde sig i månedsvis, eksploderet. Der er kommet så meget stress i vores liv, at vi er nødt til at lære at leve med det på en måde, som ikke gør os syge.

Vi har begge mødt og oplevet stress i mange afskygninger, og vi har set folk komme ud på den anden side så mange gange, at vi ved, at det kan lade sig gøre.

Denne bog er en guide til dig, der er ramt af stress, men også til professionelle, der arbejder med mennesker med stress. Dens vigtigste formål er at afdramatisere tilstanden og at punktere de mange myter om stress, som kun gør ondt værre. I dag er myterne om stress måske næsten farligere, end stress i sig selv – fordi de er med til at stigmatisere mennesker, der reagerer helt naturligt på en usund situation.

I udgangspunktet handler det om at skelne facts fra myter, så du ved, hvad der er rigtigt og veldokumenteret, og hvilke råd du skal lukke ørerne for. Bogen her er en indføring i stress – i hvad den gør ved din krop og din hjerne, og hvordan den påvirker din måde at tænke og handle på. En forudsætning for at kunne ændre stresspåvirkningen er nemlig, at du forstår tilstandens væsen. Velmenende omgivelser opfører sig ofte som eksperter i stress og er fulde af gode råd på en helt anden måde, end hvis du for eksempel præsenterede dem for, at du havde fået grå stær. Og eftersom du er ekstra sårbar og "sprød" som stressramt, så har du brug for at skærme dig mod de mange velmenende råd og fordomme, som bare gør dig mere forvirret. Kommentarer som "er du ikke også perfektionist?", "Du

har også svært ved at sige fra” og “slap nu bare af!” gør ikke noget godt for nogen.

Stress behøver ikke at være så alvorligt eller at ende med et regulært sammenbrud. Selv om du i sidste ende bliver sygmeldt, kan du relativt let komme styrket ud af et stresssammenbrud. Nøglen til at komme ud af tilstanden er bare ikke de mange udmærkede quickfixes, som du er vant til at læse om i ugebladene og høre om fra dine kollegaer.

Som vi vil vise dig gennem denne bog, skyldes stress nemlig overbelastning igennem en længere tidsperiode og måske oven i købet fra flere sider. Stresstilstande kommer ikke fra den ene dag til den anden, og det tager derfor også tid at komme ud af dem igen. Har du først udviklet reel stress – er tolv uger, som tommelfingerregel, den tid du skal bruge for at komme i balance igen på alle planer.

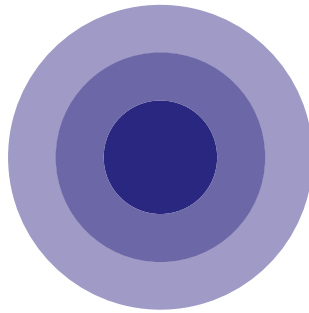
Alle kommer igennem selv den værste stresskrise og ud på den anden side. Men jo bedre vi er til at berolige vores krop og sind, jo hurtigere går det. De fleste vil gerne så hurtigt igennem en stresssygmelding som muligt. Men som du vil se, går det kun langsommere, hvis du forsøger at skynde på processen. Med andre ord, jo mere du træder på speederen – jo langsommere går det.

Bogen har en selvhjælpsdel med konkrete råd til, hvordan du kommer igennem en stressbelastning. Skal du kontakte en psykolog eller en stress-coach? Hvad skal du sige til din chef? Hvad siger du til de hjælpsomme kollegaer? Og hvad med vennerne? Din partner? Og børnene? Hvordan hjælper du bedst muligt din krop og dit sind med at vride sig fri af stressens greb? Hvordan indretter du en tilværelse uden stress, derhjemme såvel som på jobbet?

Sagt på en anden måde: Hvad skal du gøre for at skabe den ro, der er nødvendig for at blive stressfri på tolv uger – og forblive det resten af dit liv.

Majken og Christina

KØBENHAVN, 2012



Uden for cirklen:

Du har ikke stress



Yderzonen:

Du har ikke stress – endnu



Mellemzonen:

Du har stress



Inderzonen:

Stresskollaps

SÅDAN BRUGER DU STRESSFRI PÅ TOLV UGER ELLER MER'

Hvis du sidder med denne bog i hænderne, er det højst sandsynligt fordi, at du selv – eller en af dine nærmeste – er ramt af stress i en eller anden grad. Den første udfordring er at forstå, at stress og selverkendelse fra naturens side ikke følges ad. Hvorfor de ikke gør det, vil du få forklaret gennem bogens første kapitler. Grunden til, at så mange danskere går ned med stress, er netop, at den, som sidst opdager stressen, er den stressede selv. Derfor er det vigtigt at få afdækket, om du er egentlig stresset – eller om der er noget andet på spil? Og hvis du er stresset – hvor belastet er dit nervesystem så, og hvor længe har det stået på?

Svarene på disse spørgsmål er med til at guide dig i den rigtige retning – mod en genskabt balance, velvære og overskud.

Kapitel et: Stress kan ramme alle

I bogens første kapitel vil du få et indblik i, hvad stress er – og hvad det ikke er. Myterne bliver her aflivet, og du vil pludselig forstå, at stress slet ikke handler om det, som du måske gik rundt og troede. Du vil blive introduceret til, hvordan du kan spotte din egen og andres stress og i forlængelse heraf kunne bedømme dit stressniveau i bogens andet kapitel.

Kapitel to: Bedøm dig selv

Kapitlet byder på en introduktion til stresstrappen – og til de fire niveauer af stressbelastning, som vi arbejder med, når vi stiller en stressdiagnose. De første to niveauer uden for cirklen og yderzonen udløser egentlig ikke en stressdiagnose – men eftersom

stress udvikler sig og eskalerer over tid, er det klart, at yderzonen (begyndende stress) er det niveau, hvor det er godt at sætte ind, når stress skal forebygges, og det er altså på trods af, at det stressniveau, der hører til yderzonen, på ingen måde er skadeligt. Mellem- og inderzonen (stress og kollaps) er derimod de niveauer af stress, som fører til en stressdiagnose og en eventuel sygemelding.

Når du har læst kapitel to vil du være klar over, hvilket stressniveau, du befinder dig på – ligesom du vil være helt klar over, hvad det er, der stresser dig. Kapitel to indeholder en række værktøjer, der vil hjælpe dig til at pege på disse faktorer.

Kapitel tre: How to i yderzonen

Har du bedømt dig selv til yderzonen, så har du ikke stress (endnu), men blot et lettere forhøjet niveau af stresshormoner i kroppen, som gerne skulle være momentant. Kapitel tre er kapitlet, hvor du får råd og anbefalinger til, hvordan du balancerer dit liv og finder tilbage til den yderste zone, som jo er den zone, hvor vi alle trives og performer bedst.

Kapitel fire: How to i mellemzonen

Hører du til i mellemzonen, så har du stress, og det er derfor vigtigt at stoppe op omgående. Du vil have en lang række stresssymptomer og kan identificere forskellige reaktioner. Tillige er der et forhøjet niveau af stresshormon i kroppen, og du er sikkert meget træt uden at kunne få sovet godt eller længe nok til at genfinde overskuddet. Kapitel fire er kapitlet, hvor du får hjælp, anbefalinger og råd til at genfinde balance og overskud, og stille og roligt dirigeres tilbage til yderzonen.

Kapitel fem: How to i inderzonen

Dette er den inderste zone, og du er gået ned med stress. Tydeligere kan det ikke siges. Og ... du skal sygemeldes. Et stresskol-

laps er ikke farligt, men naturligt, og den eneste kur er ro, hvile og søvn. I kapitel fem får du anbefalinger til, hvor længe du skal være sygemeldt, samt til hvordan du bruger sygemeldingen til rent faktisk at blive rask igen og komme i balance. I de følgende kapitler får du en køreplan uge for uge.

Kapitel seks: How to som sygemeldt. Uge 0-2

Råd og anbefalinger til, hvad du skal tale med din læge om, samt hvad du skal sige til din chef, din familie og dine kollegaer, når du bliver sygemeldt.

Kapitel syv: Nu bliver du i sengen. Uge 2-8

Kærlige og klare råd til, hvordan du øver dig i at give slip og begynder på noget helt nyt ... nemlig at slappe af og finde ro. Uge 2-8 er den kritiske fase, og kapitlet giver dig værktøjer og råd hertil.

Kapitel otte: Nu begynder du at give slip. Uge 8-12

Her får du anbefalinger og rådgivning til, hvordan du kommer i kontakt med din krop og din sjæl igen under sygemeldingen og kan begynde at orientere dig mod fremtiden.

Kapitel ni: Back in bizz. Uge 12-

Hjælp til den kritiske fase, som en tilbagevenden til jobbet efter en sygemelding altid er. Lær her, hvordan du undgår at falde i en ny stressfælde.

Kapitel ti: Oops, I did it again

Selvom du nu er helt ude på den anden side og oplever velvære og balance i dit liv, vil stress altid komme og gå. I kapitel ti får du viden, råd og vejledning til at balancere dit fremtidige liv på en naturlig og let måde, således at livet bliver en dans og en leg med potentialer – frem for en evig kamp mod stress.

KAPITEL

1 STRESS KAN RAMME ALLE – IKKE KUN DIG!

“Hvorfor rammer det mig?”, får man lyst til at spørge, når man ryger ned med stress. For hvorfor var det lige dig og ikke din kollega eller din chef, der blev ramt?

Dette er et naturligt spørgsmål hos et søgende og reflekteret menneske. Men svaret er, at det såmænd lige så godt kunne have været en af de andre. Stress hører nemlig til et basalt menneskeligt forsvarsværk, og på en måde kan man sige, at stressreaktioner er en del af psykens naturlige selvforsvar eller immunforsvar.

Når hjernen bliver overbelastet, reagerer den ved at gå i forsvarsstilling og lukke ned for at beskytte sig selv. Først forsøger hjernen – det vil sige nervesystemet – at imødegå de mange inputs, problemer og stressfaktorer, men efterhånden – når problemerne og det gigantiske informationsflow bliver ved – begynder hjernen at lukke ned. Det er netop derfor hukommelsen svigter, og man får svært ved at koncentrere sig, begge dele er egentlig vores redning snarere end vores fald.

Mange tror, at stress kun rammer en bestemt slags mennesker. At der er “noget i deres psyke,” der giver næring til stress. Dette “noget” beskrives ofte som lavt selvværd, eller at man er perfektionist eller kontrolfreak. Således kan man i utallige blade og magasiner løbende læse, hvordan det er perfektionister, som rammes af stress. Denne antagelse stammer fra en 50 år gammel personlighedsteori om, at man kan kategorisere mennesker i A- og B-typer, og at det er A-typerne, der kan udvikle stress.

Og selvom det let kan se sådan ud, når man møder et menneske, der er brudt sammen med stress, er der ingen evidens herfor i dag. Nyere forskning har gjort op med myten om, at stress handler om persontypo-

logi. Alexander Perski fra Karolinska Institutet i Sverige understreger i sin bog *Stress och Sjukdom*, at stress kun i de færreste tilfælde handler om individuelle, personlige faktorer, men netop oftest om en langvarig belastning.

Stress skyldes altså overbelastning, og den kan ramme alle. Du er altså ikke en STRESSTYPE, for det findes ikke. Din chef eller din kollega, din veninde, kæreste eller ægtefælle kunne lige så godt være blevet ramt. Lad os derfor én gang for alle aflive myten om, at stress er tegn på en svag psyke eller en bestemt personlighedstype. Hvis dette var sandt, og det således kun er dem med bestemte personligheder eller psyker, der bukker under for stress, hvorfor gik tidligere generationer så ikke ned med stress?

Det gjorde de ikke af flere årsager. En årsag ligger i selve sprogbrugen – for naturligvis var vores forfædre også bekymrede, bange og urolige, og de kunne være travle og trætte, men de blev ikke bombarderet med informationer og utallige komplekse stressfaktorer på samme måde, som vi gør i dag i et moderne samfund, hvor alle altid er online.

Vores bedsteforældre omgav sig ikke med en masse teknik i form af computere, tv, mobiltelefoner og kameraer. I dag betjener vi alle dagligt en masse teknik, som vi dybest set ikke er på bølgelængde med. I "gamle dage" eksisterede der en anden håndgribelighed og overskuelighed. Din farmor fik ikke stress, selvom hun havde travlt, blandt andet fordi travlheden fandt sted i et samfund, hvor teknologien ikke havde overhalet mennesket.

Stress er en reaktion på, at kroppen og sindet er kommet ud af balance i en foranderlig verden.

Stress er faktisk godt på vej til at være et lige så stort helbredsproblem i den vestlige verden som overvægt – og antallet af ramte er hastigt stigende. 35.000 danskere er hver dag sygemeldt med stress. Syv ud af ti føler sig stressede, hvis man spørger dem – og knap halvdelen af dem føler

sig alvorligt stressede. Alvorlig stress indebærer karakteristiske stresssymptomer som hjertebanken, uro, søvnproblemer, irritabilitet, nervøsitet og træthed.

Det er vigtigt ikke at tænke mennesket i adskilte dele: for eksempel i en familiedel og en arbejdsdel. Vi er hele mennesker, vi bærer følelser, spændinger og træthed med hjem fra arbejdet til familien – og ... vi kan alle sammen kun tåle en vis mængde pres, før vi bukker under. Hvor meget dette er, opdager vi desværre ofte først, når vi ikke kan tåle mere. Det kan være en forkert kommentar eller en omlægning på jobbet, der får hele korthuset til at ramle, eller det kan være nye, uvante arbejdsopgaver. Det kan være allergi, et nedsat immunsystem eller psykologiske problemer med søvnløshed eller nervøsitet.

Selv om stress er en overvældende tilstand, som du ligesom alle andre garanteret gerne ville være foruden, så betyder det ikke, at du er "vingeskudt". Alle kan komme igennem selv meget alvorlig stress – og ud på den anden side og behøver aldrig nogensinde at blive stressede igen. Men det kræver naturligvis, at man gør noget andet, end man plejer, og træffer nogle gode valg for sig selv.

Det kan de følgende øvelser hjælpe med.

Øvelse

Skriv først dine fem værste antagelser ned.

Det er min egen skyld, at jeg har fået stress, fordi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Skriv så ned, hvorfor det ikke passer:

.....

.....

.....

.....

.....

Fem facts du kan komme videre på.

- Ti procent har allerede haft svær stress
– jeg er en af mange.

- Jeg bliver rask igen, også selv om jeg har angst og er deprimeret lige nu.

- Jeg er heldig(!), at min krop og psyke siger fra, før jeg bliver alvorligt syg.

- Alle mennesker kan få stress
(det er kun et spørgsmål om graden af belastning).

- Stress er en naturlig reaktion på en unaturlig belastning.

Stressfaktorer i din hverdag:

- Mails
- Sms'er
- Telefonopkald
- Trafik
- Støj
- Beskeder
- Myldretid

- Afhentning af børn inden ...
- Afbrydelser
- Tv
- Snak på gangen
- Deadlines

Pauser er vigtige for hjernen. Men mails, sms'er og andre "pause-klovne" såsom tv og radio, som vi ofte fylder vores mentale pauser med, når vi f.eks. tjekker mails over frokosten eller aflytter telefonsvareren i kaffepausen under et kursus, giver ikke hjernen en pause. Vi føler måske, vi slapper af med lige at tjekke mails, men hjernen arbejder – og hvad værre er: Den bliver forhindret i at registrere, hvordan du egentlig har det. På den måde er "pause-klovnene" en måde at holde gryden i kog på, så du undgår at mærke, hvor træt og stresset du måske i virkeligheden er.

Afbrydelser stresser ekstremt meget. Hvis du for eksempel bliver afbrudt midt i en opgave, går der 20-30 minutter før din hjerne igen opnår samme koncentrationsniveau. En typisk arbejdsdag består for mange af én lang række af afbrydelser, og effektiviteten er desværre sjældent høj i virksomheder, hvor folk føler sig stressede. Tværtimod.

Derfor kan du ikke selv gøre for det

Der findes ikke et eneste menneske, der får stress med vilje.

Ikke desto mindre føler mange mennesker med stress sig dybt ansvarlige for, at det er "gået galt" for dem. Og de bliver som nævnt ofte mødt af en holdning fra omgivelserne, der bekræfter dem i, at de selv er skyld i, at de har fået stress. "Du er også meget perfektionistisk anlagt," "du skal jo have tingene på en bestemt måde," og "du har svært ved at sige fra!"

Men stress er en overbelastningsskade, som du måske har pådraget dig – ikke fordi du har været dum, eller fordi du er særligt disponeret, men simpelthen, fordi det var dig, der gjorde arbejdet. Underforstået: Du har ikke fået stress af ingenting, du har fået stress, fordi du har givet den gas. I stedet for at få ros og en stor bonus for din store indsats, får du en sygdomsmeddeling – og måske oven i købet at vide, at det på en måde er din egen skyld.

Hvad ville du mene, hvis en kvinde kom til lægen med en knude i sit ene bryst og fik at vide, at det var hendes egen skyld, at hun havde fået kræft, fordi hun var en kræfttype?! Nej, vel? Ikke desto mindre møder mange stressede den holdning alle vegne.

Du kan med andre ord lige så lidt gøre for, at du er stresset, som for, at du får influenza, hvis dit immunforsvar er midlertidigt nede, eller at du får ondt i musklerne, hvis du løber en tur efter ikke at have trænet i lang tid. Stress er en naturlig reaktion på overbelastning af din hjerne og dit følelsesliv – og ord som “skyld” og “type” hører ikke til i behandling af stress.

Mange dygtige, begavede mennesker er gået ned med stress før dig. Det afgørende er ikke, om man går ned med stress én gang. Det afgørende er at sikre sig, at det ikke sker igen.

“Som erhvervspsykolog er jeg i de senere år gang på gang blevet ringet op af journalister, der har fået en god idé. De vil gerne skrive en artikel om, hvilke typer, der får stress. Derfor vil de gerne have mig som psykolog til at beskrive en “typisk stresset person”. Til det plejer jeg at svare, at sådan én type ikke findes. Vi får alle stress. Hvem, der bliver stressramt, og hvem, der ikke gør, handler om overbelastning.”

– MAJKEN MATZAU

Kunsten er at lære af din nuværende stresskrise, så du ikke får stress igen

Mange stressramte ved ikke, at de har stress. Og stresssymptomer har så mange forskellige forklædninger og udtryk, at de kan være meget svære at tyde for den enkelte. (Omgivelserne kan som regel tydeligere registrere det og gør måske også opmærksom på det?).

Det er helt naturligt at overse tegn, som du ikke umiddelbart forstår betydningen af – eller som du måske uden at tænke over mistolker. Mange travle mennesker reagerer på uro med handling, idet vi naturligt antager, at vi finder roen ved at få styr på alle problemerne. Derfor har du måske ikke engang været klar over, at de ting, du mærkede i din krop, var tegn på stress. Tilbagevendende hovedpine, manglende sexlyst eller hyppige forkølelser og lignende kan være signaler – som du, når du er færdig med at læse denne bog, fremover vil kunne genkende som små tegn på, at din krop og psyke er overbelastede.

Symptomer på stress – også dem du ikke kender

Vi er fra naturens side indrettet med et sindrigt signalsystem. Stresssignalerne, som manifesterer sig både i kroppen, i psyken og i vores adfærd, tjener som alarmklokker fra kroppen og psyken og advarer om, at der er højspænding og alarmtilstand på vej. Signalerne kan inddeles i de fysiske, de adfærdsmæssige og de følelsesmæssige signaler, og jo bedre du kender dine egne typiske stress-signaler – jo bedre vil du være til at lytte efter dit indre kompas og leve dit liv herefter; uden beslutninger, der er ude af harmoni med din krop og din psyke. Med andre ord ... Uden stress.

Typiske fysiske signaler er:

- Hovedpine
- Svimmelhed
- Forhøjet blodtryk
- Hjertebanken og høj puls
- Rysten på hænder
- Trykken og smerter i brystregionen

- Kort åndedræt
- Spændinger i kroppen
- Uro og summen i kroppen
- Søvnforstyrrelser
- Uro i solar plexus
- Mave-og fordøjelsesproblemer (diarré, forstoppelse)
- Nedsat sexlyst
- Hyppige infektioner
- Udbrud af eller forværring af kronisk sygdom

Når man går med stress i lange perioder svækker det immunforsvaret, og derfor kan gentagne infektioner som influenza og forkølelse være tegn på, at dit system er belastet. Kroniske lidelser som eksempelvis migræne, allergi og astma kan også blusse op igen og igen. Hvis du pludselig får mellemørebetændelse eller ondt i ryggen – og samtidig kan genkende nogle af de andre symptomer nedenfor – er du måske på vej mod en overbelastning. En forværring af en kronisk sygdom kan være et tegn på, at du er stresset og skal klodse bremsen i for at undgå et stresskollaps.

De fysiske stresssignaler er midlertidige. Din krop reagerer naturligt og med det samme på de tanker og de følelser, der farer rundt i dit hoved, når du er udsat for meget stress i din hverdag. Men kroppen er også lynhurtig til at reagere på det modsatte – når der falder ro på tankerne. På den led burde vi være glade for de signaler, kroppen sender, fordi de i bund og grund fortæller os, at vi er overbelastede. Du får altså chancen for at stoppe op, inden det går galt og måske ender i mere alvorlig stress.

Typiske adfærdsmæssige signaler er:

- Overspisning
- At glemme at spise
- Øget indtagelse af alkohol og medicin
- Humørsvingninger
- Irritabilitet
- Impulsivitet

- Rastløshed
- Nedsat humoristisk sans
- Tendens til isolation
- Ustabil arbejdsindsats
- Øget tendens til fejl og sjuksk
- Flere konflikter
- Øget sygefravær

Det mest kendetegnende for en person, der er ved at udvikle stress, er den korte lunte og den sociale tilbagetrækning. Man vil lynhurtigt hidse sig op over små ting, som ikke tidligere har været problemer, og derudover vil man have mindre lyst og overskud til at være sammen med andre mennesker. På arbejdspladsen medfører dette ofte, at der udvikles flere konflikter i samarbejdsrelationerne, og det samme sker i privatlivet, idet humørsvingninger, irritabilitet og nærtagenhed som regel er en sprængfarlig cocktail i en presset hverdag.

Typiske følelsesmæssige stresssignaler er:

- Skyld- og utilstrækkelighedsfølelser
- Angst
- Lav selvfølelse
- Nervøsitet
- Sårbarhed over for kritik
- Hudløshed
- Aggression
- Frustration
- Rastløshed
- Overvældelse
- Magtesløshed
- Depression
- Træthed

Jeg kunne sætte hak ved alle stresssignalerne

Navn: Gitte Strandgaard

Alder: 45 år

Stilling: Ledelseskonsulent

Civilstatus: Mor til to, bonusmor til tre i et nyt parforhold med Niels

Min stress viste sig ved ... en masse klassiske fysiske stresstejn, som der kom flere og flere af. Til sidst kunne jeg sætte hak i hele "stress-faktaboksen": Vejrtrækning helt oppe i halsen, hjertebanken, søvnbesvær, tankemylder og svimmelhed. Sidstnævnte fik mig til at gå til lægen, som sygemeldte mig med "en virus på balancenerven". Det passede mig fint. Havde han sagt stress, ville jeg jo have været nødt til at tage stilling til mit arbejdsliv og -tempo, det var jeg ikke parat til. Hans (fejl)diagnose var i første omgang en redningsplanke for min personlige stolthed. Men kort efter dukkede de adfærdsmæssige tegn op med præstationsangst, jeg følte mig utilstrækkelig, modløs og var til sidst grådlig. Alligevel kæmpede jeg mig på arbejde, indtil en kollega stak sylen lige ind og sagde: "Gitte, du har det vist ikke særlig godt!"

Min største udfordring ... var at erkende, at jeg var stresset, og den følelse af skam, der fulgte med. At jeg ikke kunne snakke mig fra det eller handle mig ud af det, og at det var mig, der pludselig havde så sorte tanker. Det var svært, for jeg var jo ikke sådan én, der gik ned.

Lavpunktet ... Flovheden og skamfuldheden fyldte så meget. Det var frygteligt for mig at blive sygemeldt, og jeg nåede bunden en måned inde i sygemeldingen. Lavpunktet blev tydeligt, da vi var på en skiferie, hvor jeg rodede mig ud i nogle konflikter og reagerede på en måde, jeg normalt al-

drig ville have reageret på. Jeg har nærmest altid været en bundløs konto af rummelighed, pludselig bed jeg fra mig i stedet for at bide tingene i mig. Det var i og for sig et godt tegn, men måden var frygtelig. Niels, som i den grad havde været der for mig hele vejen, blev træt og trak sig væk fra mig. Det gjorde mig så bange. Bange for at miste det, der var vigtigst for mig i livet: Niels og mine skønne unger. Så på en måde gjorde angsten mig en tjeneste.

Vendepunktet ... kom lige efter nulpunktet. Jeg nåede at tænke, at det måske var lettere bare at give op. Det var uhyggeligt og vildt skræmmende. Da min psykolog sagde, at vi nok ikke kom længere med samtaler, tog jeg skridtet og fik medicin. Det var mig meget imod, men det løftede mig så meget, at jeg kunne begynde at forholde mig til min adfærd. Da jeg gav slip, begyndte det at vende.

Højdepunktet ... Det var et højdepunkt, at jeg begyndte at tage mig selv alvorligt. Jeg startede på deltid og trappede meget forsigtigt op. Jeg er glad for, at jeg ikke forsøgte at "slette" min stressperiode ved at arbejde på fuldt tryk igen som superkvinden, der bare bider tænderne sammen og tror, hun kan klare alt. Siden det vendte har der været flere højdepunkter. Hver gang jeg tør stå ved mig selv og gøre det, der begejstrer mig, og sige nej tak til det, der belaster mig, bliver jeg glad.

Gid, jeg havde vidst ... hvad det her pressede arbejds- og familieliv gør ved os. Gid jeg ikke havde kæmpet imod erkendelsen. Og gid jeg havde vidst, at medicin er mange forskellige ting, det kan ikke stå alene uden kognitiv terapi – men det kan faktisk hjælpe.

Mit bedste råd ... Pas godt på dig, der er kun én af dig. Vær i kontakt med dig selv og sørg for, at der er balance mellem det, der belaster dig, og det, der gør dig glad. Lad være med at ignorere kroppens basale behov, de er så vig-

tige! Husk søvn, hvile, behagelig motion, gåture, lys og ordentlig mad. Vær ikke bange for at indrømme, at du har stress – jo før du gør det, jo før får du det bedre!

Et stressramt menneske vil typisk føle sig magtesløs, overvældet og utilstrækkelig. Vedkommende vil være langt mere optaget af, hvordan opgaverne skal blive løst, og hvordan kollegaerne eller chefen skal klare det, end af at mærke sig selv. Som stressramt har man ofte en høj grad af skyldfølelse, og man bebrejder sig selv mange ting.

Overordnet set udløses de fysiske spændinger og smerter af de tanker og følelser, der ligger til grund for stressen; det fysiske er som regel altid en konsekvens af det psykiske. Når der bliver arbejdet med begge dele, sker der en nødvendig forløsning, så vi kan få det bedre.

Sådan ser der ud inden i dig

Men hvorfor er stress sådan en svær størrelse? Hvorfor stopper vi ikke bare op og finder roen, når livet bimler og bamler omkring os? Er det mon alligevel lidt, fordi vi er perfektionister?

Svaret på det findes i højere grad i vores biologi end i den enkeltes psyke. De biologiske mekanismer omkring stress er blevet grundigt klarlagt i de seneste år – man kan nu måle stress i kroppen ved at registrere, hvilke hormoner, der findes i blodet, og i hvilke doser. Man kan registrere, hvornår en person bliver stresset, for eksempel ved at man sætter vedkommende til at løse forskellige mentale opgaver eller udsætter ham/hende for stressende lyde. Alt dette kan måles i blodet, ligesom man kan se, hvilke centre i hjernen, der aktiveres. Stress kan således forstås som de forandringer, der sker i kroppen og i hjernen, når vi belastes indefra af følelser og tanker eller udefra af omgivelserne. Forandringerne skyldes stress-hormoner og signalstoffer, som udløses, når vi er pressede.

Disse hormoner er adrenalin, noradrenalin og kortisol, også kaldet krop-

pens stresshormoner og desuden serotonin, populært kendt som natu-rens lykkehormon. Disse hormoner spiller sammen, således at når niveauet af stresshormoner stiger, daler niveauet af lykkehormon – et smart samspil, når balancen er intakt, men rigtig ubehageligt for den, som er ramt af stress. Lidt firkantet sagt, bliver vi således både stressramte og mindre lykkelige i en parallel bevægelse.

Når vi er stressede, aktiveres den del af nervesystemet, der hedder det sympatiske nervesystem (det burde egentlig skifte navn til det usympatiske ...). Systemet producerer stresshormoner, for at vi kan blive i stand til at klare de udfordringer, vi står over for. Det sympatiske nervesystem er oprindeligt et kamp-flugt-system, der i urtiden sikrede overlevelsen, når hulemennesket stod over for farer – i forbindelse med jagt eller naturkatastrofer.

Selvom menneskets tanke- og følelsesliv har udviklet sig i takt med vores teknologiske og samfundsmæssige udvikling over de sidste 10.000 år, er vores grundlæggende fysiologi altså stadig den samme som det primitive hulemenneskes. Når vi i dag oplever en stresssituation, aktiveres de basale, men særdeles kraftfulde kamp-flugt-hormoner, på nøjagtig samme måde som hos hulemennesket i mødet med en bjørn eller en ulv. Hulemennesket fandt stor gavn i aktiveringen af disse hormoner, fordi de øger vores fysiske styrke betragteligt.

Men i dagens Danmark er det ikke anbefalelsesværdigt at angribe direktionen korporligt eller at flygte ud af direktionslokalet under en budgetforhandling. Vi holdet pokerfjæset og er professionelle, uanset at følelser og hormoner raser i det indre. De fysiologiske kamp-flugt-impulser undertrykkes derfor, og stresshormonerne indlejres i stedet i kroppen. Det skaber stress og kan i sidste ende – ved konstant overbelastning – føre til hjerte-kar-sygdomme.

Den sorte klap – stressfælden

Når stresshormonerne aktiveres, sænkes vores evne til at tænke og løse problemer, og vores hukommelse svækkes. I stedet øges vores fysiske styrke, hvilket som nævnt er nyttigt i forbindelse med fysiske trusler, men

i kontorlandskabets og samfundets rationelt styrede verden, har aktivering af kamp-flugt-hormonerne en negativ effekt. De er udtryk for en naturlig impuls, som er umulig at følge, og derfor er stress-reaktioner, ofte kendt som 'den sorte klap', så hyppige. Vores krop modtager signaler om, at vi er fysisk truede, men vi kan kun reagere mentalt, og den ophobede fysiske energi bliver til en slags overload, der bremser vores evne til rationel tænkning. På den led kan stress nemt blive til en ond cirkel.

Selvom du ikke er fysisk truet på kontoret, så har bunkerne på skrivebordet og de indløbende mails (især dem, du ikke når at få svaret på, eller som indeholder konfliktstof) samme effekt som et faretruende rovdyr. De starter samme aktivering af det sympatiske nervesystem.

Når du er stresset, kan du have lyst til at skribe, slå og flippe ud – og hvis du gjorde det, ville dit stressniveau garanteret falde på stedet. Det er jo netop for, at du skal reagere, at kroppen sender hormoner rundt i systemet.

Den sorte klap beskriver reaktionen ved eksamensangst eller andre former for præstationsstress, som de fleste mennesker kender til, og dette kollaps af den rationelle tænkeevne er altså et helt naturligt fænomen, der aktiveres under stress, pres og i kriser. Mennesker, der har været under pres længe og har opbygget et alvorligt stressniveau, har et alt for højt niveau af stresshormoner i deres fysiske system, som derfor befinder sig i konstant alarmberedskab og undtagelsestilstand. Vulkanudbrud af stresshormoner oversvømmer det fysiske og psykiske system ved hver ny mental belastning, og evnen til klar, rationel tænkning og problemløsning forplumres og blokeres, mens hukommelsen lukker ned.

“Du er helt normal. Du er bare stresset!”

En af de ubehagelige følgevirkninger af stress er, at vi mister overblikket – og det netop som vi har allermost brug for det. Små bitte ting vokser sig kæmpestore og virker uoverskuelige. Samtidig betyder manglen på overblik, at vi mister fornemmelsen for og forbindelsen til “vigtige” ting i livet. På den led går vi glip af meget godt, mens vi samtidig kæmper med dårlig samvittighed. Det er for eksempel fuldstændig klassisk, at vi føler, at

vi går for tidligt hjem fra arbejde (selv om vi har været der alt for længe), og samtidig føler, at vi kommer for sent hjem til familien (selv om vi kommer, så tidligt vi kan). Man kan således pludselig rende rundt med konstant skyldfølelse over ikke at have været bedre til at passe på sig selv og andre – ikke at have været der for sine nærmeste, fordi man havde så pokkers travlt med at overholde urimelige deadlines eller prøve at tilfredsstille chefens forventninger.

Følelser af utilstrækkelighed er helt normale og en del af stress-syndromet. Stress aktiverer hele følelsesspektret, men følelserne af at være utilstrækkelig, ulykkelig, udmattet, vred og irriteret, udgør ikke din personlighed, og de er ikke nødvendigvis rigtige. De er heller ikke tegn på, at du ikke kan klare dit job – eller er en dårlig forælder for dine børn og en talentløs ægtefælle – de er tværtimod en del af en stressreaktion.

Du kan genkende stressfølelser på, at de som regel altid er ubehagelige og giver anledning til anspændthed. Så når du bliver bange for, om du har mistet din evne til at arbejde igennem, eller om du har en eller anden mental brist, der gør dig svagere end alle andre, så tænk om igen, det har du ikke! Du er helt normal. Du er bare stresset.

Hvis du oplever en høj grad af stress i dit liv lige nu, vil du måske være i tvivl om, om du nogensinde får overblikket tilbage. Det gør du, så snart dit system er faldet til ro. Du skal blot have stressen ud af systemet, så kommer klarsynet tilbage, og du kan begynde at træffe de rigtige valg. Så begynder den vidunderlige rejse, det kan være at leve et liv uden stress.

Øvelse:

Er jeg belastet?

Skriv 10 ting ned, der ville lette din stress:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hvad alle kvinder bør vide om stress

Selv om stress rammer både mænd og kvinder, håndterer vi det forskelligt. Det er også forskellige ting, der stresser os – naturligvis. Det er oftest kvinder, som oplever, at deres stress i høj grad er knyttet til den svære balance, det er at få arbejds- og familielivet til at hænge sammen.

Undersøgelser af stressede mænds og kvinders hjerner viser, at der er forskel på, hvor i hjernen og hvor længe, stresshormonerne påvirker henholdsvis mænd og kvinder. Hos mændene i undersøgelsen så man øget blodgennemstrømning i den venstre del af frontalcortex, som aktiverer menneskets kamp- eller flugtrespons, mens man hos kvinderne så en øget aktivering af det limbiske system, som hænger sammen med følelsesmæssige reaktioner. Desuden bemærkede man, at stressniveauet forblev højt i længere tid hos kvinderne end hos mændene.

I stressede situationer producerer kroppen som nævnt adrenalin og kortisol, der bliver frigjort i blodbanerne. Det får hjertet til at slå hurtigere og øger blodgennemstrømningen og stofskiftet. Det er alle vigtige og gavnlige fysiske forandringer, som gør det muligt for os at reagere hurtigt og effektivt under pres. Men selv lave niveauer af stresshormon i hjernen og kroppen påvirker os – især hvis belastningen er konstant – fordi nervesystemet er aktiveret hele tiden.

Det svarer til, at du har lyset tændt i din bolig 24 timer i døgnet, selv på højlys dag. Det er spild af energi og penge. Men ikke nok med det: Den konstante belastning slider også på dig og din krop. De ekstra stresshormoner, der konstant suser rundt i dit system, giver en følelse af hele tiden at "være på" eller "bagud", og de udløser følelser af at være "overvældet" og "udmattet". Rent fysiologisk gør det at have konstante stresshormoner i blodet dig ekstra modtagelig over for sygdomme, fordi stresshormonerne svækker immunsystemet.

Kvinder rammes oftere af stress end mænd. Det er ikke, fordi vi er svagere, men måske fordi vi jonglerer med flere forskellige ting på én gang og stiller større følelsesmæssige krav til os selv og vores omgivelser. Selv om de fleste familier i dag vil sige, at de deles om tingene, så ligger ansvaret for børnene, og for at familien fungerer, stadigvæk ofte mest hos kvinden.

Hvorfor bliver kvinder stressede?

Stress er en kvinde-klassiker – tidligere har man hævdet, at det måske hang sammen med, at kvinder var dårligere til at håndtere stress. Forklaringerne kunne også være nogle andre – her er syv gode bud:

1) Der er dobbelt så mange kvindelige mellemledere som mandlige ifølge Danmarks Statistik (2007: 178.000 mænd, 287.000 kvinder). Det er jobs med store ansvarsområder, men ofte med tilsvarende ringe indflydelse på de overordnede strategier. I topledelsen sidder mændene til gengæld, der er tre gange så mange mandlige topledere som kvindelige.

2) Også på andre niveauer ses kvinder i stillinger, hvor der ikke er balance mellem ansvar og indflydelse – det vil sige, at du har et stort ansvar, men ikke indflydelse på, hvordan du forvalter det. Det udløser stor frustration og stress.

3) Kvinder laver mest derhjemme. Ifølge en undersøgelse foretaget af Rockwool Fonden trækker kvinder læsset derhjemme, også i de familier, hvor det er kvinden, der er hovedforsørger. Undersøgelsen fra 2011 er baseret på interviews med 4000 danske familier.

4) Jobs med omsorg, pleje og undervisning. Ifølge Arbejdsmedicinsk Klinik i Aalborg er hver anden af de personer, der bliver henvist til klinikken på grund af stress, kvinder ansat i det offentlige. Karakteristisk for deres jobs er, at de har megen menneskelig kontakt, og disse er jobs, der kræver indlevelse og empati, men som samtidig er blevet stærkt beskåret økonomisk og tilføjet et stigende krav om doku-

mentering, dvs. merarbejde foran computer.

5) Kvinder føder børn – og den naturlige tilknytning til barnet betyder, at kvinder i højere grad føler sig i konflikt mellem arbejdet og familien. Heldigvis passer naturen på kvinder (og dermed på menneskeheden), mens vi er gravide og ammer, fordi stresstærsklen her er ekstraordinært høj. Graviditet, fødsel og amning frigiver hormoner, som gør os mindre modtagelige over for stress (Videnskabens Verden, 2011). Problemet er imidlertid, at vi ikke bliver ved med at amme ...

6) Kvinder arbejder mest. Et godt eksempel på, at stress handler om overbelastning og arbejde – ikke om at være svag – er, at indiske kvinder lige er blevet kåret til verdens mest stressede. 87 procent af de indiske kvinder føler sig “meget stressede”. De er nye på et hårdt presset, økonomisk og kompetencekrævende arbejdsmarked, samtidig har de ikke mænd, der hjælper til derhjemme.

7) Muligvis slår stress fysiologisk set hårdere på hunkøn end hankøn. Nyere forskning, foreløbig foretaget alene på rotter, peger på biokemiske forhold, som muligvis gør hunkøn mere følsomme over for kortikofrigørende hormon (corticotropin releasing factor, CRF), som produceres under stress og er udslagsgivende for, hvordan man håndterer stress. Forskerne ved ikke, om det også er gældende for mennesker, men det kan ifølge forskerne være en forklaring på, at dobbelt så mange kvinder rammes af stressrelaterede sygdomme som mænd (på verdensplan).