

Stress - Hvad taler vi om!

Stress« omtales som samfundets folkesygdom - men hvad der ofte overses er, at stress IKKE er en sygdom - men som udgangspunkt en helt naturlig og hensigtsmæssig psyko-fysiologisk reaktion(alarmtilstand), der oprindeligt er forbundet med vores mulighed for at overleve.

Stress er ikke en sygdom, men vedvarende langvarig stress kan være en risikofaktor for at udvikle helbredstruende problemer - herunder fysiske og/eller psykiske sygdomme, forværring af allerede eksisterende sygdomme samt adfærdsændringer.

Stress er en naturlig og normal reaktion

Stressreaktionen har til formål at sætte os i stand til at håndtere og tilpasse os de belastninger, farer, trusler og udfordringer, vi stilles over for i dagligdagen - fx i situationer hvor der sker noget uventet, eller når vi skal yde noget ekstra.

Som regel er vi i stand til at håndtere belastningerne, udfordringerne og situationen, sådan at når opgaven er løst eller faren er ovre, så aftager eventuelle stresssymptomer.

Stress opstår:

Overordnet opstår stress når der er ubalance mellem de krav, forventninger eller belastninger - som omgivelserne stiller til os eller som vi stiller til os selv (fx på arbejdet, i familien - eller i uddannelsessystemet) - overstiger de ressourcer og muligheder, vi har til rådighed til at imødegå - eller tackle belastningen.

Det er dog vigtigt at understrege, at stress først og fremmest hænger sammen med vores oplevelser og fortolkninger af de ting, der sker omkring os - ikke begivenhederne i sig selv.

Travlhed og stress

I daglig tale bliver »stress« ofte brugt synonymt med ordet »travlhed«. Men at have travlt i en periode er ikke det samme som at være stresset eller at være »syg af stress«. »Du kan sagtens have travlt uden at have stress - og omvendt kan du sagtens have stress uden at have travlt«. Faktisk er mange arbejdsløse eller andre der står uden for arbejdsmarkedet lige så stressede som folk i arbejde.

Travlhed er normalt ikke et problem, hvis ellers det vi har travlt med er lystbetonet, og vi oplever at have tilstrækkelige ressourcer og handlemuligheder i forhold til de udfordringer, vi bliver stillet overfor.

Men "non stop" travlhed uden efterfølgende tid til afslapning, hvile og restitution kan føre til stress, især hvis vi oplever ikke at have de nødvendige ressourcer og handlemuligheder til at løse opgaven. I det tilfælde kan travlhed udvikle sig til en glidebane, der fører til alvorlig stress.

Vigtigt at skelne mellem kortvarig og langvarig stress

Stress er et neutralt begreb, og når vi taler om stress i dagligdagen, er det meget vigtigt at skelne mellem den kortvarige akutte stress som er hensigtsmæssig og

normal og den langvarige vedvarende stresstilstand, som kan være skadelig for helbredet.

Kortvarig stress

Kortvarig stress sætter kroppen i alarmberedskab. Det autonome nervesystem sætter i gang, og produktionen af bla. hormonerne adrenalin og kortison stiger. Denne reaktion kan komme, når noget sker uforudset eller begivenheder opleves udfordrende. Det kan fx ske, når serveren går ned (igen), når flyet er forsinket, eller op mod en deadline, hvor et vigtigt stykke arbejde skal være færdigt.

Kroppen slapper af igen

Kortvarig stress har et formål: Den skærper dine sanser og gør dig i stand til at handle hurtigt. Det kan virke ubehageligt, mens det står på. Når problemet er løst, eller faren er ovre, vil reaktionen aftage, og kroppen kan igen slappe af. Det, der stresser dig, forsvinder: Serveren kommer op, flyet afgår, og rapporten bliver afleveret til tiden.

En naturlig reaktion

Kortvarig stress kan sammenlignes med det, der sker, når gazellen flygter fra en løve. En stressreaktion sætter begge dyr i stand til at reagere hurtigt: Gazellen skal væk, og løven skal have sin mad. Hjertet slår hurtigere og begge dyr er i alarmberedskab.

Den samme biologiske reaktion sker i os mennesker, når vi pludselig befinder os i en udfordrende situation.

Langvarig stress

Langvarig stress opstår, når de begivenheder, der stresser os, ikke forsvinder, men fortsætter med at gøre livet svært i uger, måneder og år. Kroppen vil være i konstant beredskab, hvor niveauet af hormonerne adrenalin og kortison er højt. Det kan fx være, hvis man har dårlige relationer til kollegerne eller konstant oplever, at tiden ikke slår til. Det er påvist, at længerevarende eller gentagne stressperioder kan være årsag til depressioner og hjertekar sygdomme.

Når kroppen ikke slapper af igen

Når kroppen ikke får lov at slappe af, bliver det farligt. Hvis kroppen i længere tid er i konstant beredskab, slider det på krop og sjæl. Organismen får skyklapper på, så du måske ikke mærker, at du har behov for hverken mad og søvn.

Hukommelse og helbred påvirkes

Langvarig stress påvirker evnen til at huske og immunforsvaret svækkes. Endelig kan længerevarende eller gentagne stressperioder med tiden være årsag til depressioner og hjerte-karsygdomme.