

# Vi kan alle styrke vores stressrobusthed



Af konsulent, foredragsholder og indehaver af Institut for Forandring Birgitte Dam Jensen

Danskerne er stressede som aldrig før. Hver dag melder 35.000 danskere sig syge grundet stress, og ifølge en ny OECD-rapport er danskerne verdens mest mentalt nedslidte folk. Men heldigvis kan vi selv gøre meget for, at stress ikke kommer til at nedslide vores helbred og vores velbefindende. Vi kan blive mere stressrobuste.

At være stressrobust betyder, at man er i stand til at gennemgå stressende perioder uden at blive udslidt, udmattet, syg eller deprimeret. Vi bliver alle født med evnen til at være robuste over for stress, og det er en evne, vi kan styrke med hjælp fra viden og praktiske råd. I dag er der meget fokus på stress i de danske virksomheder, og selv om virksomhederne hver dag gør, hvad de kan for at mindske deres medarbejderes oplevelse af stress, er der stadig områder, som ikke er kontrollerbare. Vi kan ikke styre finanskrisens indtog, rentens bevægelser eller truende fyringsrunder. Stress er ikke længere valgfrigt for mange danskere, hvis det nogen sinde har været det. Derfor er det vigtigt, at vi gør os mere robuste over for stress.

"Generelt er danskerne et folk, der kan lide at gå på arbejde. Og det er vigtigt, at vi ikke kommer til at stå i den situation, hvor vi vælger ikke at bruge vores talent og uddannelse, fordi vi er bange for at knække af stress. Vi skal styrke vores stressrobusthed, så vi kan bruge vores talent og gennemgå krævende perioder på arbejdet," siger Birgitte Dam Jensen

## Hvad sker der i kroppen, når vi er stressede?

For at forstå hvordan vi kan blive mere robuste over for stress, må vi først forstå, hvad der sker i kroppen, når vi er stressede. Stressresponsen er en biokemisk reaktion, som bliver aktiveret, når vi oplever os i fare. Ved hjælp af stresshormoner bliver en stor mængde energi frigjort og bragt rundt i kroppen. Energien har til formål at gøre os i stand til at handle. Stressresponsen er designet til stå åben og håndtere en akut krise i minutter, timer eller maksimalt dage. Den er ikke beregnet til at være aktiveret i uger, måneder eller år. Hvis den gør det, vil det få konsekvenser for vores helbred og velbefindende.

Der er tre årsager til, at vi udvikler sygdomme i forbindelse med stress. For det første bruger vi store mængder af kroppens ressourcer på at producere stresshormoner. Det gør, at vi kan komme i underskud af vigtige næringsstoffer og slider på vores binyrer. For det andet lukkes der for de systemer, der varetager vores sundhed og velvære, som for eksempel vores fordøjelse og vores

En sur  
forvir  
orden  
Dansk  
www.s  
Gør de

> immunforsvar, når stressresponsen er åben. Og for det tredje kan det høje niveau og tryk af energi, der pumpes rundt i kroppen, gøre skade på vores hjerte og hjerne.

#### Den psykiske stress – når vores forestillingsevne tager magten

"Mennesket har en særlig gave, som man også kan kalde for en forbandelse. Vores hjerne er designet til at gøre sig forestillinger om fremtiden. Forestillingerne kan være positive, som når vi lægger planer eller er kreative. Men de kan også være negative, hvis vi forestiller os, at vi er i fare eller gør os bekymringer om fremtiden. Desværre er det sådan, at hjernen ikke kan skelne mellem, om vi er i fare, eller om faren er noget, vi forestiller os. Stressresponsen vil blive aktiveret ligegyldigt hvad," forklarer Birgitte Dam Jensen.

Den farligste form for stress er, hvis man føler, at man har et stort arbejdspress, og samtidig føler sig magtesløs og ude i stand til at have indflydelse over sin egen situation. Ud fra forsøg med mennesker og dyr ved man, at kombinationen af følelsen af fare og hjælpeløshed aktiverer stressresponsen i ekstra høj grad og udløser ekstra høje niveauer af stresshormoner. Kombinationen af stress og magtesløshed er ekspresvejen til stressrelaterede sygdomme.

#### Sådan bliver du mere stressrobust

Der er to 'hovedveje' til at styrke vores fysiske og psykiske modstandsdygtighed over for stress. Når vi skal styrke vores fysiske modstandsdygtighed, er der tre ting, vi skal have fokus på: Afløb for energi, sund kost og afslapning. Vi skal sørge for at komme af med den store mængde af energi, vi har opbygget i os, mens vi har været stressede. Stresshormonerne skal ganske enkelt brændes af. Alle typer af motion, havearbejde og boldspil med ungerne gælder her. Det er også virkningsfuldt at få afløb for energien ved at sætte ord på vores følelser og bekymringer i samtale med en ven eller kollega. Samtidig skal vi sørge for at spise sundt og tilpasse vores kost til en livsstil med meget stress, således at vi giver kroppen det tilbage, som vi "hæver" på vores ressourcekonto.

Afslapning er også en helt essentielt forhold til styrkelsen af stressrobusthed.

"Vi skal lære at slappe af. Det er først, når vi slapper af, og stressresponsen stopper, at kroppen begynder at reparere den slitage, som stressen har forårsaget, og fordøjelsessystemet og immunforsvaret bliver aktiv igen. Det kan dog være svært at slappe af, hvis man er meget stresset og urolig. Her kan det være vigtigt at få skabt et afløb for energien, inden man forsøger at slappe af," oplyser Birgitte Dam Jensen.

**Virksomhederne kan gøre meget for at støtte medarbejdere i at styrke deres stressrobusthed. Både på det fysiske og på det psykiske plan**

## FAKTA OM STRESSROBUSTHED

#### Stressrelateret nedslidning og problemer med:

Hukommelse  
Indlæring  
Søvn  
Social åbenhed og kontakt  
Fordøjelse  
Allergi  
Eksem  
Uro og rastløshed

#### Stressrelaterede sygdomme:

Forhøjet blodtryk  
Blodpropper  
Depression  
Demens  
Knogleskørhed  
Type 2 diabetes  
Forværring af eksisterende sygdomme  
Angst

Hvert år dør 1400 som følge af arbejdsrelateret stress.

430.000 danskere, tilsvarende 10-12 % af befolkningen, har symptomer på alvorlig stress hver dag.

Op imod hver fjerde sygdomsmeddelelse skyldes stress. Svarer til 35.000 om dagen.

I forhold til psykisk stress kan vi også gøre noget. Birgitte Dam Jensen forklarer her, hvad vi kan gøre:

"Nogle gange er vores psykiske stress meget realistisk. Eksempelvis når vi bekymrer os om tandlægebesøget, fordi vi frygter, at det vil gøre ondt, hvilket det jo ret beset kan gøre. I andre tilfælde har vores forestillinger mindre hold i virkeligheden. Vi kan for eksempel forestille os, at vi bliver fyret, hvis vi siger til chefen, at vi ikke kan nå at lave en bestemt opgave. Her er det vigtigt at stoppe op og lave et realitetstjek og at spørge sig selv, hvor realistisk den forestilling egentlig er," siger Birgitte Dam Jensen.

Vi kan blive bedre til at opdage vores bekymringer på et tidligere tidspunkt og få sat ord på de forestillinger, der gør os stressede. Vi kan også arbejde aktivt med at mindske vores følelse af magtesløshed ved at øge fokus på at være et handlende menneske. Det kan vi gøre ved at lave handlingsplaner med delmål, føre logbog over vores handlinger og ved bevidst at vælge at dyrke mere motion, spise sundt og tage os tid til at slappe af. Alt dette vil forstærke vores følelse af at være handlende – og det vil gøre os stressrobuste.

#### Sådan kan I som virksomhed gøre en forskel

"Virksomhederne kan gøre meget for at støtte medarbejdere i at styrke deres stressrobusthed. Både på det fysiske og på det psykiske plan. Helt overordnet er det vigtigt, at virksomheden har en aktiv stresspolitik, og at alle medarbejdere er klædt godt på med den nødvendige viden om stress og stressrobusthed. Viden i sig selv er forudsætning for stressrobusthed," siger Birgitte Dam Jensen.

På det fysiske plan kan virksomheden give tilladelse til, at medarbejderne motionerer i arbejdstiden. Her er det væsentligt, at der stilles faciliteter til rådighed, så det rent praktisk kan lade sig gøre. Faciliteterne kan være alt lige fra regnslag, som kan bruges, når medarbejderne vil gå eller løbe en tur, til spinningcykler, løbebånd og ordentlige badefaciliteter. Sund kost i kantinen og et mørkelagt rum, hvor man kan tage en powernap, er også tiltag, der vil støtte medarbejderne i at blive mere stressrobuste.

For at styrke medarbejderne på det psykiske plan, kan virksomheden sikre en god kommunikation på arbejdspladsen. Det er vigtigt, at medarbejderne føler, at de har indflydelse og styring i deres arbejde. Som leder er det vigtigt at lytte anerkendende – spørge respektfuldt til medarbejderens bekymringer og støtte den enkelte medarbejder til at finde praktiske løsninger, der kan fjerne oplevelsen af magtesløshed og erstatte den med følelsen af at være handlende.

"At tale om stress og fortælle om sine bekymringer er sårbart for de fleste mennesker. Mange kan godt blive lidt flove over at skulle fortælle, at de føler, at de ikke magter deres arbejdsopgaver. Det stiller krav til de personer, der skal have sådanne samtaler, at de har indsigt og erfaring med stress og den følsomhed, der ofte følger i kølvandet," siger Birgitte Dam Jensen.

Det er umagen værd for virksomheder at få talt om stress. På den måde kan stresstilfældene opdages tidligere, og der kan sættes ind, før stress udvikler sig til sygdom og sygdomsmeddelelse. Ud fra undersøgelser og forskning ved man, at noget af det mest effektive til at styrke stressrobusthed er følelsen af et støttende netværk og gode sociale relationer. »