

Info om stress og hvad vi kan gøre

Længerevarende stress er en belastningsreaktion, der skal tages alvorligt

Kortvarig stress betegner en fysisk og mental reaktion, hvor opmærksomhed og kræfter skærpes og bruges til at håndtere de situationer, vi står i. Når der er god balance, oplever vi at kunne veksle mellem aktivitet og hvile, og når vi klarer problemerne og løser vores opgaver godt, opleves det ofte meget tilfredsstillende.

Det er forskelligt, hvad mennesker vil opleve som belastende, men når vi står i livsomstændigheder eller har arbejdsvilkår eller arbejdsopgaver, der over længere tid opleves svært mentalt belastende (stressende), og hvor vi ikke oplever, at belastningsgraden bedres over tid, taler vi om, at vi kan blive "ramt af stress". Det er ikke en fysisk eller psykisk sygdom, men en belastningsreaktion, vi skal tage alvorligt.

Hvor vi tidligere "bare kunne tage os sammen", får den stress-ramte i stigende grad svært ved at skabe overblik, tænke kreativt og løse problemer. Det skyldes, at hjernens reaktion på en langvarig overbelastning har indflydelse på vores kognitive funktionsniveau, der dækker over alt det, vi bruger vores hoved til. Vi kan derfor få problemer med vores opmærksomhed, koncentrationsevne, hukommelse, indlæring, regulering af følelser og energi, evne til at tage andres perspektiv, planlægning, igangsætning og afslutning af aktiviteter. Det er nu lettere at blive mentalt overvældet eller udmattet af almindelige hverdagssituationer, og vi får lyst til at gribe "løsninger" som at nedprioritere søvn, sund mad, motion eller støtte fra andre, fordi det er "det letteste" lige nu, og fordi alternativet kan være svært at overskue.

Det er med andre ord en ond cirkel, hvor vi både mentalt og fysisk får sværere ved at håndtere det, der stresser, vi får sværere ved at lade op, sværere ved at se nye muligheder og sværere ved at ændre adfærd. Det kan opleves som "at sidde fast", og det kan opleves meget ensomt. Vi kan blive mere indadvendte - opmærksomheden og tankerne kan kredse om belastningerne, der synes vigtigere end alt andet. Vi kan trække os for at spare på kræfterne eller for at prioritere at finde en løsning i håb om at nå i mål og "få styr på bare en af belastningerne" - "jeg skal bare lige...". Eller vi kan blive mere opfarende og kortluntede.

Langvarig stress er ikke vores egen skyld, men en naturlig reaktion som langsomt eskalerer og som over tid kan blive en personlig ond cirkel, det kan være svært at bryde ud af. Her kan vi alle have brug for hjælp.

I vores samtaler kan vi bl.a.:

- Undersøge, hvad der stresser dig og hvilke barrierer, du synes, står i vejen for bedring af din tilstand.
- Undersøge, hvad du gør for at forebygge, håndtere og restituere ift. stress, og hvordan det virker.
- Overveje på hvilken måde vi kan inddrage mennesker omkring dig, der har indflydelse på din hverdag (privat og på job).
- Udarbejde og træne strategier til bedre restituering og bedre håndtering af det, der stresser dig.
- Undersøge og udforske måder hvorpå, du kan prioritere det du oplever som meningsfuldt og nærende i hverdagen (privat og på job).
- Undersøge om der er færdigheder du gerne vil udvikle. Om der er aktiviteter, interesser, fællesskaber og værdier, du gerne vil prioritere.
- Træne konkrete handlinger, der hjælper dig ud af stressens onde cirkel og rette opmærksomheden mod de handlinger, der bringer dig videre med det liv, du ønsker at leve - også selv om der er vanskelige livsomstændighederne, der måske stadig er de samme.