



Stress

&

DEPRESSION



Stress

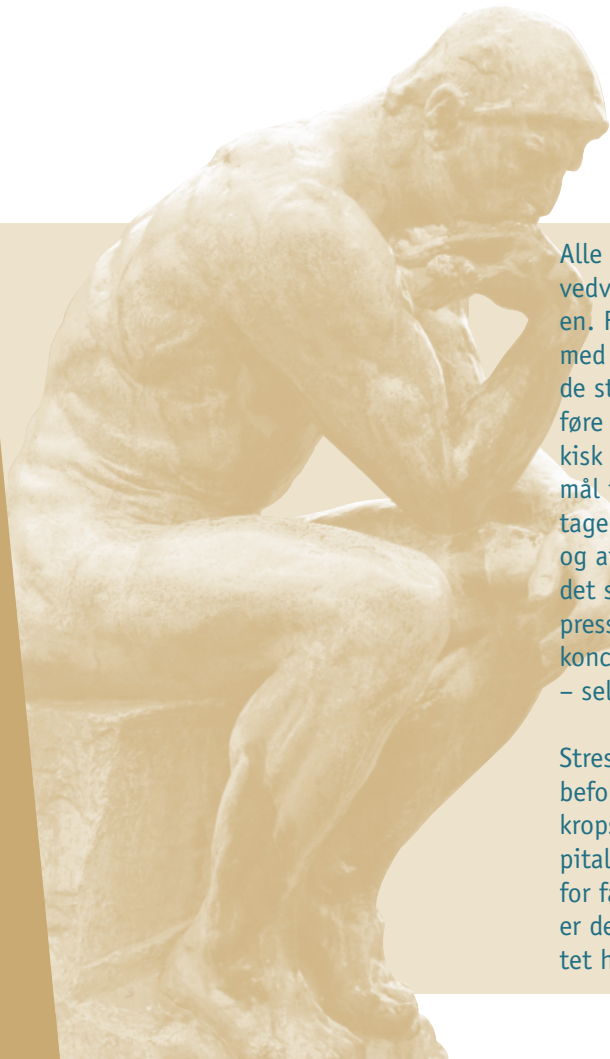
&

DEPRESSION

Dette hæfte er en del af en skriftserie, der udkommer i løbet af 2001, og som behandler forskellige emner med relation til depression. Planlagte udgivelser er:

- Fakta & depression
- Årsager & depression
- Behandling & depression
- Job & depression
- Pårørende & depression
- Årstider & depression
- Mani & depression
- Hos lægen & depression
- Medicin & depression
- Ældre & depression
- Børn og unge & depression
- Psykotering & depression
- Selv mord & depression
- Fødsel & depression
- Forebyggelse & depression

Hæfterne udgives som led i Landsindsatsen mod Depression, som startede i oktober 2000. Du kan få mere information om Landsindsatsen og om depression ved henvendelse til PsykiatriFonden på tlf. 3929 3909 eller på www.psykiatrifonden.dk. Hos PsykiatriFondens TelefonRådgivning på tlf. 3925 2525 kan du anonymt og personligt få rådgivning og svar på spørgsmål om depression og andre psykiske lidelser.



Alle kender til stress, fx i forbindelse med et vedvarende arbejdspress eller problemer i familien. Forbigående stress er normalt og kan til og med være sundt og stimulerende. Men vedvarende stress, som man ikke kan se en ende på, kan føre til udbændthed og til både fysisk og psykisk lidelse. Man mærker fx, at de daglige gøremål ikke flyder så let som før, at man ikke kan tage hurtige beslutninger og handle effektivt, og at der ikke er så meget glæde ved livet. Står det sådan på i månedsvis, kan det medføre depression med deraf følgende tristhed, svigtende koncentration og hukommelse og – i værste fald – selvmordstanker.

Stress er et alvorligt problem, som ca. 1/5 af befolkningen føler sig ramt af. Og som fører til kropslig og psykisk sygdom, til sygedage og hospitalsindlæggelser og til problemer og udgifter for familien, arbejdspladsen og samfundet. Det er denne form for stress og udbændthed, hæftet her handler om.

Hvad er stress?

stress

Stress er en belastningstilstand, der afhænger af den belastning, man oplever, af de krav eller problemer, der kan komme både udefra og indefra. Belastningen afhænger også af den enkeltes følsomhed og af ens evne til at håndtere de pågældende krav eller problemer.

De udefra kommende belastninger kan fx være tiltagende arbejdsbyrde, eventuelt kombineret med nedsat arbejdstid og krav om nye færdigheder (fx ny teknologi), som man ikke føler, man kan leve op til. Manglende indflydelse på ens egen arbejdsituation er formentlig den vigtigste årsag til arbejdsstress. Hvis der samtidig er konflikter, krise eller sygdom i familien, forværrer det situationen.

De indefra kommende belastninger er ofte ens egne ambitioner og perfektionisme. Dette pres er tilsyneladende et stigende problem i dag, hvor vi har en langt mere fri og individuel tilrettelæggelse af arbejdet (og arbejdstiden) samt øget teknologi og kommunikation.

Nogle gribes af arbejdet og bliver nærmest besat af det. Det er som et stof, man bliver høj af. Heraf ordet arbejdsnarkomani, der både signalerer nydelse og flugt – det sidste måske fra en lidt kedelig hverdag. Disse arbejdsmæssige belastninger betegnes normalt som positiv stress, men kan i det lange løb føre til udbrændthed.

Andre gør alt for at leve op til omgivelsernes forventninger om åndelig og materiel status. Chef og kolleger skal se, hvor god man er, og man har det kun godt, når ens ydelser og præstationer er perfekte og bliver ordentligt værdsat.

Det går godt i mange tilfælde, særligt hvis man er robust og lever sundt, og hvis man er god til at håndtere krav og forventninger og samtidig i stand til at opretholde et tilfredsstillende privatliv. Men hvis man ikke har den psykiske robusthed og er følsom og sårbar, eller hvis man er arveligt disponeret for psykisk lidelse, så skal der ikke så meget til, før man oplever udbrændthed og depression.

To typer stress

Stress kan være kortvarig (akut) og opstår fx, hvis man skal til eksamen eller ansættelsessamtale. Den akutte stress er hensigtsmæssig og medfører, at man er ekstra koncentreret og i stand til at yde en ekstra indsats. Ved akut stress producerer kroppen en øget mængde af "kamphormonet" noradrenalin.

Stress kan også være langvarig (kronisk) og vil typisk stå på i månedsvis, uden at man kan se en måde hvorpå, man kan undgå det øgede pres. Kronisk stress er

farlig, fordi kroppen her producerer en øget mængde af stresshormonet kortisol. Kortisol er en af de væsentligste årsager til mange af de psykiske og kropslige sygdomme, der kan opstå som følge af langvarig stress (se nedenfor).

Symptomer

Man kan inddеле stress-symptomerne i:

1. De mærkbare symptomer
2. De ændringer i adfærden, som omgivelserne kan registrere
3. De biologiske forandringer, der kan måles, og som kan medføre alvorlige sygdomme

1

1. De mærkbare symptomer er først og fremmest:

- Mangelnde glæde ved noget
- Træthed, mangelnde livskraft og engagement
- Ubeslutsomhed, tendens til at alt går langsommere
- Svigtende koncentrationsevne, 'intellektuel udmattelse' (fx følelsen af at være overbelastet af informationer)
- Følelsen af at skulle opfylde andres behov på bekostning af ens egne
- Gradvis social tilbagetrækning og passivitet

symptomer

De psykiske symptomer udvikler sig gradvist, og på grund af den langsomme udvikling er man ofte ikke selv klar over, hvor alvorlig situationen er. Stress-symptomerne vil i nogle tilfælde udvikle sig til en regulær depression – med deraf følgende selvbekyndelse, følelse af håbløshed, skyldfølelse, søvnbesvær og appetitløshed samt evt. selvmordstanker (se “Fakta & depression”). Langvarig stress kan også føre til angstsymptomer og misbrug, fx som følge af forsøg på at dulme problemerne med alkohol.

Stress kan få så alvorlige konsekvenser, at det er vigtigt, at man er opmærksom på stress- og depressionssymptomer, både hos sig selv og hos andre. Ligesom det er afgørende, at man er i stand til at registrere og håndtere symptomerne i tide, så de ikke udvikler sig til egentlig psykisk sygdom.

De mærkbare fysiske symptomer er hovedpine, uro og muskelspændinger. De alvorlige kropslige sygdomme er nævnt under punkt 3.

2. Adfærdssændringerne ved langvarig stress

er ikke altid så lette at få øje på. Når man har stress eller en begyndende depression, vil man typisk ikke give udtryk for sine problemer, men i stedet forsøge at kompensere for dem. Som nærtstående kan man dog som regel mærke, at den pågældende er blevet mere stille og inaktiv, mindre glad og spontan og mindre social. Han eller hun overkommer

ikke så meget som før, og nogle bliver irritable og negative over for alt og alle. Nogle begynder at stimulere sig med ekstra kaffe eller dulme presset med alkohol eller medicin. Kæresten eller ægtefællen er ofte den, der først bemærker et manglende overskud, beklagelser og evt. søvnløshed og manglende sexlyst.

3. De biologiske forandringer ved stress

består først og fremmest i, at kroppen øger produktionen af stresshormonet kortisol, der dannes i binyrebarken. En langvarig stressbelastning igangsætter en kortisol-frigørende faktor i hjernen, hvorefter kortisolkoncentrationen øges. En indefra kommende depression medfører en nedsat dannelse af signalstoffet serotonin, der derefter øger kortisolmængden.

Den øgede koncentration af kortisol har flere skadelige virkninger:

- Den øger sukker- og fedtindholdet i blodet
- Den forhøjer blodtrykket
- Den hæmmer kroppens evne til at undgå infektioner
- Den nedsætter koncentrationen af signalstoffet serotonin i hjernen
- Den kan skade nerveceller i hjernen (i hippocampus)

Disse biologiske forandringer øger risikoen for åreforkalkning, blodpropper, migræne og psoriasis.

Kroppens immunforsvar styrkes umiddelbart af en forbigående stress-situation, men svækkes ved længerevarende stress. Det kan fx måles i form af et fald i antallet af infektionsbekæmpende celler og antistoffer.

Kortisol nedsætter antallet af nerveceller i hippocampus, der er et vigtigt område af hjernen, som har med hukommelse og følelser at gøre. Det vides ikke præcist, hvordan den skadelige virkning sker, men den kan fx måles ved scanning. Antallet af nerveceller nedsættes ikke alene ved langvarig stress og depression, men også ved andre tilstande, hvor der er en øget produktion af kortisol, fx sygdom i binyrebarken (Cushings syndrom), høj alder og Alzheimers demens.

Når depressionen er behandlet eller stressproblemet løst, bliver antallet af nerveceller igen normalt, uanset om 'behandlingen' har bestået af en forbedring af arbejdsmiljøet, gode samtaler med en ven, terapi eller medicin. Den traditionelle opfattelse af, at tabte nerveceller ikke kommer igen, gælder altså ikke i dette tilfælde. Cellerne i hippocampus, som der her er tale om, har langt hen ad vejen bevaret evnen til gendannelse som følge af hjernens plasticitet.

følger

Stress kan forebygges og behandles

Stress kan forebygges og behandles:

1. Først skal problemet erkendes og forstås. Man skaffer sig viden om stress, bliver fortrolig med de mærkbare symptomer og advarselstegn hos sig selv – eller hos ens nærmeste.
2. Dernæst skal man tale åbent om stressbelastningen, diskutere med familie og venner og forsøge at se bort fra tabuer og berøringsangst. Heldigvis er der ikke så meget stigmatisering forbundet med stress som med egentlig psykisk sygdom.
3. Og endelig skal man gøre noget. Det er ikke nok blot at snakke om problemerne, at have de rigtige tanker og få gode råd. De skal også følges. Der skal måske ændres holdninger og levevis, arbejdsprocesser og samarbejde, normer og adfærd – både ude og hjemme.

Hvad kan jeg gøre?

Giv dig tid til ro og fordybelse, tænk over dit liv og over dine værdier. Bruger du din tid på dét, som du finder vigtigst? Det, der giver dig mest mening? Sæt dig fx 15 minutter hver dag og overvej dine valg og prioriteringer, fx om aftenen, når du sidder og slapper af og skal finde ro, før du går i seng. Eller når du går din daglige tur eller motionerer.

Lav om på dine præstations-principper: sæt nydelsen i højsædet frem for ydelsen, glæd dig over samværet og samtalen med kolleger og kunder – eller hvem du nu omgås i dit arbejde – også selv om det måske er rutinepræget og ensformigt. Det er det, du tænker om situationen, der gør dig stresset, ikke selve situationen.

Tænk på, om du er offer for din perfektionisme og dine ambitioner. Løber du som æslet efter guleroden – uden nogen sinde at nå den?

Ens arbejdsopgaver er naturligvis ofte fastlagt på forhånd, men man kan som regel medvirke til at tilrettelægge arbejdet i forhold til egne evner og engagement. Skift evt. arbejdsplads, hvis du ikke føler, at ledelsen vil medvirke til en fornuftig ordning, der jo ellers er til gavn for alle parter. Tag ikke mere arbejde på dig, end du kan klare. De fleste arbejdsgivere er til at tale med, og de har selv brug for at tale om og følge med i arbejdsmiljøet og trivslen på arbejdspladsen.

behandling

Arbejdslivet skal kunne forenes med familielivet. Der skal være overskud og lyst til at være sammen med familien. Og til din personlige udvikling, med de aktiviteter og interesser, du værdsætter i dit liv.

Måske er det en god ide at nedprioritere betydningen af materielle goder. Også i den forbindelse er det vigtigt at spørge sig selv, om det er det, man inderst inde går efter, arbejder og lever for.

Tal med din familie eller venner om din stressfølelse, dine livsværdier og dit følelsesliv. Også selv om du føler, at det er dig selv, der skal klare din stressfølelse eller usikkerhed. Giv dig tid og vær åben. Det at få talt ud er altid det første skridt til en bedring og til løsning af problemet.

Hjælper ovenstående ikke, så gå til din læge og prøv sammen med ham eller hende at finde en passende løsning. Din læge kan bedre end familie og venner tale med

dig som neutral person og vejlede dig i den videre håndtering af stressproblemet. Er det ved at gå galt, kan lægen henvise dig til en psykolog eller en psykiater. Ved tidlig indsats kan du forebygge, at stress udvikler sig til et alvorligt problem eller til egentlig sygdom.

Medicin er ikke relevant ved almindelig stress. Det gælder i stedet om at få mindsket de udefra og indefra kommende belastninger og om at blive bedre til at håndtere dem. Kun hvis der er tale om en regulær depression eller angstsygdom, eller hvis et misbrug truer, kan det blive nødvendigt med medicin.

Hvad kan arbejdspladsen gøre?

I princippet skal ledelsen på arbejdspladsen gøre sig de samme overvejelser for at skabe større arbejdsglæde og mere adspredende samvær. Den enkelte arbejdsplads bør sætte fokus på stressproblemet og tilrettelægge arbejdet med tanke på at give medarbejderne indflydelse på arbejdsforholdene samt større mulighed for personlig udfoldelse.

Den nærmere tilrettæggelse af arbejdsmiljøet afhænger af arbejdets art. Det kan fx være mulighed for fleksibelt arbejde, for ansvar og indflydelse på egen arbejdsindsats, for at tilrettelægge eget arbejde samt samarbejdet med kolleger og ledelse. Kontakt og kommunikation med ledere og medarbejdere er alfa og omega. Husk tid til pauser og samvær. Husk åbenhed og kontant hjælp, når det er nødvendigt.

Konstruktive medarbejdersamtaler med ligeværdig kommunikation og gensidig respekt og imødekommenhed er forhåbentlig indarbejdet på de fleste arbejdspladser i dag. Der findes også flere muligheder for at få information og rådgivning i forbindelse med det psykiske arbejdsmiljø, se fx tilbuddene fra PsykiatriFondens ErhvervsRådgivning.

Mange virksomheder forstår i dag betydningen af et godt psykisk arbejdsmiljø. De fleste arbejdspladser har både oplevet generelle problemer med det psykiske arbejdsmiljø og specifikke psykiske problemer hos enkelte medarbejdere. Mange føler i den sammenhæng et socialt og medmenneskeligt ansvar, men der er stadig mange steder, som endnu ikke ofrer psykiske problemer tilstrækkelig opmærksomhed og ressourcer.

Hvad kan ændres i samfundet, kulturen?

At ændre i normer og kultur er naturligvis en langsommelig og kompliceret proces, som vi slet ikke kan behandle fyldestgørende i dette lille hæfte.

Men vi må ikke glemme, at samfundet jo blot er os alle sammen, vores familier og vores arbejdspladser, vores medier, organisationer og politiske repræsentanter og systemer. Og gør vi alle sammen vores synspunkter gældende, vil "samfundet" langsomt ændre sig i den ønskede retning.

Hvis vi ønsker en bedre samværs- og arbejdskultur, så må vi realisere det selv, i vores nærmeste miljø. Så vil arbejdsgivere og tillidsrepræsentanter efterhånden føre tankerne videre og forsøge at implementere dem. Hvis vi ønsker mere nydelse og glæde i arbejdet, så må vi være bevidste om det og praktisere det i hverdagen, i vores samtaler med hinanden og med ledelsen.

ændringer

PsykiatriFondens ErhvervsRådgivning

Det gælder om at se signaler på stress, udbrændthed og depression i tide, så man kan sikre og øge den enkeltes livskvalitet og samtidig bidrage til et effektivt og godt arbejdsmiljø.

PsykiatriFondens ErhvervsRådgivning har opbygget et højt kvalificeret, professionelt netværk af psykologer og psykiatere, der gennem oplysning, information, kurser og behandling arbejder for at sikre mennesker med psykiske problemer en fastholdelse og et fortsat engagement på arbejdsmarkedet. Gennem PsykiatriFondens ErhvervsRådgivning tilbydes private virksomheder og offentlige institutioner hjælp i forbindelse med erhvervsrelaterede problemer.

rådgivning

Et abonnement hos Psykiatri Fondens ErhvervsRådgivning giver adgang til:

- Øjeblikkelig kontakt til psykolog eller psykiater med henblik på visitation og vurdering af aktuelt behov
- Professionel hjælp – inden for 48 timer – fra en af psykologerne i Psykiatri-Fondens landsdækkende behandler-netværk
- Kurser, temadage, fyraftensmøder m.v. efter individuelle behov
- Kvalificeret samarbejdspartner inden for psykologi, psykiatri, ledelses- og organisationsudvikling
- Fokus på psykisk arbejdsmiljø i forbindelse med personalepolitikken
- Telefonisk rådgivning
- Viderehenvielse
- Nyhedsbrev til ledelse og medarbejdere med opdateret viden og konkrete redskaber

Abonnement

abonnement

Et abonnement er grundlaget for, at arbejdspladsen kan trække på erhvervsrådgivningens ydelser. Samtidig kan de ansatte benytte fondens telefoniske rådgivning. Behandling samt møde- og kursusaktivitet afregnes efter erhvervsrådgivningens takster.

Oplysninger og materiale kan rekvireres i PsykiatriFonden
Carl Niensens Allé 9
2100 København Ø
tel. 3929 3909
fax 3929 3915
e-mail pf@psykiatrifonden.dk



PsykiatriFonden

Carl Niensens Allé 9
2100 København Ø

tlf. 3929 3909

fax 3929 3915

pf@psykiatrifonden.dk

www.psykiatrifonden.dk