



Af Aksel Brinck og Søren Gade Stendal

STRESS – DEN STORE VELFÆRDSSYGDOM

HVEM SKAL FREMOVER PASSE DE GAMLE, DE SMÅ, DE SYGE? KAN VI FINDE RESSOURCERNE I EUROPA, ELLER BLIVER LAVTLØNSOMRÅDERNE OUT-SOURCET TIL INDVANDRERE FRA AFRIKA OG ASIEN? MANGEL PÅ ARBEJDSKRAFT ER EN BOMBE UNDER EUROPÆISK VÆKST OG VELFÆRD, OG DEN VIL EKSPLODERE INDEN FOR DE KOMMENDE 10-20 ÅR.

I 2020 vil stress og depression ifølge WHO være den mest almindelige sygdom, og med den fart danskerne bliver stressede i dag, er det ikke svært at forestille sig. Det skønnes, at mellem 20 og 30% af den danske befolkning lider af en eller anden form for stress, og det koster hvert år samfundet omkring 10 mia. kr. Men hvorfor bliver vi stressede, hvor kommer det fra, hvad er symptomerne, og hvad kan vi gøre ved det?

Når vi taler om stress, er det oftest i forbindelse med arbejdet, og det er også en væsentlig årsag til stress for mange mennesker. Dårligt psykisk arbejdsmiljø, presserende deadlines, papirbunker, der aldrig kommer i bund, og ustabilitet er nogle af de ting, der er med til at stresser os. Men stress kommer også, når vi skal nå at hente børn inden kl. 17, tjekke netbank sidst på måneden, af bekymringer og krav til os selv. Nogle gange bliver vi stressede over helt specifikke og enkeltstående ting, men ofte er det en god blanding af en masse små ting, der til sidst vælter læsset.

Men lad os lige allerførst få på plads, at stress er helt naturligt. Helt grundlæggende er stress noget, der er nødvendigt for, at vi mennesker kan overleve. Stress gør os i stand til at kunne yde noget ekstra i pressede situationer. Det er en mekanisme, der også kaldes en "kamp eller flugt"-respons.

Når vi bliver stressede, er det, fordi vores hjerne vurderer, at der muligvis er fare på færde, og derved udløser stresshormonerne adrenalin og kortisol. Foruden at påvirke kroppen, så påvirker stresshormonerne også den måde, hjernen fungerer på. Vi bliver mere fokuserede, vores sanser skærpes, og hjernen kører på automatik, hvilket er en fordel, hvis der pludselig skal bremses op på motorvejen, skal nås en deadline, eller hvis du skal lave mad, holde øje med tre børn og snakke i telefon samtidig. Og så længe, det er noget

kortvarigt og sporadisk, er stress ikke noget problem, faktisk er det en hjælp. Det kan tage minutter til en time at komme ud af en her og nu stress. Det kan tage dage eller en uge at komme ud af en almindelig stress. Og det kan tage uger til måneder at komme ud af en alvorlig stress.

DET SKØNNES AT MELLEM 20 OG 30% AF DEN DANSKE BEFOLKNING LIDER AF EN ELLER ANDEN FORM FOR STRESS

Men ved alvorlig og langvarig stress begynder hjernen at skrue ned for sig selv. Vi begynder at miste overblikket, det gode humør, vi glemmer ting, og ved endnu længere påvirkning risikerer vi at få en depression. Langvarig stress påvirker også dit immunforsvar, og du vil bl.a. opleve hyppig hovedpine, svædeture, appetitløshed, indre uro og forværring af kroniske sygdomme.

Mennesker er forskellige, og det der stresser den ene, stresser ikke nødvendigvis den anden. Alvorlig stress kan ramme hvem som helst, og for mange mennesker kommer det som en overraskelse, fordi de fleste ikke tror, at det kan ramme dem. Derfor er det vigtigt at lytte efter din krops signaler og rette sig efter dem i tide. Stress går desværre ikke væk ved at lukke øjnene for det, men bliver derimod værre. Hvis du føler, at du er ved komme ud på et sidespor, så tal med din leder, dine kolleger og din familie om det, så der kan blive gjort noget ved det.

Det er også vigtigt at dyrke motion, og så er det lige meget, om det er lange gåture eller 100 meter hæk, bare pulsen kommer op. Find tid til de ting, der lige præcist lader dine batterier op, og gør op med din indre perfektionist og indse, at du ikke kan nå det hele.



STRESS SOM 26-ÅRIG

Det var en mandag morgen lige som alle andre, men af en eller anden grund kunne 26-årige ergoterapeut Marie Kjær Andreasen ikke komme ud af sin seng. Det var, som om hendes krop ikke var fysik i stand til at rejse sig og hun havde kvalme. Senere den dag fik hun sagt til sin leder og tillidsrepræsentant, at hun ikke havde lyst til at komme resten af ugen, for hun var rent ud sagt ved at brække sig. Det blev til en fire uger lang sygemelding på grund af stress.



Det er lidt over et år siden Marie blev syg. Hun var helt nyuddannet og havde kun arbejdet på Rigshospitalet et halvt år.

"Der havde i en længere periode været rigtig meget pres på i min afdeling. Der var en hel del sygemeldinger og kurser, jeg var den eneste gennemgående terapeut på afdelingen og var endt med nogle opgaver, jeg ikke følte mig kvalificeret til, som jeg ikke havde tid nok til, og det var svært at komme af med noget af al det ansvar, jeg pludselig stod med. Samtidig havde jeg tilbudt at hjælpe til med de studerende, og det var i sig selv en fuldidsstilling. Okay, jeg havde det dårligt, men jeg tænkte aldrig, at jeg var stresset", fortæller Marie om tiden op til, hun blev syg og fortsætter:

"Men det var som om, der hele tiden var lys for enden af tunnelen: Om to uger, så bliver det hele godt igen. Men det gjorde det bare ikke. Jeg havde ikke overskud til andet end arbejde, og efter en tre-fire måneder, hvor det havde kørt sådan, så var det, at jeg ikke kunne komme ud af sengen. Allerede to dage efter kom jeg til en psykolog, som slet ikke var i tvivl om, at jeg i hvert fald ikke skulle tilbage på arbejde de næste tre uger. Den var virkelig svær at sluge, tænk at have fået stress som 26-årig! Men samtidig var det en lettelse at få sat ord på, hvorfor jeg havde det så dårligt. Det er da

noget, der vil forfølge mig resten af livet, men på den anden side har jeg lært helt utrolig meget om mig selv".

Marie har bl.a. lært at sætte grænser for, hvad hun kan og ikke kan. Hun er en engageret og ansvarsfuld person og skulle finde en balance, hvor hun ikke automatisk påtager sig ansvaret for noget, andre ligeså godt kunne.

"Det har også handlet om at finde ud af, hvad der gør mig glad, hvad jeg sætter pris på, og at der findes en anden følelse end stress. Lige efter min sygemelding gik jeg nærmest bare rundt som en zombie og lavede ingenting. Men i løbet af de fire uger, jeg var sygemeldt, tilbragte jeg f.eks. en hel dag på Assistens Kirkegården, sad og stenede på en café og holdt fast i at spille fodbold, som jeg altid har gjort. Lige så stille fik jeg en hverdag igen", fortæller Marie.

"OKAY, JEG HAVDE DET DÅRLIGT, MEN JEG TÆNKTE ALDRIG, AT JEG VAR STRESSET"

Marie brugte også en del tid på at skrive ned, hvad det var hun ville med sit liv, og hun ville rigtig gerne tilbage på arbejde. Da hun vendte tilbage, var det på nedsat tid i halvanden uge, og der blev lavet klare aftaler med ledelsen om, hvad Marie skulle og ikke skulle. Hun fik lov til at mærke efter, hvornår det blev for meget og fandt ind i en rytme på arbejdet.

"Jeg tænkte, det skal være løgn, skal det. Det kan ikke passe, at vilkårene på ens arbejde skal gøre en syg, og ledelsen har heldigvis været opmærksom på problemet efterfølgende og har taget det meget seriøst. Der er en masse ting, du som menig medarbejder ikke kan ændre, som f.eks. økonomi. Men så handler det om at tage kontrol over de ting, du selv kan styre og tilrettelægge din hverdag, så den passer til dig og lære at sige nej til ting, du i virkeligheden ikke kan overkomme. Og hvis det ikke er muligt, skal du være parat til at skifte job, for det er ikke værd at blive syg for", slutter hun.

HJÆLP TIL SELVHJÆLP

Det kan være enormt svært selv at gøre noget ved sin stress, men her er nogle enkle, gode råd til, hvordan man tage hul på det.

- Dyrk motion
- Tag dig en lur (power nap)
- Mediter eller dyrk yoga
- Hør musik
- Leg med dine børn
- Dyrk en hobby
- Drop nydelsesmidler, der er adrenalinfremkaldende, som f.eks. kaffe, tobak og alkohol
- Fokuser på de ting, der gør dig glad og prøv at glemme de ting, du alligevel ikke kan gøre noget ved
- Ryd op, både fysisk og psykisk
- Få løst store og små konflikter, der piner dig i din hverdag

GLEM ALT OM STRESSPOLITIK

Nogle gange kan det godt virke, som om vi har accepteret, at stress og det at blive udbændt er en konsekvens af vores hverdag og arbejdsliv. Stresspolitikker, sygefravær og helbredelse er nærmest blevet en fast del af retorikken om den del af arbejdslivet frem for trivsel, sunde og raske medarbejdere og forebyggelse. Og hvorfor ikke, med den viden vi har i dag om de store menneskelige og økonomiske omkostninger, starte skridtet før stress og i stedet skabe sunde arbejdspladser, hvor medarbejderne har det godt – hele tiden.

Det har Trivselskompagniet tænkt sig at gøre noget ved. Det er et lille foretagende med en stor mission: de vil ændre verden og gøre den til et bedre sted at være. Og første skridt har været at tage fat på erhvervslivet og skabe trivsel på de danske arbejdspladser.

"Trivsel betyder lykke eller velstand, og du trives, når du har overskud på kontoen, både fysisk, psykisk og socialt. Men det er en svær balance, og mange mennesker har tendens til at overgøre et af områderne og glemme de andre. Vi har valgt at tale om trivsel, ikke for at fortrænge at stress findes, men når du taler om trivsel, bliver du glad og opstemt i stedet for mut og ked af det, som når du taler om stress", fortæller Peter Maxsø, som er en af mændene bag Trivselskompagniet.

En ting ad gangen

Så derfor glem alt om stresshåndtering og sygefravær og skift fokus. Det handler ifølge Peter Maxsø om at forebygge i stedet for at helbrede og skabe arbejdspladser, der værdsætter og anerkender sine medarbejdere, så de slet ikke skal ud i en langvarig sygdom eller har brug for at håndtere deres negative stress – for det får medarbejdere, der trives, ganske enkelt ikke. Og der er heller ikke nogen tvivl om, at det er en kæmpe økonomisk fordel for alle parter. Men hvorfor er der så flere og flere mennesker, der netop bliver stressede og ikke flere arbejdspladser, der ændrer sig?

"Vi vil jo alle sammen gerne personligt være sunde og dyrke mere motion, men der er ikke særligt mange, der gør noget ved det, for det er besværligt. Der skal både en holdnings- og adfærdændring til, og det er et stort arbejde. Sådan er det også i mange organisationer. Produktionsapparatet halter hele tiden bagud, og mange ledere tør ikke stoppe toget, af frygt for at blive sat helt ud af spillet. Men samtidig slides medarbejderne op. Derfor anbefaler vi, at arbejdspladserne laver en trivselsstrategi, hvor de har nogle forskellige indsatsområder, som de arbejder med et ad gangen. Det kan være små ting, som arbejdspladsens mailkultur eller mødekultur. Det skal være enkelt og konkret. Og så er det vigtigt at få nogle trivselsagenter blandt medarbejderne, så der hele tiden er fokus på trivslen og få plantet nogle kompetencer, så arbejdspladsen kan fortsætte med at implementere sin trivselsstrategi".



Så slap dog af!

Men det er ikke kun på jobbet, vi bliver stressede. Det lækre tøj, den største fladskærm, de fleste venner på Facebook, de pæneste børn, de mest perfekte par-middage, den nyeste mobiltelefon er bare nogle af de ting, vi synes, vi bare må have i vores liv for at få det rigtig godt, men det er i virkeligheden med til at gøre os stressede og ulykkelige. Det er en evig kamp for at være ovenpå og fabelagtig, og det er en kamp, der ikke kan vindes. I hvert fald ikke uden der tabes på mange andre fronter, nemlig fysisk sundhed, mentalt overskud og ordentlige relationer til familie, venner og omgivelser.

"Vi vil for meget og er spændt for hårdt for. Slap nu af", siger Peter Maxsø. "Vi skal skrue ned for det personlige ambitionsniveau og gøre fem ting helhjertet i stedet for at gøre 10 ting halvhjertet. Jeg tror, det bliver supertrendy at sige fra i fremtiden og fordybe sig for at kunne være nærværende. Det er faktisk social ansvarlighed: at passe på sig selv, for at kunne være noget for andre".

Læs mere på www.trivselskompagniet.dk



ILSE JACOBSEN • Hornbæk

Holmenevej 31 • 3140 Ålsgårde

www.ilsejacobsen.dk

nærmeste forhandler oplyses på tlf. 4970 4176