

Stress

Stress

I denne artikel kan du læse om stress. Artiklen er på 30 sider, og er tænkt som en lille selvhjælpsbog. I del 1 kan du læse om, hvad stress er. Du kan læse om god stress og dårlig stress og om signaler og symptomer på stress. Du kan også læse om kilder til stress, dvs. om hvordan både belastninger fra arbejdslivet, fx uklare arbejdsopgaver, og i privatlivet, fx sygdom eller langvarige kriser og konflikter i parforholdet, kan føre til stress. Du kan læse om sygemelding, og om at vende tilbage til arbejdet efter en stresssygemelding.

Når du er ramt af stress, kan du få hjælp hos en psykolog. Men du kan også selv gøre mange ting. Det kan du læse om i del 2, hvor der præsenteres forskellige råd til stresshåndtering, som du både kan arbejde med selv og sammen med en psykolog.

Vi har talt rigtigt meget om stress de sidste 15-20 år. Der er udgivet mange bøger om stress, og de fleste arbejdspladser har fået en stresspolitik. Men alligevel føler stadig flere mennesker sig stressede.

Udviklingen i antallet af stressramte på arbejdet går den gale vej. På trods af nationale målsætninger om, at færre skal være stresset på jobbet, oplever flere og flere symptomer på arbejdsrelateret stress.

Ordet stress bliver ofte brugt synonymt med travlhed. Men stress er mere og andet end det. Der er fx stor forskel på travlhed og stress. Mens travlhed kan være forbundet med lyst og engagement, gør det omvendte sig gældende for stress: Når man er stresset, er lysten og engagementet væk.

Hvis vi skal håndtere og modvirke stress, er det vigtigt, at

vi har en viden om og forståelse af, hvad stress er.

Del 1: Hvad er stress?

Stress- en reaktion i kroppen

Helt basalt er stress en reaktion, som udløses i kroppen, når vi oplever situationer, der er særligt udfordrende og krævende for os og undertiden ligefrem farlige. Kroppen samler kræfter og ressourcer for at gøre os klar til at mestre de udfordrende, krævende og undertiden farlige situationer.

Kort fortalt er det, der konkret sker i kroppen, at stresshormonerne noradrenalin og adrenalin igangsætter en række reaktioner: Hjertet slår hurtigere, blodtrykket og puls stiger, vejrtrækningen bliver hurtigere, musklerne udvides og spændes. Stofskiftet stiger. Vi sveder mere, vi bliver mindre følsomme overfor smerter. Vi bliver fokuserede og koncentrerede. Samtidig skrues der ned for de funktioner, vi ikke skal bruge i de udfordrende og krævende situationer. Fx vores fordøjelsessystem og immunforsvar og højere mentale funktioner som refleksion og empati.

Kroppens stressreaktioner er i udgangspunktet yderst vigtige og hensigtsmæssige for os, fordi de som sagt hjælper os med at mestre udfordrende og krævende situationer.

Og faktisk kommer vi jævnligt i en lettere stresstilstand. Fx når vi oplever en hektisk morgen med mange gøremål. Eller når vi har en kompliceret arbejdsopgave, som skal løses. Når vi skal til et vigtigt møde, som vi er ansvarlige for. Når vi oplever en kompleks og konfliktfyldt situation med andre mennesker, som vi skal have til at lande. Når vi skal til jobsamtale eller en eksamen. Hvis vi har diabetes og astma og ikke har fået taget vores medicin, hvis vi falder og brækker benet, eller hvis vi får influenza. Og selvfølgelig også, hvis vi befinder os i farlige situationer. Hvis vi fx skal undvige en bil, der er lige ved at køre os over. Eller hvis vi pludselig står, og skal hjælpe et medmenneske, der er skadet

og i fare.

Alle sådanne situationer kan igangsætte stressreaktioner, der gør os i stand til at yde en ekstra indsats både kropsligt og psykisk og dermed hjælper os til at mestre situationerne og udfordringerne. Når situationerne og udfordringerne er overstået, vil stressreaktionerne nedreguleres.

Fordi der er tale om akutte og kortvarige stressreaktioner, der hjælper os med at håndtere udfordringer og situationer, som vi møder i vores hverdag og liv, kan man kalde dem for den gode stress.

Den langvarige, dårlige og usunde stress

Når stressreaktionerne ikke er kortvarige, men bliver ved med at være aktive, og har stået på over længere tid, er de ikke længere hverken hensigtsmæssige eller sunde for os.

Langvarige stressreaktioner påvirker os både kropsligt og psykisk, ligesom det påvirker vores trivsel med andre.

Det er usundt og opslidende for vores krop og psyke, og for vores forhold til andre, når vi enten bliver stressede med meget korte intervaller, eller er stressede i længere perioder. Vi kan på et tidspunkt bukke under med en stresstilstand.

Så selvom stress som nævnt i udgangspunktet er livsvigtig og yderst hensigtsmæssig reaktion, kan den også gå hen og blive både ubehagelig og usund.

Ubalance mellem krav og resurser

Den ubehagelige og usunde stress kan beskrives som en tilstand, hvor der ikke er balance mellem krav og udfordringer til os på den ene side og vores resurser på den anden side. Vores ressourcer omfatter både vores indre resurser som fx personlighedstræk ved os, fx vores evne til at skabe struktur og overblik, vores evne til at regulere vores

følelsestilstande, vores erfaringer, vores viden og kompetencer osv. og vores ydre resurser, som er resurserne omkring os, som fx vores familie, andet netværk, vores psykiske arbejdsmiljø osv.

Der er mange krav og udfordringer til os. Nogle stiller vi os selv, andre stiller vores omgivelser og livet til os. Der er fx ofte tidsmæssige krav om at nå mange ting. Der er krav om, at vi kan skabe overblik og struktur i vores liv. Der er krav om, at vi er nogenlunde psykisk afbalancerede. Krav om at vi kan indleve os i andre. Der er krav om, at vi samarbejder med andre, gå på kompromis. Krav om at vi skal udvikle os. Krav om at vi skal kunne forholde os til mange forskellige ting, nogle gange på én gang. Både i vores arbejdsliv og i vores privatliv, kan der være rigtig mange krav og udfordringer. Og mange af kravene har en stor kompleksitet, og kan tilmed være modsætningsfulde, fx når vores arbejdsplads stiller krav om at vi skal udvikle os, samtidig med at vi skal passe vores daglige opgaver, som der er mange af.

Det er vigtigt, at der er en balance mellem krav og udfordringer til os på den ene side og vores resurser og muligheder på den anden side, så vi kan håndtere kravene og udfordringerne. Når vi bukker under med stress, er det fordi vi oplever, at kravene og udfordringerne er større end de resurser og muligheder, vi har. Kort og godt, at betingelserne og kravene til os overstiger vores evner, kompetencer og muligheder. Vi bliver således stressede, når balancen på vægtskålen er tippet, så krav og udfordringer vejer tungere end resurserne.

Symptomer på stress

Hvordan kommer stress til udtryk?

Der er mange forskellige symptomer på stress. Nedenfor følger en liste, der er inddelt i kropslige symptomer, psykiske symptomer og adfærdsmæssige symptomer.

Kropslige symptomer på stress er især:

- Træthed og udmattelse
- Diffus utilpashed
- Trykkende, brændende eller pressende fornemmelser i hoved, bryst og hjerte
- Stikken i brystet
- Hjertebanken med hurtige eller uregelmæssige hjerteslag
- Åndedrætsbesvær eller overfladisk vejrtrækning helt oppe i halsen
- Svimmelhed
- Klump i og omkring halsen
- Synkebesvær
- Rysten og sitren i kroppen
- Maveproblemer: Mavepine, kvalme, diarre og forstoppelse
- Hovedpine og migræneanfald
- Muskelsmerter og -ømhed i nakke, skuldre, ryg, kæbe
- Diffuse smerter rundt omkring i kroppen
- Kolde hænder og fødder
- Kraftig svedtendens eller kuldefornemmelser
- Øget følsomhed overfor lys, lyd og lugte
- Tics, -især omkring øjne og mund
- Forværring af kroniske lidelser
- Hyppige infektioner og vira af alle slags pga. svækket immunforsvar

Psykiske symptomer på stress er især:

- Indre uro og anspændthed
- Irritabilitet
- Frustration
- Tristhed, bekymring og grublen
- Skyldfølelse og dårlig samvittighed
- Skamfølelse
- Humørsvingninger
- Oplevelsen af ulyst
- Sårbar og grådlabilitet
- Katastrofetanker, dvs. tanker, der bliver ved med at

kredse om særlige fare, der føles truende.

- Tankemylder: Usamlede tanker, der kører på højtryk. Nogle beskriver det som en oplevelse af, at man har "fluer i hjernen"
- Man bekymrer sig over alt det man skal nå, som man ikke når
- Nedsat hukommelse
- Nedsat koncentration
- Manglende overblik, – forvirring. Man går fx fra det ene til det andet uden at afslutte
- Ubeslutsomhed
- Uoverskuelighedsfølelse
- Følelse af konstant at være i tidsnød, presset eller bagud, og af at man skal skynde sig
- Vanskeligheder ved at tage sig sammen. Man magter og orker ikke ret meget
- Lavt selvværd og selvtillid
- Dårlig selvindsigt
- Nedsat indlevelsessevne
- Lav humoristiske sans

Adfærdsmæssige symptomer på stress er især:

- Søvnproblemer: Man har svært ved at sove, eller sover helst hele tiden
- Utålmodighed og rastløshed
- Kort lunte med udbrud af vrede, som betyder flere konflikter med andre
- Kritisk og utilfreds indstilling
- Grådlabilitet
- Nærtagende og sårbar overfor kritik
- Følelse af at være handlingslammet og fastlåst
- Dårlig præstations- og ydeevne
- Vanskeligheder ved at lære nyt
- Vanskeligheder med at prioritere og skelne mellem vigtigt og mindre vigtigt
- Man skriver lister over ting. Bliver overplanlæggende og

udvikler mange kontrolforanstaltninger

- Man taler hele tiden om arbejdet i sin fritid
- Man trækker sig, og ønsker bare at få lov til at være i fred
- Lav egenomsorg
- Man dropper det, man plejer at have lyst til og føler glæde ved at gøre
- Manglende sexlyst
- Ændret appetit. Man spiser mindre, eller man overspiser.
- Usund og uregelmæssig livsstil, evt. med øget brug af stimulanser, og ændrede kostvaner med mere sukker, salt og fedtholdigt kost.

Som fremgået er der mange forskellige stresssymptomer. De kropslige symptomer, som fylder meget, kan være yderst generende og vække bekymring om sygdom. Man kan blive meget overrasket og forskrækket over, hvor stærk en kropslig oplevelse stress kan være.

Men også påvirkningen af ens kognitive fungeren og af følelserne, er meget karakteristisk for stress. Det ser vi nærmere på i det nedenstående.

Stress og de kognitive funktioner

De kognitive funktioner er funktioner som tænkning, sprog, hukommelse, koncentration og opmærksomhed. Langvarig stress påvirker de kognitive funktioner meget negativt. Vores evne til klar og rationel tænkning og problemløsning forplumres, når vi er stressede. Man kan undertiden føle, at man helt mister overblikket, hvilket kan opleves meget ubehagelig og truende.

Også evnen til at huske og til at koncentrere sig påvirkes af stress. Man glemmer og har rigtig svært ved at fokusere sin opmærksomhed på noget og holde den der. Det kan være en arbejdsopgave, en samtale, en bog, en film osv.

I tilfælde af svær stress kan de kognitive funktioner blive så

påvirkede, at man kan opleve at lukke helt ned, – et slags kognitivt sammenbrud, hvor man føler, at man ikke kan tænke en fornuftig sammenhængende tanke, ikke kan koncentrere sig eller huske, og hvor overblikket er væk. Det er selvsagt en meget ubehagelig oplevelse.

Stress og følelser

Der er også altid mange følelser i spil ved stress. Allerede på de tidlige stadier af stress (se senere om stadier af stress) kan følelserne være stærke. Man bliver let overvældet og kan have vanskeligt ved at regulere sine følelser.

Irritation og vrede fylder meget. Vrede er en følelse, der udspringer af, at man oplever, at der er nogen eller noget, der skader eller truer en. Eller man oplever, at noget eller nogen står i vejen, og blokerer for, at man kan realisere vigtige mål og behov.

Vreden og irritationen skyldes bl.a., den afmagt man føler, når man mærker, at stresset har fået godt fat i en.

Vreden og irritationen betyder, at vi kan blive kortluntede, og så kommer skammen ind i billede. Man kan føle skam over det kontroltab, som man oplever i og med sin kortluntethed.

Skamfølelsen er også mere overordnet knyttet til det, at man er bukket under med stress. Skam er en følelse, der opstår, når man føler, at man har afsløret noget negativt om sig selv. Man føler sig forkert over og udstillet i sin "forkerthed". Man skammer sig over, at man ikke kan leve op til egne og andres krav og forventninger.

Skyldfølelsen fylder også meget, når man er stresset. Man føler skyld over, at man er irritabel og kortluntet, forvirret, udmattet og i underskud. Og over at det går ud over andre, at man er ramt af stress. Arbejdspladsen, kollegaer, familien, især eventuelle børn, som jo er helt uskyldige.

Depression og stress er to forskellige tilstande, men alle stressramte har depressive symptomer i en eller anden grad og stress og depression er tæt forbundne. Nedtrykthed, negative tanker, der kører i ring, manglende lyst, lav energi og overskud, træthed, irriterabilitet, nedsat kognitiv funktion, selvbefrejdelse, træthed, søvnproblemer og appetitproblemer, er både kendetegnende for stress og depression. Stress og depression er især forbundne, fordi der efter længerevarende stress sker forandringer i kroppen, der på længere sigt kan føre til depression. (Du kan læse en artikel om depression her på hjemmesiden).

Også angst er tæt knyttet til stress. Angst er en af de mest grundlæggende af alle vores følelser. Når vi oplever fare og føler os truede, reagerer vi med angst. Stress er netop en alarmtilstand aktiveret af, at man føler sig truet af udfordringer og krav, som man ikke kan håndtere, og derfor er angst og stress uløseligt forbundet.

Angsten forbundet med stress kan vise sig som en følelse af en sitrende indre uro og nervøsitet. Den kan også vise sig som en forøget tendens til at bekymre sig om alt: Om økonomien: Holder den? Om arbejdet: Gør man det nu godt nok? Om families trivsel og sikkerhed: Har de det godt alle sammen? Om samvær med andre mennesker: Har man sagt noget forkert? Om sit helbred: Alle de ubehagelige fornemmelser i kroppen (og dem er der mange af, når man har stress). Er de tegn på sygdom?

Mange stressramte har desuden ofte bekymringer om, at omgivelserne, arbejdspladsen, men også familien og vennerne ikke kan klare og rumme ens stresstilstand og de besværligheder, der følger med. Derfor føler mange stressramte en stor og utryghed, og kan være bange for at blive udelukket fra fællesskaber, fra "flokken", fx for at blive sagt op på sit arbejde.

Stress kan undertiden igangsætte anfald af panikangst, med pludseligt indsættende kropslige reaktioner som fx

vejrtrækningsproblemer og svimmelhed, en følelse af uvirkelighed mm. (Se artikel om panikangst her på hjemmesiden).

Angst i forbindelse med stress må også ansues som en eksistentiel angst, en angst som udspringer af vores bevidsthed om dilemmaer og vilkår ved det at være menneske. Fx vilkåret om, at vi er ansvarlig for vores eget liv, og at vi måske ikke vil kunne leve op til vores egne værdier. Og vilkåret om, at vores eksistens er præget af uvished og ufuldkommenhed: Der er så meget, som vi ikke ved, og ikke kan sikre os mod. Der er så meget, der er og bliver anderledes, end vi havde forestillet os.

Når man er stresset, er man i tæt kontakt med tilværelsens eksistentielle vilkår og dilemmaer og dermed med eksistentiel angst.

Alt i alt er der mange svære følelser i spil, når man er ramt af stress. Følelser, som man kan have svært ved at regulere og bruge konstruktivt. (Se artiklen om følelser her på hjemmesiden).

Ambivalens

Stress er altid tæt knyttet til ambivalens. Ambivalens betyder samtidig tilstedeværelse af modsatrettede holdninger til, opfattelser af eller følelser overfor en og samme ting, person, situation eller begivenhed. Fx samtidig sympati og irritation overfor én og samme person. Eller samtidig lyst til sit arbejde og en oplevelse af, at det fylder alt for meget. Eller en stor lyst til at lede blandet med ønsker om at smide ansvaret fra sig, og overlade det til andre. Eller en lyst til at være "med til det hele", samtidig med en lyst til og et behov for at trække sig og bare passe sig selv.

Der er mange alment gældende kendetegn ved mennesket, hvor ambivalens spiller ind. Fx: Vi har alle behov for samhørighed

og tæthed med andre, samtidig med at vi har et behov for selvstændighed. Eller: Vi har behov for det velkendte og trygge, men også for noget nyt og anderledes. Vi har desuden alle sammen vores egne unikke temaer og områder i livet, hvor ambivalens spiller en central rolle.

Ambivalens skaber forvirring og frustration. Det er svært at tage hånd om og at handle på noget, der er modsætningsfuldt. Det ligger altid ambivalens indbygget i udvikling af og vedligeholdelse af stress.

Mange onde cirkler

Stress omfatter mange symptomer, som optræder samtidig og påvirker hinanden negativt.

Stresssymptomerne fører med andre ord onde cirkler med sig. Symptomer som fx hukommelses- og koncentrationsbesvær, udmattelse og tristhed, gør det mere anstrengende at arbejde og varetage andre opgaver i dagligdagen. Og når man må anstrenge sig for at varetage sine opgaver og forpligtelser i dagligdagen, forstærkes stresssymptomerne, med yderligere nedsat funktion og trivsel til følge. Og så fremdeles.

Stresssymptomer er ofte meget ubehagelige. Den indre uro, følelsen af tidspres, det manglende overblik, tankerne, der både kører i ring og på højtryk, det følelsesmæssige "stormvejr", søvnproblemerne m.m. kan føles overvældende.

Stresssymptomerne kan blive så intense og ubehagelige, at man ikke længere kan fungere, som man plejer. Fx ikke længere kan tage sig af sin familie og af hverdagens gøremål, herunder passe sit arbejde.

Mange bliver chokerede over, hvor påvirket man kan blive af stress. Hvor ubehageligt man kan have det i kroppen, hvor utilpas man kan føle sig, og hvor meget stress indvirker på, hvad man kan overskue, kan finde ud af, magter og har lyst til. Og hvor meget stress påvirker ens humør og ens samspil

med andre mennesker. Der er noget, der kører med en, som man ikke bare kan styre ved at "hanke op i sig selv".

Forskellige faser af stress

En stresstilstand kommer ikke fra dag til anden. Stress starter typisk med lettere symptomer og signaler, hvor man svinger frem og tilbage mellem at opleve stresssymptomer og at være i ok trivsel. Men hvis man bliver ved med at være presset og opleve, at kravene og udfordringerne overstiger ens resurser, hvis man bliver ved med at opleve, at man ikke magter det, man skal og må, vil stressen udvikle sig fra lettere stresssymptomer, til moderat stress og til svær stress, som kan ende med, at man bukker under med stress.

Man kan inddele stress i forskellige faser. Nedenfor ser vi nærmere på hvilke tegn og symptomer der er karakteristiske i de forskellige faser.

Første fase, den opvarmede fase

I den første fase, **den opvarmede fase**, føler man sig presset, og sætter tempoet op for at følge med. Man spiser, går og taler hurtigere. Man forsøger at arbejde sig ud af stressen. Pauser, hvil og hygge opleves som tidsrøvende, og springes over. I det hele taget nedprioriterer man aktiviteter, der ikke er knyttet til krav og opgaver.

Inden i oplever man en indre uro. Luntten er kort, og man er utålmodig. Man kan virke mentalt fraværende, er mindre systematisk, man mangler klarhed og overblik.

Pga. af tidens krav om effektivitet og resultatopnåelse, kan mange mennesker føle at de ofte befinder sig i denne opvarmede første fase.

Anden fase, den overophedede fase

I 2. fase, **den overophedede fase**, har presset stået på i længere tid. Al opmærksomheden er nu helt centreret omkring at

håndtere kravene og udfordringerne. Konsekvensen heraf er flere stærke stresssymptomer: Især søvnproblemer, hoved- og mavepine og manglende energi og tendens til bekymring om mange ting. Man er desuden dårlig til at prioritere, og mange laver fejl.

Man vil typisk forbinde stresssymptomerne, herunder sin dårlig funktionsevne med, at man ikke er dygtig og stærk nok. Og det betyder, at man desværre gør det modsatte af, hvad man i virkeligheden har brug for: I stedet for at standse op forsøger man at løse problemerne ved at arbejde hårdere og mere. Man kalder dette for den onde stressspiral.

Tredje fase, den nedsmeltede fase

I den 3. fase, **den nedsmeltede fase**, er stresssymptomerne tiltaget endnu mere, og trivslen og funktionsevnen er nu markant forringet. Især er de kognitive funktioner, som hukommelse, koncentration og overblik nu voldsomt påvirket.

I denne fase kan man være meget hektisk, forvirret og kaotisk. Man kan også være meget indadvendt, udmattet og undvigende. Og man kan svinge mellem disse to poler.

Nogle kan få akutte voldsomme reaktioner af ildebefindende, både fysisk og psykisk. Fx voldsom svimmelhed og migræneanfald. Eller et sammenbrud, hvor man græder og græder. Eller man kan vågne om morgenen og føle sig helt ude af stand til at komme ud af sengen. Energien er væk, man magter næsten ingenting.

Det indre ubehag som man oplever i og med de eskalerede stærke og ubehagelige symptomer, er nu blevet så voldsomt, at det fylder mere end det ydre pres med kravene og udfordringerne, som man ikke magter, men alligevel forsøger at leve op til. Man erkender, at situationen ikke længere er holdbar, men ved ikke, hvad man skal stille op. Man er for ramt.

Fordi det kropslige og psykiske ubehag er nu så massivt, vil

man typisk også plages af bekymringer om konsekvenserne. Man er fanget i et dilemma. På den ene side frygter man konsekvensen af at fortsætte i samme spor. På den anden side frygter man konsekvensen af at søge hjælp.

Den udbrændte fase

I denne fase, **den udbrændte fase**, er lystfølelse, interesse eller energi stort set væk. Man er udslukket og apatisk.

Man kan føle sig skræmmende fremmed overfor sig selv og sit liv. Og hjælpeløs og man kan have store vanskeligheder ved at tage vare på sig selv. Skam, skyld, vrede og stor frustration fylder meget.

Glidende overgange mellem faserne

Der er glidende overgange mellem de forskellige faser. Om stressreaktionen og -symptomerne går fra at være lettere symptomer, til generende symptomer og fornemmelser i krop og sind til en svær stresstilstand med sammenbrud og udbrændthed, afhænger bl.a. af belastningernes karakter, styrke og varighed, og selvfølgelig af, hvilke resurser man har til at håndtere belastningerne. Både personlige, indre resurser som kompetencer, erfaringer, personlighedstræk m.m. Og ydre resurser i omgivelserne som familie, andet netværk, økonomiske forhold, gode kollegaer, kompetent ledelse osv.

Men hvis man har været overbelastet over længere tid, vil man på et tidspunkt udvikle så mange stresssymptomer, at det påvirker både ens trivsel og velbefindende og evne til at fungere i dagligdagen.

Og stopper man ikke op, vil det blive stadig værre og måske ende ud i et reelt sammenbrud. Nogle kollapser fysisk, mens andre går ned psykisk, og de fleste oplever begge dele. Man kan blive rigtig dårlig af stress!

Helbredet og langvarig stress

Selvom stress ikke en sygdom, men en tilstand i kroppen og psyken, der opstår pga. krav og udfordringer, som man oplever, at man ikke har resurserne og mulighederne til at håndtere, så kan stress opleves og føles som sygdom. Og længerevarende stress kan udvikle sig til sygdom.

Længerevarende stresssymptomer er ganske enkelt usundt for helbredet. Immunforsvaret er i bund, og vi får lettere influenza, virus og infektioner. Og stress kan føre til sygdomme som forhøjet blodtryk, blodpropper og depression. Den hyppigste følgesygdom til stress er som nævnt depression.

Sygdomme, man har i forvejen, kan give flere og sværere symptomer. Hvis man har diabetes, kan behovet for insulin stige, når man er stresset. Har man astma kan problemerne med åndedrættet forværres. Har man allergi, kan allergien blusse op. Har man herpes, kan man få hyppige udbrud. Har man åreforkalkningssygdom i hjertet, kan man få hyppigere hjertesmerter. Hvis man har smerter, fx pga. af diskusprolaps eller slidgigt, kan smerterne øges osv.

Sygdomme og stress hænger også sammen, fordi vi typisk passer dårligere på os selv, når vi er stressede: Vi spiser mindre sundt, springer hvil og pause over, dropper det, som vi plejer at have glæde ved og lyst til at gøre, bevæger os mindre, sover dårligere og øger vores forbrug af stimulanser. Vores egenomsorg er alt i alt lav, når vi er stressede, og det påvirker vores helbreds negativt.

Stressorer

Når arbejdet giver stress

Stress kan både opstå i arbejdslivet og privatlivet, og det er ofte en kombination af belastninger på arbejdet og privat i familien, der gør, at vi bukker under med stress.

Det er i det hele taget ikke muligt at opdele mennesket i en privatdel med familieliv og fritidsliv og en arbejdsdel.

Arbejdsrelateret stress vil altid give problemer på hjemmefronten, da stress typisk vil føre til kortere lunte, utålmodighed, manglende nærvær og overskud overfor partner, børn, anden familie, venner og bekendte. Omvendt vil stress forårsaget af problemer eller kriser i privatlivet også have negative konsekvenser for arbejdet, som fx nedsat koncentration, og mindre overskud til kollegaer og samarbejde. Ofte er det ikke en enkelt belastning, der fører til stress, men derimod mange belastninger over tid.

Selvom der findes utallige kilder til stress, der påvirker os fra mange sider, er det arbejdslivet, der ofte er den største "stresssynder".

Nedenfor er der en lang liste over mange forskellige stressorer knyttet til arbejdslivet:

- Alt for mange arbejdsopgaver.
- Belastende arbejdsopgaver: Svære, konfliktfyldte, eller uklare arbejdsopgaver. Eller perspektivløse og meningsløse, kedelige og gentagende arbejdsopgaver.
- Når man har arbejdsopgaver og ansvar, som man ikke har kompetencerne til at udføre, og man derfor oplever, at man ikke kan gøre sit arbejde ordentligt.
- Når rammerne og betingelserne for ens arbejde gør, at man ikke kan udføre sit arbejde på en fagligt kvalificeret måde.
- Når man har et arbejde med høje følelsesmæssige krav, uden støttende rammer og betingelser for et sådant arbejde.
- Når man skal bruge meget tid på skemaer, dokumentation, at svare på mails osv. som er fjern fra kerneydelsen, som der så ikke er tid nok til.
- Når man ikke ved, hvad der forventes af en: Opgaverne ikke er klart definerede og ens professionelle rolle er uklar.
- Når der ikke er balance mellem ansvar og indflydelse: Man har et stort ansvar, men ringe indflydelse og

mulighed for selv at bestemme og beslutte.

- Når udførelsen af arbejdsopgaverne strider mod ens faglige kompetencer, faglige værdier og viden, samt mod ens mere overordnede etik og værdier som menneske.
- Når man er i en såkaldt dobbeltbindende arbejdssituation, hvor man uanset hvad man gør, ikke kan lykkes og gøre det rigtige: Hvis kunden/borgeren/brugeren skal være tilfreds, påvirkes budgettet, hvilket fører til utilfredshed fra ledelsen. Og hvis ledelsen skal være tilfreds, og budgettet skal holde, skal man gå på kompromis med kvaliteten af kerneydelsen, med den konsekvens at kunden/borgeren/brugeren vil være utilfreds.
- Uforudsigelighed og manglende kontrol.
- Mangel på tillid, indflydelse og medbestemmelse.
- Oplevelse af uretfærdighed.
- Manglende anerkendelse og opbakning fra ledere og kollegaer.
- En barsk omgangstone med fokus på fejlfinding.
- At blive mødt med passivitet, ignorering eller kritik, når man står frem med sin sårbarhed og søger støtte.
- Højt forandringstempo præget af ugenomsigtighed.
- Mangel på perioder med stabilitet. Man kan ikke nå at implementere den ene forandring, før den næste står for døren.
- Mangel på tid til fordybelse, refleksion og eftertænkning.
- Forventninger eller krav om, at man altid skal udvikle sig.
- At man ikke får brugt sine kompetencer og talenter.
- Man bruger mange ressourcer på noget, der ender med ikke at blive brugt til noget.
- Når man mangler tid, rum og rammer til i fællesskab med sine kollegaer at drøfte og udvikle kerneopgaverne.
- Traumatiske oplevelser som overgreb, overfald, mobning eller chikane.
- Støj og andre gener. Fx forstyrrelser fra storrum.

Telefoner der ringer, kollegaer, der afbryder og stiller spørgsmål osv.

- Systemer der ikke fungerer, og som gør, at man ikke kan lave sit arbejde.
- Når man ikke ønsker at arbejde med sit fag mere, men at det er uoverskueligt, hvad man skal gøre ved det. Dvs. at arbejdet som sådan, er der ikke noget galt med, problemet er, at man ønsker forandring, samtidig med at forhold som kvalifikationer, økonomi, alder m.m. vanskeliggør forandringerne.

Mange oplever, at deres stress i høj grad er knyttet til den svære balance, som det er at få et arbejdsliv og et familieliv og fritidsliv til at hænge balanceret sammen.

At arbejdet er en væsentlig kilde til stress, skyldes i højeste grad, at arbejdet udgør en vigtig del af vores identitet. For mange af os er den faglige, professionelle og den personlige side af os uløseligt forbundet.

Den tætte forbindelse mellem arbejde og identitet behøver ikke at være et problem, når man arbejder i et godt psykisk arbejdsmiljø med gode rammer og betingelser. Medarbejderen oplever mening, personlig tilfredsstillelse og udvikling gennem arbejdet, og arbejdspladsen får engagerede og motiverede medarbejdere. Men den tætte arbejde-identitet forbindelse, giver problemer, når der er for stort arbejdspress, uklare succeskriterier, manglende forventningsafstemning, manglende anerkendelse fra ledelsen m.m. Så skaber den tætte arbejde-identitet-forbindelse stor risiko for udvikling af stress hos medarbejderen.

Når privatlivet giver stress

Belastninger i privat- og familielivet kan også udvikle stress. Det gælder fx:

- Forskellige akutte voldsomme hændelser, pludselige store tab og forandringer i livet, som fx dødsfald blandt ens

nærmeste, akut sygdom eller skilsmisse. Den hændelse, der generelt belaster os mest, er at miste nære pårørende, fx ægtefælle eller barn.

- Langvarig sygdom hos en selv eller nære pårørende.
- At ens børn eller andre af vores nære relationer har problemer.
- Langvarige konflikter i familien, især i ægteskabet.
- Manglende resurser, fx tid og penge og ordentlige boligforhold.
- Hospitalsindlæggelse, egen eller familiemedlemmers.
- Flytning
- Familieførøgelse

Stress er både afhængig af ydre forhold og af ens oplevelsen af sine resurser

Det er utvivlsomt, at visse betingelser i omgivelser, begivenheder og situationer, privat i familien eller på arbejdspladsen eller begge steder, med større sandsynlighed end andre, vil opleves som truende, og som overstigende ens ressourcer og muligheder, og dermed udvikler sig til en stresstilstand. Fx sygdom, dødsfald, langvarige kriser og konflikter i parforholdet, tilbagevendende problemer med børnene, mobning og chikane på arbejdspladsen.

På den anden side er det vigtigt at holde fast i, at stress ikke bare er en automatisk reaktion på belastende forhold og udfordringer.

Hvis man oplever, at man kan håndtere kravene og udfordringerne, fordi man har både indre og ikke mindst ydre resurser til at stoppe op og handle relevant på disse, så behøver kravene, udfordringerne og belastningerne ikke at udvikle sig til en stresstilstand.

Er stress et individuelt problem knyttet til personligheden?

Ikke sjældent hører man den opfattelse, at vi selv bærer den største del af ansvaret for at håndtere livets krav og

udfordringer, så de ikke udvikler sig til stress. I den forbindelse knytter vi stress tæt sammen med personlighedstræk. Typiske opfattelser om sammenhængen mellem stress og personlighed er disse:

- Stress rammer mennesker, der ikke er robuste nok.
- Stress rammer mennesker, som har svært ved at sætte grænser og sige nej.
- Stress rammer mennesker, der er negativt indstillet.
- Stress rammer overansvarlige mennesker, fordi de har svært ved at gå på kompromis.
- Stress rammer mennesker, der ikke kan sige stop og give slip: Arbejdsnarkomaner og overinvolverede.
- Stress rammer mennesker, der har meget høje standarder til andre og sig selv, som det er meget vanskeligt eller umuligt at leve op til. Dvs. mennesker med perfektionistiske træk.

Det betyder også, at vi bebrejder os selv, når vi får stress. Vi føler skam og skyld, når vi ikke kan få vores liv med dets krav og udfordringer til at hænge sammen.

Men er det rigtigt, at stress hænger sammen med ovenstående? Det er selvfølgelig meget mere komplekst end som så. Det er vigtigt at slå fast, at vi alle kan bukke under med stress.

Lad os kort se nærmere på sammenhængen mellem stress og robusthed og stress og perfektionisme.

Robusthed og stress

Robusthed kan defineres som styrke og modstandsdygtighed overfor modgang, belastninger, pres og forandringer.

Hvor man engang søgte efter fleksible og omstillingsparate medarbejdere, søger man i dag efter robuste medarbejdere ud fra den tanke, at når mennesker bukker under med stress, er det fordi, de mangler robusthed i deres personlighed.

Men hvad er det at være robust? Og hvad er det ikke?

Først og fremmest er robust ikke noget man er eller ikke er. Selv den mest robuste kan bukke under med stress pga. af dårlig eller manglende ledelse, en for stor arbejdsmængde, utilstrækkelig, såvel kvantitativ som kvalitativ kontakt med kollegaer og dårlige samarbejds muligheder. Og den umiddelbare mindre robuste person kan opbygge og udvikle og udvise robusthed i de rette omgivelser i den rette kultur med de rette personer omkring sig.

Derudover handler robusthed ikke om at kunne "tåle mosten" og "bide tænderne sammen". Robusthed handler snarere om, at man kender sine grænser, så man ikke udsætter sig selv for situationer, som man ikke kan balancere og trives i. Robusthed handler også om at kunne sige fra overfor noget, der er åbenlyst urimeligt, ubehagelig, forkert og for meget for en.

Endelig er robusthed ikke en individuel, personlig egenskab. Robusthed opbygges og udvikles i fællesskaber. Robusthed er med andre ord noget, mennesker skaber sammen.

Vi er sociale væsener, og vi påvirkes af den robusthed, der er i vores fællesskaber. Altså er det meget mere relevant at tale om robuste fællesskaber end om robuste individer. Det robuste individ udspringer af det robuste fællesskab.

Et robust fællesskab er bl.a. kendetegnet ved, at det er trygt og rart at være i. Det er et fællesskab, der er rummeligt og venligt, hvor man kan tale om det der er svært. Det robuste fællesskab tager solidarisk hånd og de problemer der måtte være, også selvom det ikke er alle der har problemerne.

Mennesker kan være i arbejdssammenhænge, hvor deres robusthed helt forsvinder, hvor man bliver sårbar og bukker under med stress. Sammenhænge, der er roede, ufølsomme, underkendende og utrygge.

Vi har herhjemme en lang tradition for at skabe trygge og

ordentlige arbejdsvilkår, for dialog, lydhørhed, forhandlinger og dermed for at skabe robuste fællesskaber. Det har taget mange år at opbygge, og denne tradition skal vi værne om. At udvikle og styrke robuste fællesskaber er både en vigtig opgave på ledelsesniveau, og en opgave for den uformelle kultur på arbejdspladsen.

Perfektionisme og stress

Også perfektionisme er blevet knyttet sammen med stress.

Perfektionisme handler om at have meget høje standarder og krav til sig selv og andre. Standarder og krav, der er så høje, at de i praksis er umulige eller meget vanskelige at leve op til. Man tænker i alt-eller-intet: Succes eller fiasko. Der er ingen mellemvej, og man bedømmer sig selv og andre kritisk og hårdt. Fokus er således mere på det negative, fx det man ikke nåede, det der ikke blev så godt, som man havde ønsket, det man glemte osv. frem for på det positive, fx det man nåede, det der blev godt eller godt nok, det man huskede osv. Man tror også, at andre har meget høje forventninger til en, og ens hoved fyldes let med tanker som:

- "Det kan altid blive bedre, og man kan altid nå lidt mere".
- "De andre tænker dårligt om mig, hvis jeg begår en fejl".
- "Hvis jeg ikke klarer mig godt, mister andre respekten for mig."
- "Hvis jeg ikke har styr på det hele, ender det i rent kaos".

Perfektionisme er på mange måder skruen uden ende. Og perfektionisme gør en mere sårbar. Når man kommer i situationer, hvor fleksibilitet og kompromiser er nødvendigt, og sådan er det tit, bliver man sårbar. Perfektionisme øger derfor utvivlsomt risikoen for udvikling af stress.

Men selvom en perfektionistisk indstilling og tilgang kan øge

risikoen for stress, er det mere komplekst end som så. For hvad er hønen og hvad er ægget? Man ved, at belastende arbejdsforhold kan presse os ud i perfektionisme. Perfektionisme kan med andre ord være en af de løsningsstrategier, som man forsøger sig med for at håndtere belastningerne og den følelse af trussel og kaos, som følger med.

Måske skal perfektionisme derfor snarere forstås som en grøft, som vi alle kan falde i. En grøft hvor vi pga. stress ikke kan rumme det uforudsigelige og uvisse, og prøver at håndtere det med perfektionisme.

Sygemelding

Snart skal du præsenteres for forskellige råd til stresshåndtering, som du både kan arbejde med selv og sammen med en psykolog. Men før da kan du læse om sygemelding.

Hvis du er svært stresset, og har været det gennem længere tid, er du nødt til at trække stikket ud og sygemelde dig.

Mange holder dog fast i deres arbejde indtil det sidste, og har selv længe prøvet at håndtere presset og belastningerne på bedste beskub.

Det skyldes flere ting:

- Stress kommer som regel gradvist, og vi vænner os til at være stressede.
- Stresshormonerne sender signaler om fare, herunder om at alting vil ramle, hvis man ikke klør på.
- Når nervesystemet er i stærk alarmtilstand gennem længere tid, forringes vores højere mentale funktioner som refleksion, fleksibel tænkning, selvindsigt, selvmedfølelse osv. Og uden disse kan det være svært at forholde sig til sin egen situation.
- Man forsøger ofte at "holde kortene tæt til kroppen": Det kan være både sårbart og skamfuldt at erkende og

indrømme, at man ikke længere har styr på tingene.

- Man tænker, at man ikke er dygtig og stærk nok og beslutter: "Hvis jeg blot gør en ekstra indsats, så stopper det." Eller: "Det her er noget, som jeg skal arbejde mig ud af". "Når det og det lige er overstået, så...."
- Man frygter konsekvenserne, fx at blive opsagt fra sit arbejde. (Den såkaldte onde stressspiral).

Vanskeligheder med at sygemelde sig handler i højeste grad også om den nævnte stærke forbindelse mellem arbejde og identitet, der gør, at man let kan komme til at føle, at man så hverken slår til som medarbejder eller som menneske.

Ofte er det ens omgivelser, familie, venner, gode kollegaer, leder, der presser på i forhold til en sygemelding.

Hvis du har følt dig belastet over længere tid, har ubehagelige stresssymptomer, der påvirker din trivsel og din generelle funktion, skal du gå til læge. Lægen kan afgøre, om du har stress eller ej. Det er også lægen, der kan give dig en sygemelding.

Deltidssygemelding

Hvis man stadig kan varetage afgrænsede arbejdsopgaver, kan sygemeldingen være en deltidssygemelding. En deltidssygemelding giver mere ro i hverdagen, samtidig med at man bevarer kontakten til arbejdspladsen og kan få gavn af den struktur, som arbejdslivet giver i hverdagen. Struktur i hverdagen kan utvivlsomt være vigtigt, når man skal komme sig over stress. En deltidssygemelding betyder også, at der er tid til at gå til behandling

Det er fristende for både arbejdspladsen og dig selv at vælge en deltidssygemelding. Arbejdspladsen er presset over dit fravær og har svært ved at undvære dig, og du er sandsynligvis usikker på det hele, bekymret, og har svært ved at smide håndklædet helt i ringen.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at en deltidssygemelding af flere grunde kan være vanskelig at administrere. I en travl hverdag kan du både komme til at få flere arbejdsopgaver, end det er realistisk at nå indenfor din arbejdstid og mere komplekse arbejdsopgaver, end du kan rumme. En deltidssygemelding kan også være svær at administrere for dig selv, fordi du gerne vil vise din gode vilje, og fordi du kan være utryk ved, hvad kollegaerne og lederne tænker og føler om det hele. Og ikke mindst fordi, du som stressramt har svært ved at mærke og sætte grænser, danne og skabe overblik og struktur, hvilket en deltidssygemelding alt sammen kræver.

Fordi en fuldtidssygemelding næsten altid er den bedste løsning på en langvarig og svær stressproblematik, handler det følgende om fuldtidssygemelding.

Trygge rammer for sygemeldingen

Først og fremmest er det vigtigt, at du har trygge rammer for din sygemelding, trygge rammer præget af klarhed og forudsigelighed, som giver dig plads til ro og hvile, som er en forudsætning for, at du kan komme dig. Uklare rammer, der kan misforstås og mistolkes, er altid usundt for mennesker. Når man er stressramt, er det særligt usundt.

Under sygemeldingen skal du have en regelmæssig kontakt med din leder, og allerede hurtigt efter sygemeldingen skal du og din leder lave aftaler om hyppighed af kontakten, formål med kontakten m.m.

Kontakten kan være telefonsamtaler. Det skal blot være korte samtaler, hvor der tages hensyn til din stresstilstand og det manglende overskud, der følger hermed, og ikke mindst dine grænser for, hvad du magter og har lyst til at fortælle. Senere, når dit alarmsystem er dæmpet, og der er kommet mere ro på inde i dig, kan det være en god ide, at du og din leder mødes på din arbejdsplads.

Hvor lang tid skal man være sygemeldt?

Det er selvfølgelig individuelt, hvor længe man skal sygemeldes for at komme i balance igen efter stress. Men stort set alle skal sygemeldes længere end både de selv og deres omgivelser tror. Ikke sjældent foreslår lægen, at man bliver sygemeldt i et par uger, og at man så lige ser, hvordan det går. Man vil typisk opleve, at sygemeldingen bliver forlænget igen og igen. Sådanne "klat-sygemeldinger" kan være meget u hensigtsmæssig i forhold til ens restituering.

Varigheden af sygemeldingen afhænger af forskellige forhold:

- Først og fremmest hvor alvorlig stresstilstanden er, og hvor lang tid belastningerne og stressreaktionen har stået på.
- Hvilket slags arbejde man har. Har man et arbejde, hvor man samarbejder tæt med kollegaer? Er der kunde- eller klientkontakt? Eller arbejder man mere alene? Er arbejdet meget afhængigt af, at man har overskud til kontakt med andre? Eller af stor koncentration og opmærksomhed og en velfungerende hukommelse?
- Hvilken hjælp og behandling man får.
- Hvilke muligheder herunder villighed fra arbejdspladsen, der er for at tilpasse arbejdet til ens tilstand.

Hvis du har været belastet gennem længere tid og ramt af svær stress, skal du som nævnt regne med at være sygemeldt omkring 2½ til 3 måneder og efterfølgende bruge 1½ til 3 måneder på at komme op på fuld tid igen.

Det er vigtigt, at du først vender tilbage, når du er klar. Et første tegn på at du er ved at være klar er, at du begynder at mærke lysten igen. Derud over bør følgende forhold være på plads:

- Markant nedgang i dine stresssymptomer. De mest alvorlige og forstyrrende stresssymptomer, fx bryst smerter, uoverkommelighedsfølelse, udmattethed og stærk grådabilitet er helt væk.

- Din søvn er stabiliseret.
- Du kan koncentrere dig.
- Du er bevidst om de symptomer, du stadig har, typisk hukommelses- og koncentrationsproblemer, og du kan forholde dig til dem.
- Der er konkrete passende arbejdsopgaver, som du kan varetage.
- Arbejdspladsen har tid og ressourcer til at modtage dig. Herunder tid og resurser til regelmæssige møder mellem dig og din leder, hvor I følger op på din tilbagevenden til arbejde.

Det rigtige tidspunkt at vende tilbage på drejer sig således ikke kun om din tilstand, men også om, at der er relevante og passende opgaver til dig og rammer for dit arbejde, som tager hensyn til din tilstand.

Det er ikke nødvendigt at være helt fri for symptomer, inden man starter på arbejde igen. Og det er heller ikke muligt, fordi en opstart typisk vil øge symptomerne: Der vil stort set altid være en opblussen af symptomer ved tilbagevenden til arbejdet.

De kognitive funktioner, især hukommelsen og koncentrationsevnen, er det, der tidligst bliver svækket, når man er stresset. Og det er også de funktioner, der næsten altid senest bliver genoprettet efter stress.

Blandede følelser i forbindelse med tilbagevenden

Næsten alle har blandede følelser over at skulle tilbage til arbejdet efter en stresssygemelding. Lysten til at komme tilbage og til at få en hverdag op at køre igen, vil blande sig med frygten for det, der venter. Du kan frygte, om du nu kan klare at holde fast i dig selv, og i de ting du har lært. Du kan frygte, hvad der skal ske/er sket med dit job. Du kan frygte, om du kan leve op til forventningerne til dig. Måske frygter du for mødet med kollegaerne. Hvad tænker de, og hvad

har man sagt om dig, mens du var væk? Det kan også være, at du vender tilbage med negative følelser, vrede eller skuffelse, hvis du ikke har følt dig ordentligt behandlet.

Når du starter op på job igen, skal du huske, at du er et helt andet sted, end da du gik ned med stress. Dit system er ikke længere i alarmberedskab, og du starter langsomt op, så du kan mærke efter og følge med.

Rammer for din tilbagevenden til dit arbejde

Lige så vigtig som gode rammer er for sygefraværet, lige så vigtig er gode rammer for din tilbagevenden på arbejdet.

Flere ting skal besluttet omkring de første måneder af din tilbagevenden:

- Dato for opstart
- Arbejdstid
- Arbejdsopgaver
- Opfølgningsmøder

Gradvis indslusning

En tilbagevenden på arbejdet efter en sygemelding skal altid ske som en gradvis indslusning. Det er både i din og arbejdspladsens interesse. Indslusningen vil typisk vil være en periode med nedsat tid i 3 måneder.

Før du starter, skal der ligge en klar aftale og plan med din arbejdsplads om, hvilke tid du kommer, og hvilke tid du går.

Tilbagevenden bør ske langsomt. I de første uger skal du kun være på arbejde i få timer.

Start den første uge med 3 gange 2 timer. De første dage skal du blot finde dig tilrette igen, læse lidt mails og hilse på dine nærmeste kollegaer.

Arbejdstiden skal øges gradvist med små skridt. Det er

generelt bedre med flere korte dage end færre lange dage. Det lønner sig at være tålmodig.

Nedenfor ser du en optrappingsplan. R står og restitution og B for behandling, som fx er aftaler med læge, psykolog og fysioterapeut/kropsterapeut.

Uge 1-2

Mandag: 2 timer. Tirsdag: RB. Onsdag: 2 timer. Torsdag: RB. Fredag: 2. I alt 6 timer.

Uge 3-4

Mandag: 3 timer. Tirsdag: RB. Onsdag: 3 timer. Torsdag: RB. Fredag: 3. I alt 9 timer.

Uge 5-7

Mandag: 3 timer. Tirsdag: 4. Onsdag: RB. Torsdag: 4. Fredag: 3. I alt 13 timer.

Uge 7-8

Mandag: 4 timer. Tirsdag: 5. Onsdag: 5 timer. Torsdag: 5. Fredag: 3. I alt 22 timer.

Uge 9

Mandag: 5 timer. Tirsdag: 6 timer. Onsdag: 5 timer. Torsdag: 6. Fredag: 5 timer. I alt 27 timer.

Uge 10

Mandag: 6 timer. Tirsdag: 6 timer. Onsdag: 6 timer. Torsdag: 6. Fredag: 6. I alt 30 timer.

Uge 11

Mandag: 6 timer. Tirsdag: 7 timer. Onsdag: 6 timer. Torsdag: 7 timer. Fredag: 7 timer. I alt 32 timer.

Uge 12

Mandag: 7 timer. Tirsdag: 7 timer. Onsdag: 7 timer. Torsdag: 7 timer. Fredag: 7 timer. I alt 6 timer.

Uge 13

Mandag: 7.5 timer. Tirsdag: 7.5 timer Onsdag: 7.5 timer. Torsdag: timer. Fredag:7.5 timer. I alt 37 timer.

Det kan være, at du tænker, at 37 timer er helt urealistisk og uoverskueligt. Men husk, at der er længe til, og at skemaet kan justeres undervejs, hvis det går for hurtigt.

Arbejdsopgaver

Lige så vigtigt som en passende arbejdstid og en gradvis stigning af arbejdstiden er det, at du har arbejdsopgaver, der passer til både din tilstand og dit timeantal. Det siger sig selv, at hvis antallet af opgaver, deres omfang og indhold ikke svarer til din tilstand og de timer, du er på arbejde, vil du risikere at få stress igen.

Når I skal finde arbejdsopgaver til dig, er det således afgørende, at I tager udgangspunkt i din arbejdsevne, dvs. i dine ressourcer og dine barrierer for løsningen af forskellige arbejdsopgaver. Er det hukommelses- og koncentrationsproblemer, der er svært for dig? Samarbejde eller kundekontakt? Har du træthed og energiproblemer? Eller andet.

Arbejdsevnen genoptrænes bedst ved enkle og afgrænsede arbejdsopgaver. Du skal derfor starte med opgaver, som ikke kræver for meget mentalt af dig. Opgaverne skal være overskuelige og fri for deadlines, beslutninger og vanskelige problemstillinger.

Du og din leder kan sammen sortere opgaverne i grønne, gule og røde opgaver.

Grønne opgaver er dem, du kan klare fra starten. Disse opgaver er relativt nemme at slippe og gå til igen. De er afgrænsede, og kræver næsten ingen prioritering og beslutningstagen. De har rutinekarakter, de er forudsigelige, de haster ikke, og andre er ikke afhængige af, hvornår de er løst. De kræver ikke eller kun lidt samarbejde, og der er gode muligheder for at indlægge hyppige pauser.

Gule arbejdsopgaver er opgaver du kan løse inden for 6-8 uge. De kræver lidt samarbejde, og at du selv kan prioritere og skabe overblik. Der er kontakt til kunder, klienter m.m. i den lettere ende. Men kunder, klienter, kollegaer m.m. er ikke meget afhængige af, hvornår opgaves afsluttes.

Røde opgaver, er opgaver, som du kan varetage på længere sigt, umiddelbart inden eller efter fuld genoptagelse af arbejdet. Røde opgaver er komplekse. De kræver overblik og prioritering, og de kan være uforudsigelige. Det kræver, at du kan lære nyt. Røde opgaver involverer andre, og de omfatter deadlines.

Husk, at den første tid drejer sig først og fremmest om at være tilbage på din arbejdsplads. Målet er, at du gradvist vænner dig til at være på arbejde og øver dig i at håndtere kravene og udfordringerne på andre måder end tidligere. Effektivitet og produktivitet er ikke et mål i starten.

Ikke sjældent er man optaget af at vise både sig selv, sine kollegaer og leder, at man stadig er kompetent og ansvarlig. Det kan være svært at se sine kollegaer have travlt, og man kan længes efter "normalitet" osv. Men hold planen både omkring arbejdsopgaver og arbejdstid indtil at du og din leder evt. aftaler at justere på den.

Opfølgingsmøder

Du og din leder skal holde regelmæssige opfølgingsmøder. Den første måneds tid en gang ugentligt. Og derefter kan I trappe ned.

Til Jeres møder I skal dels se tilbage på den forgangne periode og evaluere, hvordan det er gået, for at sikre, at opgaver og arbejdstid fortsat passer til dig. Hvordan har du det? Kører planen som den skal? Skal dine opgaver og arbejdsforhold justeres? Får du holdt pauser? Husk også at tale om der nogle, der skal informeres om de beslutninger, I træffer på mødet.

Med udgangspunkt i Jeres tilbageblik i de forgangne perioder skal I se fremad og drøfte det næste skridt.

Dine kollegaer

Som sygemeldt med stress er man ofte meget optaget af sine kollegaer, og bekymret for, hvad de tænker om ens sygemelding og langsomme tilbagemelding.

Det er din leder, der skal tage sig af dine kollegaer og den indflydelse som din sygemelding og gradvise tilbagevenden til arbejdet, har på dem. Din leder må orientere dine kollegaer om dine arbejdstider, arbejdsopgaver, arbejdsbetingelser, og om de hensyn, der skal tages til dig.

Han må uddelegere dine arbejdsopgaver. Det er også hans eller hendes opgave at sørge for at dine kollegaer ikke belastes, ligesom han må tage hånd om den eventuelle utryghed, der kan opstå i en arbejdsgruppe, når en medarbejder er ramt af stress og sygemeldt og vender tilbage.

Du vil selvfølgelig også selv skulle forholde dig til dine kollegaer. Nogle foretrækker, både i forbindelse med sygemelding og tilbagevending til arbejdet, at skrive en mail rundt til kollegerne.

Nogle af dine kollegaer vil spørge ind til dig, og det kan være godt at have et par standardformuleringer klar, så du ikke havner i lange forklaringer, eller bruger alt for meget energi til at tænke over, hvad du kan sige.

I de første uger efter du er kommet tilbage, vil du ofte være meget træt. Din koncentrationsevne og hukommelse vil som regel være svækket, ligesom andre af dine stresssymptomer, som nævnt kan øges.

Find en god balance mellem på den ene side at lytte til dig selv og passe på dig selv og på den anden side at rumme og acceptere, at stresssymptomerne dukker op, når man starter på arbejde igen.

Husk at forløbet for tilbagevenden sjældent vil være et snore lige forløb, hvor din bedring samt antal timer og opgaver stiger uge for uge.

Del 2:

Råd til stresshåndtering

Vi er nu nået til del 2, hvor du skal præsenteres for forskellige råd til stresshåndtering. Råd du kan arbejde med selv, eller sammen med en psykolog.

Man skal passe på med at gøre stress til et individuelt problem og tro, at det bare handler om at udvikle individuelle stresshåndteringsstrategier. Vores store problem med stress på arbejdsmarkedet kalder på grundlæggende strukturelle og kulturelle ændringer.

Alligevel er der ingen tvivl om, at man selv kan gøre noget.. På forskellige måder alt efter hvor ramt du er, og hvor længe det har stået på.

Søg viden om stress

Søg viden om stress. Om hvad stress er, om stresssymptomer m.m. Det er du allerede godt i gang med her. Tænk over denne viden og knyt den til dig selv og din egen tilstand og situation. Start i det små. Når du har fået det lidt bedre, kan du søge mere viden.

Mærk efter

Lær dine typiske stresssymptomer, både de psykiske, fysiske, adfærdsmæssige, at kende. Vær opmærksom på, hvad de første tegn på stress er for dig.

At lære at mærke ordentligt efter, lytte til sig selv og reagere på det, du mærker, er det vigtigste værktøj i genopbygningsprocessen og senere i forebyggelse af stress.

Identificer stressens kilder

Du må også finde frem til de forskellige kilder til din stress, de såkaldte stressorer. Der er som regel ikke kun én kilde, men flere. Hvilke særlige forhold, betingelser eller begivenheder, krav og udfordringer i dit arbejdsliv og/eller dit privatliv, har oversteget dine resurser og muligheder?

Personlige og miljømæssige resurser

Tænk også over hvilke indre og ydre resurser du har i og omkring dig. Indre resurser er resurserne i dig selv, fx dine evner, kompetencer, erfaringer og særlige personlighedstræk m.m. Ydre resurser er resurserne omkring dig, din familie, andet netværk, økonomiske forhold, gode kollegaer osv. Det er de indre og ydre resurser, der skal hjælpe dig videre.

At trække sig og stadig at være med

Er man meget stresset, orker man typisk kun kontakt med få og nære og kun lidt kontakt. Større forsamlings kan virke helt uoverskuelige og dræne dig for al energi. Ligeledes med kontakt i mange timer.

Fortæl dine omgivelser, at du ikke er så social for tiden. At du fx kun magter at ses i et kort tidsrum. Eller at du pt. skærer ned på kontakten, og at du tager kontakt, når du har overskud.

Men træk dig ikke helt. Det er en balancekunst at passe på sig

selv, mærke sine grænser og trække sig og samtidig stadig at "være med", på en tilpasset måde.

Overvej at være åben

Overvej at være åben omkring din stress og at fortælle dine omgivelser, at du er stressramt. Det kan tage meget energi at gå og omskrive virkeligheden for ikke at "afsløre" dig selv.

Åbenhed gør det også muligt at få talt med nogle om dine tanker og følelser, hvis eller når du har brug for det. Åbenhed kan virke beroligende og også på andre måder have en positiv virkning på din sindstilstand. Åbenheden kan bidrage til en følelse af accept af den måde, du har det på for tiden i dit liv.

Ro enkelhed, struktur og tid

Når man er meget stresset, og har været det over længere tid, er nervesystemet i stærk alarmtilstand. Det vigtigste i starten, undertiden det eneste vigtige, er at få dæmpet denne alarmtilstand. Så længe systemet er i højeste gear, kan du ikke reflektere og foretage relevante ændringer og justeringer i dit liv og arbejde med dig selv. Derfor skal du sørge for at få ro og hvile.

Når du hviler og slapper af med helt enkle aktiviteter, som fx at spise, bade eller gå en tur, får din hjerne en pause, og giver plads til, at overaktiviteten i dit nervesystem kan blive dæmpet.

Jo mere du hviler, eller finder roen på anden stille vis, jo mere aktiverer du kroppens anti-stress resurser, der hjælper dig til at få endnu mere ro og bevare den.

Se det som din eneste opgave i starten at prøve at give slip og stille og roligt at falde mere og mere til ro. Du skal kun spise, bade, sove, hvile, gå små ture og dets lige.

Selvom ro er nødvendig for dig, kan den både være svær at

skabe og at rumme, når stresshormonerne pumper rundt i din krop. Mange stressramte fortæller, at de har svært ved at være i deres egen krop, og de kan have brug for hjælp fra en kropsterapeut for at finde roen.

Fordi det kan være så svært at geare ned og hvile kan det hjælpe at få en fast, enkel plan for dagen. Stå op, spis, gå en tur, hvil og gå i seng på nogenlunde samme tidspunkter. Sørg også for en jævn fordeling af aktiviteter over dagen.

Tænk også på at rette din opmærksomhed nærværende mod enkle gøremål i dagligdagen: Badet, tandbørstningen, tømning af opvaskemaskinen m.m. En ting af gangen med nærværende opmærksomhed, det kaldes for mindfulness. (Se senere om mindfulness).

Afspænding, yoga, meditation, åndedrætsøvelser, varme bade, let beroligende berøring af kroppen kan også hjælpe dig med at få dit nervesystem til at falde til ro.

Motion

Motion er god stressmedicin. Motion virker både som en kur mod stress og som en styrkelse af forsvaret mod stress. Når du dyrker motion, forbrænder du de stresshormoner, du har ophobet i løbet af dagen. Kroppen frigiver da en række hormoner og signalstoffer, som dæmper stress og ubehag, og øger følelsen af velvære. Motion giver også en naturlig træthed, så det er nemmere at sove.

Det er dog helt afgørende, at motionen tilpasses stresstilstanden. Hvor meget motion, man skal dyrke, og hvilke slags afhænger af, hvor stresset man er. Motionen må ikke være så hård, at den stresser kroppen yderligere. Hvis du er moderat til svær stresset, skal du ikke løbe eller træne på anden måde.

Dyrk i stedet afspænding, meditation, åndedrætsøvelser, eller blide kropsøvelser for at berolige din krop. Sidenhen, når der

er kommet ro i dit nervesystem, kan du dyrke motion, der får pulsen op.

Tænk også på, at motionen ikke skal gå hen og blive endnu en opgave, endnu et krav, som du ikke magter. Det har du ikke brug for!

Mindfulness

Mindfulness er en særlig meditationsform, som har vundet stor udbredelse til behandling af bl.a. stress.

Mindfulness kan oversættes med bevidst nærvær i nuet. Gennem mindfulnessmeditation træner man evnen til opmærksomhed i nuet. Med åben nysgerrighed observerer man de tanker, følelser, kropsfornemmelser og sansninger, der opstår i en lige nu i dette øjeblik, uden hverken at analysere, dømme, redigere eller undertrykke dem.

Mindfulness kan både praktiseres som meditationsøvelser, og ved at du bringer fuld opmærksomhed til daglige oplevelser og gøremål, eksempelvis, når du bader, børster tænder, spiser, rydder op, cykler eller lytter til radio.

Mindfulnessmeditation kræver introduktion. Der udbydes 8 ugers kurser i mindfulness mange steder.

Afspænding

Når man er ramt af stress, kan man have god gavn af afspænding. Afspænding er en særlig afslappende tilstand, hvor man er vågen, men nede i nærheden af søvngrænsen, og hvor kroppen og sindet er lige så afslappet som ved søvn. Afspænding reducerer muskelspændinger, nedsætter blodtrykket, stabiliserer vejrtrækningen og svingningerne i hjernen bliver langsommere.

Prøv følgende enkle øvelser:

- Mærk kroppens tyngde, mærk hvordan du sidder tungt i

stolen eller ligger tungt på madrassen.

- Gennemgå kroppen fra top til tå ganske langsomt og roligt ved at føre tankerne rundt i kroppen: "Giv slip i tær, giv slip i fødder, giv slip i ankler", giv slip på..... osv.
- Tænk samtidig på noget behageligt (fx varme, ro, en dejlig oplevelse, du har haft) og skab dermed en afspændende forbindelse mellem krop og tanke.

Eller:

- Sæt dig godt tilrette og luk øjnene.
- Træk vejret dybt og roligt.
- Tæl langsomt ned fra 10, mens du forestiller dig, at du går ned af en trappe.
- Forestil dig, at du for hver skridt du går ned bliver mere og mere afslappet.
- Og når du kommer ned til 1, er du helt afslappet og rolig. Bliv der et par minutter.
- Tæl derefter langsomt op til 10, mens du i tankerne går op ad trappen, ét trin for hvert tal.
- Når du når til 10 kan du åbne øjnene.

Du kan lytte til Bobby Zachariae afspændingsindspillinger: Fx "Trivsel og håndtering af stress". Rosinante 2008. Bobby Zachariae har indspillet mange gode afspændinger.

Der udbydes også hold i afspænding mange steder.

Åndedrætsøvelser

Naturlig vejrtrækning giver ro. Når du trækker vejret langsomt, falder puls og blodtryk og hjernens svingninger bliver langsommere.

Arbejdet med vejrtrækning indgår både i mindfulness og i afspænding. Men du kan også fokusere specifikt på din vejrtrækning.

Prøv denne fremgangsmåde:

- Sid ned, læn dig tilbage eller læg dig godt tilrette. Læg dig evt. på gulvet med puder under hoved og knæ.
- Læg den ene hånd på maven og den anden øverst på brystkassen.
- Lav en langsom indånding gennem næsen. Fyld dine lunger med luft, så du kan mærke hånden på maven bevæge sig opad, mens hånden på brystkassen ligger stille.
- Hold vejret i 10 sekunder.
- Ånd langsomt ud igen gennem spidsede læber. Skub samtidig maven ind og opad med let hånd.
- Prøv at styr din vejrtrækning i en 6 sekunders rytme: 3 sekunder ud (ro-lig) og 3 sekunder ind (ro-lig).
- Undgå dybe ind- og udåndinger.
- Lav flere af disse ind- og udåndinger.

Mellemgulvsåndedrættet giver dig stærkere åndedrætsmuskler, der arbejder mere effektivt. Det bliver da mindre anstrengende for dig at trække vejret.

Lav denne øvelse 10 minutter, et par gange dagligt, indtil det går automatisk. Hold pause hvis du begynder at blive svimmel.

Søvn

En god nattesøvn er fundamental, når man skal komme sig efter stress, og det er også vigtigt i forhold til at forebygge stress.

Hvis du sover mellem 7 og 9 timer, har stressen ikke mulighed for at sætte sig i samme grad, som hvis du ikke får din søvn. Om natten afbalancerer kroppen sig selv, og neutraliserer stresshormonerne. Nattesøvnen er vores vigtigste naturlige stressventil.

Næsten alle stressramte har dog store søvnproblemer, og oplever ofte søvnproblemer som et af de værste symptomer, der forstærker alle de andre symptomer.

Der findes mange forskellige råd til søvnproblemer, som også gælder når søvnproblemerne skyldes stress. (Du kan læse en artikel om søvn her på hjemmesiden, hvor du finder mange søvnråd).

Selvrefleksion, når du er klar til det

Når man har været ramt af stress, er det vigtigt at reflektere over sig selv og sit liv. Når du er klar til det må du tænke over, hvorfor det skete for dig, og hvordan det udviklede sig. Du må arbejde med tanker, følelser og adfærd, særlige reaktionsmåder og mønstre, der har været med til at igangsætte og vedligeholde stressen. Du må arbejde med fastlåste opfattelser af dig selv, din verden, menneskene omkring dig og dine muligheder. Med ambivalens og med dine værdier. Især må du arbejde med forholdet til og dit samspil med menneskene omkring dig i dit liv. Vi er sociale væsener. Hvordan vi har det med os selv, er uløseligt forbundet med, hvordan vi har det med andre. Til dette arbejde kan du have brug for hjælp fra en psykolog.

Find hjem til dine værdier

Når man er stresset, og har været det over længere tid, har man typisk bevæget sig langt væk fra sine værdier. Derfor handler stresshåndtering også om at genetablere kontakt med sine værdier.

Dine værdier er det, der er vigtigt for dig på et dybere plan. Værdier udstikker en retning for dit liv, og kan derfor forstås som et vigtigt kompas for din gøren og laden.

Menneskers værdier vil ofte være indenfor disse fire områder:

- Arbejde og uddannelse.
- Forhold til andre mennesker.
- Personlig udvikling og sundhed.

Hvad er vigtigt, meningsfuldt og værdifuldt for dig på disse

områder? Hvad vil du gerne have, at dit liv skal handle om på hvert af disse områder?

Lær at sige nej

En opgave for mange mennesker, der er ramt af stress, er at lære at sige nej. Det falder mange svært. Man kan frygte, at man kommer til at skuffe og vække vrede. At man er egoistisk, og at andre tænker sådan om en.

Tænk på, at et nej til andre undertiden kan være et ja til dig selv. (Se artiklen om selvværd og selvtillid, hvor du kan læse om at stå op for dig selv og dine rettigheder, såkaldt sund selvhævdelse, og om vigtigheden af at kunne beskytte dig selv).

Hvad har du lyst til?

Et vigtigt kendetegn ved stress er, at følelsen af lyst enten er forsvundet, eller i hvert kan ligge på et meget lille sted. I stedet er man ofte fyldt af en følelse af ulyst.

Du skal i kontakt med din lystfølelse igen. Du kan bl.a. "genoptræne" din lystfølelse ved at øve dig i være opmærksom på, når du mærker, at der er noget, du har lyst til, selvom du måske kun har lidt lyst. Giv dig selv lov til at følge din lyst, så vidt det er muligt. Gør noget hver eneste dag, som du godt kan lide. Læg evt. planer for noget, du gerne vil opleve i din nærmeste fremtid, måske en ferie.

Bliv god til at fange de "gyldne øjeblikke" og små "stjernestunder" i din dagligdag, i familien, med dine venner, på arbejdspladsen, i naturen, og dvæl ved dem.

Arbejd med din negative selvopfattelse

Når man er ramt af stress, er man ofte meget selvkritisk. Både din selvtillid og dit selvværd kan være hårdt ramt. Du kan glemme, at du livet igennem har haft af problemer og udfordringer, som du har tacklet, ligesom du kan have svært

ved at få øje på dine ressourcer og evner, som vil kunne hjælpe dig til at klare de vanskeligheder, du oplever i sit liv. I stedet fokuserer du på dine sårbarheder, svagheder, nederlag osv.

Lad dig inspirere af nedenstående spørgsmål:

- Glemmer du for tiden, at alle mennesker af og til bukkes under for krav og udfordringer?
- Hvad taler imod din opfattelse af dig selv som_____?
- Vil du dømme en anden person lige så hårdt, som du dømmer dig selv?
- Hvad kan du godt lide ved dig selv? Hvilke positive personlighedstræk synes du selv, at du har?
- Hvilke evner og talenter har du? Hvad er du særlig god til?
- Hvilke udfordringer har du klaret?
- Hvilke egenskaber sætter du pris på hos andre? Har du selv nogle af disse egenskaber?
- Hvad mener personer, der kender dig godt om dine positive sider?

Både kontrol og ikke-kontrol

Du skal sandsynligvis arbejde på at få et mere fleksibelt og nuanceret forhold til kontrol. Kontrol er ikke et spørgsmål om enten eller: Enten har man kontrol, eller også har man ikke kontrol. Det er derimod et både og: I livet har man både kontrol og ikke-kontrol.

Øv dig i at være bevidst om og at kunne skelne imellem, hvad du selv kan bestemme, hvad du har indflydelse på og hvad, der ligger udenfor din kontrol, dvs. det der er vilkår, der er bestemt af andet og andre. Med andre ord må du spørge sig selv: Hvad er der mulighed for at ændre, eller påvirke? Hvad er vilkår, som du må lære at håndtere på andre måder? Fx acceptere.

Du kan måske lade dig inspirere af disse ord, som hedder

bønnen om sindsro.

“Giv mig sindsro til at acceptere ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting jeg kan, og visdom til at se forskellen”. (Fra arbejdet med alkoholmisbrug. AA: Anonyme alkoholikere).

Belastninger i dit arbejde?

Stress er som nævnt ofte knyttet til arbejdslivet. Du må derfor kigge kritisk på dine arbejdsforhold. Du må finde ud af, hvad dit arbejde, dine arbejdsforhold og dit forhold til dit arbejde "fejler". Hvis der ikke bliver ændret på de forhold omkring dit arbejde, der gjorde at du gik ned med stress, kan det ske igen.

Hvilke opgaver og projekter belaster dig særligt? Er der for mange opgaver og krav? Er opgaverne for komplekse og komplicerede? Er det samarbejdet, der er problemet? Er det ledelsen? Er der nogle grundlæggende antagelser, der præger kulturen i din organisation, som er betydningsfulde i forhold til din stressreaktion? Hvad tænker man fx om, hvad "en god medarbejder" er på din arbejdsplads? Og hvilke medarbejder bliver især respekteret og belønnet? Måske ham eller hende der har "ja-hatten" på, og altid er med på en forandring?

Når der er tale om arbejdsrelateret stress, må arbejdspladsen, dvs. ledelsen og kollegaerne inddrages. Man kan ikke løse arbejdsrelateret stress alene blot ved egen indsats og ved at arbejde med sig selv.

Resurserne på din arbejdsplads

På de fleste arbejdspladser er der ofte på en og samme tid både belastende forhold med risiko for udvikling af stress og forhold, der skaber mulighed for trivsel og udvikling. Du skal selvfølgelig også have øje for resurserne og mulighederne på din arbejdsplads. De skal være med til at bringe dig videre. Hvilke resurser er der på din arbejdsplads?

Planlægning og prioritering

Planlægning er et nøgleord i forebyggelse og håndtering af stress. Mange af os er tidsoptimister og tror, at vi kan klare og nå mere, end vi kan. Hvis du er urealistisk i din planlægning og vurdering af, hvor lang tid ting tager, risikerer du konstant at kæmpe mod uret og at tabe.

Når du planlægger, må du også huske afsætte tid til uforudsete hændelser, for de kommer næsten altid. Ligesom du må være indstillet på, at planer ofte skal ændres og justeres undervejs.

Planlægning hænger sammen med prioritering. Vi bliver hele tiden nødt til at vælge, hvad der er vigtigst og at fokusere på det, dvs. at prioritere.

Få overblik over dine opgaver. Vær dernæst bevidst om, hvad der er kerneydelsen i dit arbejde og dit arbejdsområde. Bevidsthed om kerneydelsen er helt afgørende, når du skal prioritere. Kerneydelsen må være rettesnoeren for dine prioriteringer: "Hvad er mest relevant lige nu i forhold til kerneydelsen?" Og hvad haster mest? Det er vigtige spørgsmål, når du skal prioritere.

Har du svært ved at prioritere, må du gå til din leder, så I sammen kan prioritere. Din leder må give dig retningslinjer for prioriteringer og nedprioriteringer: Hvilke opgaver skal prioriteres og nedprioriteres? Tal også om, hvem der tager det endelige ansvar for at en opgave nedprioriteres og for konsekvenserne af.

Husk at livet, såvel arbejdslivet som privatlivet, er altid fuld af opgaver, stillet både af sig selv og af andre. Sørg for også at få prioriteret det, som du finder mest vigtigt og værdifuldt og sig om muligt fra overfor eller forsøg på at minimere forstyrrende, irrelevante og mindre meningsfulde opgaver i dit arbejdsliv og i dit liv som sådan.

Ønsker, grænser og principper til dit arbejdsliv

Tag stilling til dine personlige grænser, principper og ønsker om, hvordan dit arbejdsliv skal være.

- Hvor meget vil og kan du arbejde om ugen? Vær så konkret som muligt.
- Hvornår vil du ikke arbejde? Fx aldrig efter kl. 17.00, eller i week-enden eller på helligdage.
- Hvad vil du helst arbejde med? Hvilke opgaver har du mest lyst til at udføre. Hvordan får du et sjovt, motiverende og udfordrende arbejde?
- Hvad er væsentligt for dig i dit arbejdsliv? Er det kollegaerne, fagligheden, udfordringerne, udviklingsmulighederne, samarbejdet, trygheden, anerkendelsen eller muligheden for at arbejde selvstændigt? Eller andet?
- Hvad vil du være med til og hvad vil du ikke være med til? Hvad mener du er rimeligt, og hvad mener du ikke er rimeligt? Hvor går dine grænser? I forhold til fx etik, arbejdsopgaver, samarbejdspartnere, ledelsesstil?

Balance mellem arbejdsliv og fritidsliv

Det er vigtigt både at være involveret og engageret i sit arbejde og at holde en sund afstand til det. Altså på en og samme tid lade sit arbejde få lov til at være noget betydningsfuldt, både for sit livsgrundlag, livskvalitet og identitet og samtidig ikke lade det fylde det hele. Vi har brug for at slippe arbejdet, og for at have en identitet helt uafhængigt af arbejdet.

Arbejdslivet skal kunne forenes med familielivet og fritidslivet. Der skal være lyst og overskud til samværet med familie, venner og bekendte. Og til aktiviteter og interesser, du værdsætter i dit liv, som ikke handler om arbejdet.

Prøv at fokusere på dit arbejde, når du er på arbejde, og din fritid og din familie og andre relationer, når det er der, du

er.

"Det er jo trods alt kun et arbejde", var ord der blev brugt meget før i tiden. Måske skulle vi tage dem i brug igen.

Prioriter din fritid, din familie og venner

Dit arbejdsliv, fritidsliv og familieliv påvirker hinanden gensidigt. Det har du tit erfaret: Når man er ramt af stress, fylder og dræner arbejdet ofte så meget, at fritiden og familielivet ikke bliver brugt værdifuldt. Aftenerne, weekenderne og ferierne kan tappes og udhules helt af arbejdet. Man orker ingen ting, er energiforladt og helt uinspireret. Det er en ond cirkel, der kan være svær at bryde.

Der er ingen tvivl om, at et værdifuldt og meningsfuldt liv udenfor arbejdet kan sætte arbejdet i perspektiv og give dets udfordringer og belastninger modspil på en god måde. Udfordringer og belastninger i arbejdslivet får en anden karakter, når de eksisterer side om side med et godt liv ved siden af arbejdet. På den måde kan man faktisk sige, at man ved at prioritere samt insistere og fokusere på sin fritid, sin familie og andre relationer samtidig både forebygger og behandler stress.

De 6 guldkorn

Der har været forsket meget i, hvilke forhold, der er betydningsfulde for et godt arbejdsliv.

Skåret ind til benet er det disse 6 faktorer, der er blevet kaldt de 6 guldkorn, der er vigtige:

- **Indflydelse:** At man kan påvirke vigtige beslutninger og forhold omkring sit arbejde.
- **Social støtte:** Gode relationer til kollegaer og ledere, hvor man interesserer sig for hinanden og bakker hinanden op.
- **Mening:** Oplevelsen af at arbejdet er meningsfuldt, og at

man kan gøre en vigtig forskel.

- **Belønning:** Man får anerkendelse og feedback på sit arbejde, og andre finder ens indsats værdifuld.
- **Forudsigelighed:** Der er en forudsigelighed i ens arbejde, og man har mulighed for kontrol.
- **Krav:** Kravene balancerer fornuftigt mellem det nemme og det udfordrende.

Hvordan står det til med dit arbejde i forhold til disse 6 faktorer?

Gode pause- og hvilevaner

Vores sind og krop har brug for pauser. Tid, hvor vi ingenting laver og tid med afslappende aktiviteter som at kigge lidt ud i luften, en god snak, lidt uforpligtende hygge m.m. Når vi holder pauser, så frigives stressreducerende hormoner, og vi fornyer energien. Og vi får et friskt perspektiv på tingene.

Pauser og hvil er og bliver en forudsætning for aktivitet. Det er ikke spild af tid. Det er benzin.

Tænk over, hvordan du kan få en passende balance mellem på den ene side at være på og aktiv og på den anden side hvile og holde pauser, som er en forudsætning for at være på og aktiv.

Endnu et par råd til dit arbejdsliv

- Vær bevidst om betydningen af de rammer, du arbejder under: Øv dig i at løse dine arbejdsopgaver så godt som tid og resurser tillader. Søg balance mellem mængden af opgaver, og den tid, der er til rådighed.
- Eksperimenter med dine mål for succes.
Øv dig i at beslutte dig for at sige: "Slut, nu er jeg færdig med det".
- Gør en ting ad gangen. Ellers mister du koncentrationen om opgaven.

Kommunikation

Mennesket kan ikke ses løsrevet fra andre mennesker. Stress opleves i det enkelte menneske, men udspiller sig mellem den enkelte og vores relationer til andre, i familien, i privatlivet, på arbejdspladsen og i samfundets institutioner.

God kommunikation er et vigtigt værktøj i håndtering af stress. Vellykket kommunikation vil sige, at gøre sig forståelig og komme igennem med det budskab, man ønsker at sende.

Her er nogle enkle kommunikationsråd:

- Meld det ud, der skal meldes ud. Andre mennesker kan ikke læse dine tanker. "De burde da vide" holder ikke.
- Omvendt kan du heller ikke læse andres tanker og følelser. Spørg i stedet.
- Vær klar og tydelig omkring dine budskaber. Vær fx konkret og specifik i stedet for generel og svævende.
- Giv udtryk for dine tanker og følelser, når det er væsentligt.
- Måden, du åbent og tydeligt udtrykker tanker og følelser på, er vigtig: Udtryk dine følelser og tanker i forhold til, hvordan *du selv* føler og tænker, og ikke hvordan en anden person får dig til at tænke og føle.
- Sæt dine grænser (grænser er dine personlige normer for, hvad du vil have og ikke vil have, vil være med til og ikke være med til, kan lide og ikke lide osv.), ved at sige, hvad *du* godt kan lide, hvad *du* ikke kan lide, hvad du magter, hvad du ikke magter osv. Dvs. brug "jeg-budskaber": "Jeg kunne godt tænke mig at...." "Jeg har ikke mod på at...."
- Sæt dine grænser venligt og respektfuldt, dvs. uden at kritisere og bebrejde. Når man bebrejder og kritiserer den anden, når man sætter sine grænser, overskrider man dens andens grænser, og så bliver det svært at få respekt for sine egne. Man kan også sige det på denne måde: Bliv på "egen banehalvdel". Husk at det er dine personlige grænser, som du giver udtryk for, og ikke

sandheder om, hvad der objektivt er rigtigt, forkert, godt og skidt m.m.

- Accepter, at andre mennesker har deres egne tanker, følelser, værdier, ideer, deres eget perspektiv. At prøve at forstå og leve sig ind i den andens perspektiv og opfattelse er fundamentet for en god kommunikation. (Se artikel om mentalisering).

(Se også artiklen om selvværd og selvtillid, hvor du som nævnt kan læse om sund selvhævdelse, som er at stå konstruktivt op for dig selv og dine almen-menneskelige rettigheder og om vigtigheden af at kunne beskytte dig selv).

At komme sig efter stress

Stress skaber typisk stor bekymring omkring fremtiden: Holder det her nogensinde op? Hvor lang tid går der, før jeg har det godt igen, og begynder at fungere, som jeg plejer? Har jeg fået en varig tilstand? Vil mine omgivelser være tålmodige med mig? Bliver jeg mig selv igen? Vil jeg kunne det samme som før? Kan jeg beholde mit job? Vil stressen vende tilbage? osv., osv. Mange spørgsmål kører rundt i hovedet på stressramte mennesker.

Stress kommer ikke fra den ene dag til den anden. Den har som regel været længe undervejs, og den forsvinder selvfølgelig heller ikke fra den ene dag til den anden. Det tager tid at genoprette kroppens ubalancer, at genopbygge en følelsesmæssig stabilitet, og de kognitive funktioner som hukommelse, koncentration m.m. Og jo længere tid man har været stressramt, jo længere tid tager det at komme sig.

At komme sig efter stress er desuden en proces med udsving, og ikke en proces med en ensidig fremgang. Energiniveauet og andre symptomer kan svinge fra dag til dag, og negative udsving på energiskalaen eller på andre stresssymptomer behøver ikke at være et tilbagefald. At komme sig efter stress er således ikke en jævn opadgående linje, men snarere en zig-

zag linje med op og nedture.

Forebyggelse

Hvis du har haft stress en gang er der risiko for tilbagefald. Derfor må dit arbejde med din stress ikke bare rette sig mod at afhjælpe den aktuelle tilstand, men også mod at nedsætte sandsynligheden for tilbagefald.

Forebyggelse betyder ikke, at du skal gå og tænke på stress hele tiden. Men du må identificere sårbarhedsfaktorer, der indebærer øget risiko for, at du går ned med stress igen. Hvad er særlige sårbarhedsfaktorer for dig? Hvilke signaler, kan bruges til at tage et tilbagefald i opløbet, hvis du reagerer på dem i tide?

De første tegn på tilbagefald varierer fra person til person. Der kan eksempelvis være tale om ændret søvnmønster, en følelse af udmattelse og generel ulyst eller irritation og hyppigere konflikter med andre mennesker. Hvilke symptomer eller forandringer, tænker du er de første tegn på tilbagefald for dig?

Med denne viden kan du have en plan for, hvad du vil gøre, hvis de optræder. Og du vil med meget større sandsynlighed kunne undgå igen at få stress.

Du kan komme dig

Stress er som udgangspunkt en midlertidig tilstand, og langt de fleste vender tilbage til deres gamle jeg, hvor man kan forholde sig til sin familie og andre, passe sit arbejde tilfredsstillende, glædes, mærke lyst og føle overskud, have overblik osv.

Men fleste mennesker, der har været ramt af stress fortæller, at de er blevet mere følsomme og sårbare overfor pres end tidligere. De mærker tydelige en før en øvre grænse for, hvad de kan overkomme, og kan ikke bare længere bare blive ved og

ved.

Næsten alle fortæller også, at disse forandringer opleves som positive. De er blevet bedre til at mærke kroppens og psykens signaler, og til at passe på sig selv. De har lært sig selv bedre at kende, er blevet bedre til at slappe af og til at prioritere det, de finder værdifuldt og meningsfuldt.

Anne Stokkebæk, november, 2019.

Kilder:

- Nadja U. Prætorius: "Stress. Det moderne traume". Dansk psykologisk Forlag, 2007.
- Bobby Zachariae: "Trivsel og håndtering af stress. For medarbejdere og ledere". Rosinante, 2008.
- Mette Lohse m.fl.: "Stresshåndtering i praksis". PsykiatriFondens Forlag, 2008.
- Pernille Rosenkrantz-Theil og Thomas Milsted: "Ned og op med stress", Gyldendal 2009.
- Pernille Rasmussen: "Livet efter stress. Udvikling og muligheder". Gyldendal, 2010.
- Janne Hertz og Morten Vejs Willert: "Kognitiv adfærdsterapi ved arbejdsrelateret stress". I Kognitiv terapi. Nyeste udvikling. Hans Reitzel, 2012.
- Malene Friis Andersen og Svend Brinkmann (red). "Nye perspektiver på stress". Klim, 2013.
- Bo Netterstrøm: "Stress og arbejde. Nyeste viden om årsager, konsekvenser, forebyggelse og behandling." Hans Reitzels Forlag, 2014.
- Yun Ladegaard, Pernille Rasmussen og Bo Netterstrøm: "Kort og godt om stress." Dansk psykologisk forlag 2014.
- Irene Oestrich: "Kort og godt om selvtillid og selvværd". Dansk Psykologisk Forlag. 2015.
- Majken Matzau og Christina Bølling: "Stressfri på 12 uger eller mer''". People's Press, 2016
- Heidi Vesterberg: "Hvordan jeg kom igennem stress og blev klogere af det. Otte personlige beretninger".

Rosinante, 2014.

- Marlene Friis Andersen og Marie Kingston: "Stop stress. Håndbog for ledere". Klim, 2016.