

Trivsel i travlhed - for den enkelte

Pernille Hippe Brun, partner i Resonans

Når vi taler om stress, bevæger vi os ind på et område, som er meget omdiskuteret. Der er undersøgelser, der har vist, at jo mere vi taler om stress, jo mere stressede føler vi os også.

Så faktisk burde denne artikel slet ikke blive læst! Men, det nedenstående er en slags opsummering af, hvad stress egentlig er, og hvilke muligheder vi som enkeltindivider har for at komme tilstanden til livs. For information om, hvad der mere specifikt kan gøres på arbejdspladsen henvises til artiklen: Trivsel i travlhed - på arbejdspladsen (se Resonans' hjemmeside: www.resonans.dk).

Definition af stress

Stress defineres som en reaktion på en situation/stimulus, der belaster kroppen eller ens psykiske beredskab i en sådan grad, at der indtræder fysiologiske reaktioner (se symptomer nedenfor).

Definitions-mæssigt skelner man mellem *stress*, som er reaktionen og *stressorer*, som er de faktorer, der igangsætter stressreaktionen. Disse igangsættende faktorer kan både være *udefra kommende* (f.eks. et for stort arbejdspress eller et nærtstående familiemedlems død) eller *indefra kommende* (tanker af negativ karakter, f.eks. tanken: "Jeg når det aldrig" eller "Jeg er ikke dygtig nok til det her, men hvis jeg viser tegn på ikke at kunne klare det, bliver jeg fyret").

Man skelner også mellem *akutte stressorer*, som optræder over en relativ kort tidsperiode (f.eks. deadlines), og *kroniske stressorer* der påvirker os over længere tid. Eksempler på kroniske stressorer på arbejdspladsen kan være, at medarbejderne konstant er bagud med arbejdet, og at den ene store, meget vigtige opgave tager den anden. Det er oftest de kroniske *stressorer*, der på langt sigt har de største konsekvenser for helbredet. Man skal som arbejdsgiver således gøre meget for, at medarbejderne får mulighed for at restituere sig imellem løsningen af store opgaver.

Kort opsummeret kan stress således defineres som *kroppens reaktion, når indre/ydre belastninger (stressorer) overstiger vores ressourcer og evner til at håndtere belastninger* - både fysisk og psykisk. Det betyder, at vi bliver stressede, når vi ikke kan håndtere de påvirkninger, vi udsættes for. Det er værd at være opmærksom på, at det også kan dreje sig om *ikke at kunne håndtere kedsomhed og manglende udfordringer eller opgaver, der opleves som ligegyldige eller utilfredsstillende*. Det er altså ikke kun i tilfældet ”for stort pres udefra”, at stress forekommer, men i hvert tilfælde, hvor der er uoverensstemmelse mellem krav/forventninger og graden af belastning. *Hvor kroppen/personen kæmper for at opnå ligevægt, men hele tiden skubbes ud af balance og en egentlig tilpasning aldrig rigtigt finder sted.*

Stress-reaktionens formål

Stress-reaktionen har på kort sigt det formål at gøre os klar til kamp eller flugt. De hormoner der udløses - og de fysiologiske mekanismer, der i øvrigt igangsættes - gør os i stand til at mobilisere al vores energi i en muskelkraftpræstation, der i gamle dage kunne redde os fra løver og andre umiddelbare farer.

Ved akut stress er denne reaktionsmåde stadig hensigtsmæssig. Hvis vi er ved at blive kørt over af en bil, er det vigtigt, at vi lynhurtigt kan springe tilbage i sikkerhed på fortovet. Vi skal ikke engang tænke os om, inden vi gør det, bare handle!

Som nævnt kan stress-reaktionen imidlertid også udløses af tanker, som f.eks.: ”Jeg når det ikke ...” (hvad det nu end er, man synes, man skal nå) og ”Det vil de ikke acceptere, jeg bliver ...” (fyret, degraderet, til grin - eller hvad hjernen nu kan finde på at bilde én ind, der vil ske)”. Disse tanker sender signaler til kroppen om, at der er fare på færde, fuldstændig som hvis man var ved at blive kørt over. Også selvom der jo ikke i den forstand er fare på færde ... Solen står jo op i morgen, og der vil være mad på bordet under alle omstændigheder ... Og jeg dør i hvert fald ikke af det her ...

Men kroppen sætter alligevel alarmsystemet i gang. Også selvom en situation, hvor man synes at man har travlt, i nutidens arbejdsliv oftere kræver, at vi tænker os godt om og tager den med ro, end at vi skruer op for alle vores energireserver. Det bliver lidt ligesom at spille skak med boksehandsker på. Vi synes, vi forbereder os godt ved at ”sætte gang i systemet” og mobilisere al vores energi, men det er at skyde gråspurve med kanoner og tjener ikke noget egentligt formål - snarere tværtimod, da en øget ”arousal” jo netop indskrænker vores evne til at tænke store tanker og bevare roen og overblikket.

Nutidens ”trusler” (ting vi opfatter som fuldstændigt nødvendige at få gjort i forhold til vores overlevelse) kan i dag ydermere meget ofte opretholdes over længere tid (kroniske stressorer). Dette kan betyde, at kroppen aldrig rigtig får hvile, og derfor til sidst kan ”brænde ud”.

Hvad er udbrændthed?

Der tales om udbrændthed i de tilfælde, hvor vi over tid har forsøgt at tilpasse os en situation, men hvor dette ikke er lykkedes. Kroppens forsvar er nedbrudt, og vi kan ikke

længere håndtere situationen. Til sidst sker der en følelsesmæssig tilbagetrækning og egentlig kropslig udmattelse, hvor energi og engagement gradvist bliver mindre og mindre.

Udbrændthed har på denne måde mange lighedspunkter med den depressive tilstand, både kognitivt, følelsesmæssigt, kropsligt og adfærdsmæssigt. Ofte sker forandringen fra den mere generelle stressede tilstand til den depressive tilstand mere pludseligt ved udbrændthed, end når vi udvikler depression. Ved udbrændthed er det, som om kroppen og psyken pludselig står af. Man oplever sin tilstand som håbløs, som om man ligger nede på bunden af et hul og ikke længere kan komme op, der er ingen energi eller livsglæde tilbage og alt synes helt uoverkommeligt. Medarbejderen er "gået ned" og må sygemeldes - med de alvorlige følger det har, ikke blot for den enkelte, men også for kollegaerne, der lades tilbage med en ekstra arbejdsbyrde på grund af kollegaens manglende arbejdskraft - i hvert fald indtil der er fundet en afløser og denne er oppe i omdrejninger, eller indtil den udbrændte kan vende tilbage igen.

Hvordan kommer stress til udtryk?

Når vi skal genkende stress, kigger vi på hvilke symptomer, der optræder i forbindelse med tilstanden. Man skelner mellem fysiske, mentale, følelsesmæssige og adfærdsmæssige symptomer. Symptomerne kan i store træk betragtes som *advarselstegn* på for højt stressniveau, og bør tages alvorligt (se afsnittet om konsekvenser).

Symptomerne er kort opridset i nedenstående kasse:

Fysisk	Kognitivt
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Søvnproblemer - kan ikke falde i søvn eller vågner tidligt (og tænker) ▪ Hovedpine ▪ Tørhed i hals og mund ▪ Spændinger ▪ Hjertebanken ▪ Svimmelhed ▪ Fordøjelsesbesvær ▪ Svækket immunforsvar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dårlig koncentrationsevne ▪ Nedsat korttidshukommelse ▪ Forvirring ▪ Overdreven opmærksomhed på detaljer ▪ Selektiv opmærksomhed på fare ▪ Indlæringsvanskeligheder ▪ Manglende overblik

Adfærdsmæssigt	Følelsesmæssigt
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbejder måske meget, men præsterer mindre ▪ Indelukthed ▪ Ubeslutsomhed ▪ Konflikter med andre ▪ Manglende engagement ▪ Øget brug af stimulanser 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bekymring og uro ▪ Vrede/aggression, kynisme ▪ Skyld, angst ▪ Nedstemthed/depression ▪ Følelse af at blive forfulgt ▪ Uoverskuelighed ▪ Håbløshed

Konsekvenser

Stress-reaktionen har en række konsekvenser. Du oplever måske både psykiske mén i form af f.eks. depression eller vredladenhed, og fysiske i form af f.eks. forhøjet blodtryk, hjertesygdomme, tarmproblemer, migræne eller søvnløshed.

Adfærdsmæssigt kan stress-tilstanden endvidere føre til manglende hensyntagen til andre mennesker - eller til, at du gør uovervejede ting. Det manglende overblik gør, at du - på trods af en stor arbejdsindsats - ikke rigtigt får noget fra hånden og måske endda laver mange fejl, der vil være tidskrævende at rette. Hvilket sætter den umiddelbare store arbejdsindsats lidt i perspektiv. Det er i denne forbindelse vigtigt at være opmærksom på, at også den meget arbejdsglade person - der ikke oplever at være stresset i sit arbejde - har brug for at restituere sig og koble fra. Både for kroppens skyld, men også for kreativitetens.

En konsekvens af at arbejde "for meget" kan nemlig meget vel være, at ens "udsyn" indsnævres og at man ikke får hentet inspiration og fornyet energi uden for arbejdet.

Man tror, at det at blive lidt længere og få det sidste fra hånden er det, der skal til for, at man er mest effektiv og yder mest mulig. Men faktisk viser det sig, at vi i længden kører os selv trætte, og ikke kan være nær så effektive (og innovative), som hvis vi gik hjem og hvilede ud.

Hvad stresser?

Man kan ikke helt generalisere over, hvilke faktorer - indre som ydre - der stresser os. Dette afhænger af *den enkeltes psykiske og kropslige beredskab*. F.eks. vil den samme store arbejdsbyrde for den ene person kunne opfattes som en udfordring, og for en anden person som en trussel. Det er først i det tilfælde, at noget opfattes som en trussel, at stress-reaktionen igangsættes.

Et nøgleord i denne sammenhæng er din *oplevelse af kontrol*. Hvis du oplever at have situationen under kontrol og samtidig måske oven i købet opfatter den som sjov at være i, kan du klare endog et meget stort pres - det være sig arbejdsmæssigt eller privat. Fordi

stress-reaktionen som nævnt først sættes i gang, når du begynder at tænke negative tanker om egen formåen i forhold til at kunne håndtere den givne opgave.

Selvom man ikke umiddelbart kan generalisere over, hvilke faktorer, der vil stresser hver enkelt, findes der imidlertid nogle almenmenneskelige faktorer, der hos stort set alle mennesker udløser en eller anden form for reaktion:

- Konflikter - internt og eksternt
- Manglende forudsigelighed
- Manglende indflydelse
- For meget at lave - eller for lidt
- For meget ansvar - eller for lidt
- For mange uønskede overarbejdstimer
- Job som kræver flere - eller færre - af de jobfærdigheder, man har
- Manglende klarhed over hvad der forventes af én
- Forandringer (man ikke er blevet involveret i beslutningen omkring)
- Bekymringer - f.eks. tanken om at et uønsket hændelsesforløb skal blive til virkelighed

Hvad kan jeg gøre, hvis jeg føler mig ramt af stress?

Inden vi bevæger os nærmere ind på, hvad du selv kan gøre, hvis du føler dig stresset, er det vigtigt at bemærke, at du - hvis du går på arbejdet og føler, at en stor del af stressen stammer derfra - ikke er alene om ansvaret. Arbejdsgiverne har et ansvar i forhold til at give dig mulighed for at afspadsere, holde fri og tage ferie på regelmæssige vilkår, således at en periode med hård arbejdsbelastning afløses af en hvileperiode. Arbejdsgiverne har ligeledes et ansvar i forhold til at tage situationen alvorligt og komme med tiltag (både politisk/strategisk og handlingsmæssigt i form af konkrete ændringer i arbejdsvilkårene til det bedre), hvis mange mennesker inden for den samme arbejdsplads/afdeling bliver pressede ud over, "hvad godt er".

For yderligere information om, hvad arbejdsgiveren kan - og bør gøre - se artiklen "Trivsel i travlhed på arbejdspladsen".

I det følgende vil vi koncentrere os om at give dig idéer til, hvordan du på egen hånd kan tackle en situation, der er kendetegnet ved at være alt fra "lige lovligt presset" til "helt ude af kontrol".

1. Lær at genkende symptomerne på stress, find årsagerne til stressen og gå i gang med at mindske årsagerne

Dette er en hårfin balance. Som nævnt i indledningen har forskning vist, at mennesker som uddannes i at kunne genkende symptomer på stress, ofte i perioden efter "uddannelsen" oplever at føle sig MERE stressede. Dette kan forklares med, at vi - når vi først har fået opmærksomhed på stresssymptomerne - udvikler en form for "selektiv perception"

(udvælgende opmærksomhed) i forhold til, hvad der gør og kan gøre os stressede, og hvilke kropslige symptomer der er kendetegnende for stress.

Vi er med andre ord i farezonen for at begynde at sætte alt i relation til stress, også den helt naturlige hjertebanken der følger af at gå op ad trappen eller have drukket for meget kaffe. Men ikke desto mindre er det vigtigt, at vi informeres om, hvilke symptomer, der normalt optræder, når man føler sig stresset - og hvorfor. Dette gør, at man får sat sin tilstand ind i en forståelig og meningsdannende referenceramme, som kan bidrage til, at man føler sig mere normal/mindre "tosset".

Informationen kan også bidrage til, at vi af os selv bliver opmærksomme på oplagte steder at begynde at handle anderledes. Et eksempel på dette kunne være, at personen - der tidligere har tolket svimmelhed som en udelukkende fysisk ting - nu begynder at lægge mærke til, at det altid optræder, når han/hun har arbejdet for meget og sovet for lidt. Og deraf af sig selv udleder, at han/hun hellere må arbejde noget mindre om aftenen og få en mere stabil natterytme. Når først stressorerne er erkendt/fundet, er det nemmere at handle anderledes. Men det betyder ikke, at alle gør dette af sig selv. Måske er du en af dem, der har brug for at blive vejledt i forhold til at udsætte dig selv for færre stressorer.

2. Gå i gang med at udvikle stresshåndteringsfærdigheder

Gennem tiden har man forsøgt sig med forskellige former for stress-håndtering, bl.a. motion og progressiv afspænding. Begge disse former virker direkte positivt på det parasympatiske/beroligende nervesystem, hvorfor de med succes kan anbefales. I disse former mangler imidlertid den kognitive omstrukturering samt ændring af livsstil, der er så nødvendig for, at vi kan komme stress-tilstanden og årsagerne til, at den er opstået helt til livs.

I det følgende gennemgås i store træk to tilgange til stresshåndtering, der adresserer sidstnævnte. Det drejer sig om:

- A. Kognitiv coaching
- B. Mindfulness metoden

A. Kognitiv coaching

Kognitiv coaching går i store træk ud på, at du lærer at se sammenhænge mellem tanker, følelser, krop og adfærd. Ud fra tankegangen om, at disse faktorer gensidigt hænger sammen og påvirker hinanden, er idéen at man kan påvirke sin egen situation, fysisk såvel som psykisk, ved at ændre på en eller flere af disse komponenter.

Eller sagt med andre ord: Hvis man lærer at tænke/tolke på en anden måde, vil følelsen og de kropslige fornemmelser også ændre sig - ligesom tankerne og følelserne vil ændre sig, hvis man begynder at handle anderledes. Stressbehandlingen inden for denne retning går således i store træk ud på, at man lærer at fortolke stimuli anderledes (som udfordringer frem for trusler) og begynder at handle anderledes. En stor del af behandlingen går ud på at

udfordre de tankegange, vi har, men en lige så stor del handler om, at man lærer nye coping- og problemløsningsstrategier.

Under sidstnævnte kan f.eks. nævnes træning i kommunikative færdigheder (assertionstræning, at lære at sætte sig selv igennem på en hensigtsmæssig måde) og i at lægge unødige bekymringer fra sig. Nedenfor ses et eksempel på ”forberedelse frem for bekymringsangst”:

Forbered dig selv/planlæg og stop unødig bekymring

- Hvad er det jeg skal? Hvordan vil jeg gøre?
- Har jeg gjort, hvad jeg kan, og hvad der har været realistisk muligt for at forberede mig? Har jeg husket at prioritere min arbejds- og tidsindsats efter mine personlige værdier og mål?
- Hvis ja, så er der ingen grund til at bekymre sig/stresse. Jeg har gjort, hvad jeg kunne for at forberede mig, og det må være godt nok.
- Hvis nej, så må jeg lære af det og blive bedre til at prioritere anderledes en anden gang. Og det er det! Det gør ikke tingene bedre, at jeg nu bebrejder mig selv eller skælder mig selv ud for at være uduelig - kun værre! Så stop med det og se fremad.

Inden for denne referenceramme indlæres endvidere følgende coping-strategier, der kan omskrives til:

Gode råd - når du føler dig stresset

- Løs problemerne (og få også de kedelige ting fra hånden) med det samme.
 - Styrk dit netværk og bed om hjælp. Tal med dine nærmeste om, hvordan du har det.
 - Sæt farten ned. Gør én ting ad gangen og øv dig i at gøre tingene langsommere.
 - Del dagen og problemerne op i små bidder. Forhold dig kun til én ting ad gangen, et skridt ad gangen.
 - Læg ”kunne/skulle/burde” tyranniet fra dig.
 - Læg planer og prioritér. Vær opmærksom på dine værdier og lad dine planer være afspejlet heraf.
 - Gør lidt mere af det du nyder, lidt oftere.
 - Få en døgnrytme med rigeligt søvn. Hold kroppen i form, pas på den, men pas også på, at motion ikke bliver endnu en ”stressor”.
-
- Lev op til dine egne - og ikke nødvendigvis andres - forventninger, og skru generelt lidt ned for forventningsblusset.
 - Drik mindre kaffe, mere vand.
 - Husk at ”shit happens”, det er ikke alt, vi kan have kontrol over.
 - Brug regelmæssig afslapning eller Mindfulness meditation til at holde dig nede i gear og i kontakt med dine livsværdier.
 - Undgå ”superman-/woman-syndromet”. Du kan og skal ikke nå alt.
 - Vis lidt svaghed, det er mere menneskeligt og gør andre mere trygge ved dig.

- Plej flere interesser, vær alsidig.
- Hold fri, når du holder fri. Kys arbejdet farvel, når du går hjem.
- Fastsæt eventuelt et fast kvarter til bekymringer - og gem dem til der.
- Smil lidt mere, også selvom det virker kunstigt. Du vil hurtigt mærke effekten.

- o - o - o - o - o -

Følgende lidt mere humoristiske tilgang i forhold til at følge ”gode råd” kan også benyttes:

”Den sikre vej til stress”

1. **Tag tingene lidt tungt.**
Intet problem er for lille og ingen sag er for betydningsløs til, at den ikke kan tages tungt.
2. **Ærgr dig**
Benyt enhver lejlighed til at ærgre dig over, hvor uduelige andre er - for det er de jo!
3. **Saml på arbejde**
Og sørg for i god tid at få din fritid besat.
4. **Gør det selv**
Giv ikke arbejdet fra dig - de andre forfusker blot det hele.
5. **Forhast dig ikke**
Vent med at tilrettelægge alting til dagen før.
6. **Sæt alle tidspunkter snært**
Så kan du nå flere ting på kortere tid.
7. **Gå sent i seng**
Og ta´ problemerne med.
8. **Gå ikke glip af noget**
Det er vigtigt, at du selv er med til det hele.
9. **Sørg for, at ingen ved mere end du**
Ellers risikerer du blot, at de prøver at tage dit job
10. **Kritisér andres arbejde**
Det er sjældent bedre værd, og det giver indtryk af, at du selv kunne have gjort det bedre, måske får du endda lov at prøve!

B. Mindfulness-metoden

Mindfulness-metoden er igennem de seneste 20 år blevet brugt som tilgang til stresshåndtering. Selvfølgelig har den en 2000 år gammel buddhistisk historie, men bruges i dag løsrevet fra sin religiøse sammenhæng til at styrke og opøve evnen hos den enkelte til at fokusere, koncentrere sig og mindske stress.

Dette opnås ved, at den enkelte mentalt øver sig i at forholde sig åbent, ikke-dømmende, accepterende og tillidsfuldt og i at holde bevidstheden dér, hvor den ønskes, frem for dér, hvor "automatpiloten" bringer den hen. Man instrueres i at holde sit fokus og sin bevidsthed på én ting ad gangen, f.eks. åndedrættet eller en sanseoplevelse. På længere sigt kan det være en arbejdsopgave eller det sociale samvær med andre, man vil kunne koncentrere sig om at være fuldt til stede med, uden at man lader sig "kapre" af stressende tanker af fortid eller fremtid.

Dette har vist sig gavnligt i forbindelse med stress, da noget af tilstanden jo netop er karakteriseret ved, at man - når man føler sig voldsomt presset hele tiden - føler at man har for mange bolde i luften, ikke kan koncentrere sig og har svært ved at få tingene fra hånden. En behagelig sidegevinst ved Mindfulness-metoden er derudover, at mange oplever en øget glæde ved tingene, privat såvel som arbejdsmæssigt, hvilket naturligvis også er med til at bringe oplevelsen af stress ned.

Mere teknisk foregår træningen ved, at man bliver instrueret i at holde fokus. Som nævnt kunne dette være på åndedrættet - eller på intensivt skiftevis at se på eller lytte til ting i omgivelserne. Hver gang man oplever, at koncentrationen vander væk fra det, man i øjeblikket fokuserer på, instrueres man i at lægge mærke til, hvad der har "stjålet" bevidstheden og uden yderligere fordømmelse (fordi man mistede fokus) eller stillingtagen (det var godt/skidt, pænt smukt, det jeg nu fokuserede på) at bringe fokus tilbage. Dette gentager sig igen og igen.

Oftentimes vil man i starten have meget svært ved at holde fokus og vil opleve det som måske grænsende til det ulidelige blot at fokusere på én ting. Og måske også som en anelse formålsløs. Men netop dette er så karakteristisk ved den stressede tilstand - man er hele tiden optaget af at skulle præstere og nå mange ting på en gang.

Mindfulness-metoden giver dig en unik mulighed for at lære at "geare ned", holde fokus og træne blot at "være" frem for hele tiden at skulle "gøre". Ligesom det tager tid og træning at komme i form rent fysisk, tager det også tid for den enkelte at lære at være i denne tilstand af blot at være, uden hele tiden at lade sig indfange af tanker, følelser og impulser - ligesom det tager tid at lære at holde fokus. Men gevinsten når det lykkes, er så meget desto større, idet den stressede person virkelig behøver disse pauser fra præstationsræset og den evige distraherende tankestrøm.

At træne Mindfulness medfører endvidere en aktivering af det parasympatiske nervesystem. Dette bringer de umiddelbare gevinster med sig, der følger af ikke hele tiden at være i forhøjet alarmberedskab i form af bl.a. en øget fornemmelse af afslappethed og en bedre evne til at indtage ny information.

Afslutning

Har du fået mod på at lære mere? I så fald kan vi anbefale dig at melde dig til et coaching-forløb hos en erfaring rådgiver indenfor stress-behandlingsområdet, eller til at følge et af de stress-håndteringskurser eller Mindfulness-kurser, som Resonans udbyder.

For nærmere information se www.resonans.dk eller kontakt os på telefon 3377 5050.