

PSYKIATRI
FONDEN 

ET GODT LIV
TIL FLERE

STRESS
TILBAGE TIL
HVERDAGEN

HVAD ER STRESS?

Kortvarig stress er en tilstand, der gør det muligt at reagere og handle hensigtsmæssigt i situationer, der kræver noget særligt. Længerevarende stress udgør derimod en trussel mod helbredet. Stress er en belastningstilstand, som både kan være psykisk og fysisk. Belastningstilstanden opstår, når ydre eller indre krav gennem længere tid overstiger de ressourcer, den enkelte har – eller oplever, at han eller hun har.

Hvorfor får man stress?

Du kan opleve at få stress på arbejde eller uddannelse i perioder, hvor den årlige rapport eller opgave skal være færdig. Eller på grund af omstruktureringer, og i perioder hvor du må løbe ekstraordinært hurtigt på grund af sygemeldinger eller nedskæringer. Du kan også opleve stress, hvis der er omvæltninger i privatlivet, fx i forbindelse med flytning, sygdom eller kortvarige konflikter i parforholdet eller med børnene.

Fælles for disse oplevelser er, at der er tale om kortvarig stress – med en klar og tidsbegrænset årsag. Det tidsrum, man befinder sig i en stressende situation, er afgørende for, om stress er stimulerende eller ødelæggende. Biologisk set virker stress gavnligt og hensigtsmæssigt for kroppen på kort sigt, men herefter ophører den gavnlige virkning.

Hvordan viser stress sig?

Signaler på stress kan både være psykiske, fysiske og adfærdsmæssige. Det er individuelt hvilke signaler og hvor mange, der viser sig, men generelt gælder det, at man

skal lægge mærke til kropslige og adfærdsmæssige forandringer og søge en forklaring. Når man pludselig bliver bragt i en meget stresset situation, er hyppige fysiske symptomer hjertebanken, høj puls eller svedige hænder. Nogle behøver bare at tænke intenst på en meget stresset situation for at fremkalde disse fysiske reaktioner. Psykisk og mentalt er ulyst, humørsvingninger og hukommelsesbesvær blandt de første signaler, der viser sig ved stress.

Hvornår er stress usund?

Hvis en kollega, der ellers altid er engageret og motiveret, pludselig er usamarbejdsvillig, kritisk eller imod mindre forandringer, kan der være tale om stress. Det samme gælder, hvis din partner – eller du selv – ændrer adfærd derhjemme og ikke længere har lyst til de ting, han eller hun plejer og har brug for.

Et menneske, der får stress, mister overblikket og evnen til at prioritere og forandre. Netop de ting er nødvendige for at komme ud af stresstilstanden. Derfor kan det også være en udfordring for en stresset person at indse, at der er tale om et skadeligt stressniveau. I stedet vænner man sig gradvist til et højt niveau af stress, indtil man bukker helt under.

Oplever du flere af de omtalte symptomer (psykiske såvel som fysiske), bør du kontakte din læge. Og det er vigtigt, at du fortæller dine omgivelser, hvad du oplever, hvis du ser faresignaler hos andre eller dig selv.



SYMPTOMER PÅ STRESS

Symptomerne på stress er både psykiske og fysiske og kan fx være:

KENDER DU HISTORIEN OM FRØEN, DER FIK STRESS?

Der var engang en gruppe videnskabsmænd, der lavede et forsøg med en frø for at se på dens evner til at omstille sig i stressede situationer.

Først placerede de frøen i en gryde med kogende vand. Frøen reagerede straks på dette meget ubehagelige og hektiske miljø ved at springe ud af gryden.

I næste forsøg blev gryden fyldt med lunkent vand, mens frøen sad i gryden.

Der blev nu skruet op for varmen. Vandet blev varmere og varmere, men frøen blev i gryden.

Til sidst kogte vandet – og det gjorde frøen også.



Hvordan håndterer du stress?

At håndtere stress handler i høj grad om at forebygge, at det opstår. Start fx dagen med at få overblik over dine opgaver og gøremål. Har du et realistisk indtryk af din tid og dine opgaver, vil du lettere kunne justere dine forventninger til, hvad du kan nå.

Det kræver prioritering og planlægning af de vigtigste opgaver. Spørg fx din chef, hvis du er

i tvivl om, hvad der skal prioriteres højest på arbejdet. Husk også at holde pauser i løbet af en dag. Det kan være en snak med en kollega, løsning af en nem opgave eller en tur til kaffemaskinen. En pause kan være en opladning, der giver øget energi.

Få mere viden og råd om stress på psykiatrifonden.dk

- træthed
- angst
- koncentrationsbesvær
- ubeslutsomhed
- hovedpine
- hjertebanken
- indre uro
- rysten
- søvnløshed
- appetitløshed
- øget brug af stimulanser (kaffe, cigaretter, alkohol)

GODE RÅD TIL KOLLEGAER

Sådan hjælper du en kollega eller medarbejder tilbage efter stress

Hurtigere tilbage end man tror. Selvom det kan virke ulogisk, skal man typisk hurtigere tilbage til jobbet eller hverdagen, end man tror. Hvis man ikke kommer forholdsvis hurtigt tilbage, kan det være svært at mærke, om man har fået det bedre. Hvor hurtigt, man skal tilbage, kommer an på stressniveauet – det kan være efter dage, uger eller måneder.

Skab fleksible rammer. En person, der har været ramt af stress, har brug for fleksible rammer. En kollega skal derfor gradvist lemmes tilbage i jobbet i forhold til ansvar og mængden af opgaver. Det er ofte en god ide af starte på nedsat tid og efterhånden arbejde sig op på fuld tid. Man kan fx deltage i møder og begynde med kortere dage, så kontakten til arbejdspladsen bliver fastholdt.

Giv brugbar og konstruktiv kritik. En kollega, der har været ramt af stress, har brug for konstruktiv kritik, så personen igen kan få en velfungerende hverdag. Konstruktiv og brugbar kritik handler om at turde påpege positive og negative ting på en ordentlig måde – og stille rimelige krav.

Gå aldrig tilbage til en fuser. Hvis mængden og typen af arbejdsopgaver er præcis de samme som før en stresssygemelding, vil man helt sikkert gå ned med stress igen. Mønstre skal brydes. Det kan fx ske ved at omfordele opgaverne, ændre på deadlines og skabe dialog om, hvordan stress kan undgås.

Hav tålmodighed. Det er nemt at falde i fælden, hvor du som kollega, leder eller pårørende glemmer, at personen lige har været nede med stress. Det tager tid, før en stressramt person er tilbage på samme niveau – og tit tager det længere tid, end man tror. Forståelse for situationen er afgørende for en sikker og gradvis tilbagevending til hverdagen.

FAKTA

- » **35.000** danskere er sygemeldt pga. stress – hver dag.
- » **430.000** danskere – svarende til **10-12%** har dagligt alvorlige symptomer på stress.
- » **250.000-300.000** danskere er syge af stress.
- » **1,5 million** fraværdsdage er forårsaget af stress.
- » **Hver femte**, der bliver syg af stress, risikerer at miste sit job.
- » Der er **dobbelt så stor risiko** for at få angst og depression, hvis man er stresset på jobbet.

FÅ MERE VIDEN

Har du brug for rådgivning?

Ring til Psykiatrifondens telefonrådgivning på 39 25 25 25.
Det er gratis, og du kan være anonym.

På psykiatrifonden.dk kan du

- Tilmelde dig Psykiatrifondens månedlige og gratis nyhedsbrev med nyheder og gode råd.
- Blive støttemedlem og få vores blad i postkassen fire gange om året.
- Træne dig mentalt stærk i vores mentale motionscenter taenkdigstærk.dk.
- Downlade vores gratis psykisk førstehjælp-app 'P1H' til iPhone og Android.
- Læse om og tilmelde dig vores stressvejlederuddannelse.
- Følge os på Facebook.

Læs mere og støt på psykiatrifonden.dk

**PSYKIATRI
FONDEN** 
ET GODT LIV
TIL FLERE

Psykiatrifonden er en humanitær organisation, som støtter og styrker mennesker med psykisk sygdom og sætter psykisk sundhed på dagsordenen – både hos den enkelte og i samfundet.

Psykiatrifonden • Hejrevej 43 • 2400 København NV • Tlf. 3929 3909