



Kender du til stress?

Sådan kan du gøre noget ved det

2007

Kender du til stress? Sådan kan du gøre noget ved det.

Center for Forebyggelse
Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

sst@sst.dk
URL: <http://www.sst.dk>

Udgivet af: Sundhedsstyrelsen, december 2007

Manuskript: Anne-Marie Sindballe, Barbara Hjalsted, Center for Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen

Faglig ekspertgruppe:

Tage Søndergaard Kristensen, professor, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
Bobby Zachariae, professor, Aarhus Universitetshospital
Bo Netterstrøm, overlæge, Arbejdsmedicinsk Klinik, Nordsjællands Hospital, Dansk Selskab for Arbejds- og Miljømedicin.
Dorte Halkjær, almen praktiserende læge, PLO/DSAM
Carl Suwalski, psykolog, Arbejdstilsynet
Naja Rod Nielsen, Line Nielsen, forskere, Statens Institut for Folkesundhed

Sproglig bearbejdning, layout og produktion: Line-by-Line
Tryk: Scanprint

Elektronisk ISBN: 978-87-7676-567-5
Den trykte version ISBN: 978-87-7676-568-2

Pjecen kan bestilles gennem:
Sundhedsstyrelsens publikationer
c/o Schultz Information
Herstedvang 12
2620 Albertslund
Telefon: 70 26 26 36
Fax: 43 63 62 45
sundhed@schultz.dk
URL: <http://www.sundhed.schultz.dk>

Pris: kr. 0, dog betales ekspeditionsgebyr og porto

INDHOLD

Hvad er stress?	4
Langvarig stress slider på krop og sind	6
Test din stress	8
Hvad er årsagen til stress?	9
Forebyg langvarig stress	11
Tag dig tid og få hjælp	13
Her kan du få mere at vide om stress.....	19

HVAD ER STRESS?

Vi siger ofte, at vi er “stressede”. Det betyder som regel bare, at vi har *travlt* – måske lidt mere travlt, end vi bryder os om. Men travlhed er ikke stress.

Kortvarig stress kan vi alle opleve, når vi står over for større udfordringer. Denne form for stress medfører en række fysiske, psykiske og adfærdsmæssige reaktioner, der gør os parate til at yde vores bedste.

Kortvarig stress kan gøre os i stand til at klare udfordringer bedst muligt, fx i trafikken, ved eksamensbordet, ved sportspræstationer, i konfliktsituationer og i forbindelse med uheld og ulykker. Kortvarig stress vil i langt de fleste tilfælde gøre os *fit for fight*. Alle kommer en gang imellem i situationer, der giver kortvarig stress.



Både mennesker og dyr bruger kortvarig stress til at klare belastninger eller farefulde situationer, så vi bedre kan kæmpe eller flygte.

KORTVARIG STRESS

Kortvarig stress skærper opmærksomheden, øger koncentration og fokus, indlæringsevne og hukommelse. Men kraftig, kortvarig stress kan dog også give forvirring, angst og handlingslammelse. Kortvarig stress øger sukker og fedt i blodet og blodforsyningen til musklerne. Ved kortvarig stress banker hjertet hurtigere, puls og blodtryk stiger, blodet størkner bedre (så eventuelle blødninger stopper hurtigere), og immunforsvaret kan blive styrket (så man bliver mindre modtagelig for infektioner).

Der skal være balance mellem stress og hvile

Når udfordringerne er overstået, skal krop og sind have tid til at komme sig. Lige så vigtigt det er at komme op i gear, når der er brug for det, lige så vigtigt er det, at man bagefter falder ned igen, så man kan genopbygge sine ressourcer.

Hvis en stresstilstand varer ved i dage og uger, og hvis man ikke dagligt får koblet af og får sovet tilstrækkeligt, har man *langvarig stress*. Langvarig vil sige uger eller måneder – længden vil afhænge af, hvor kraftig belastningen er, om man får støtte fra omgivelserne og af ens individuelle sårbarhed.

LANGVARIG STRESS

Langvarig stress er en tilstand af vedvarende *anspændthed* og *ulyst*. Langvarig stress kan overbelaste hukommelsen og koncentrationen, så de “sætter ud”. Ved langvarig stress får man for meget sukker og fedt i blodet, og dette belaster hjertet, kredsløbet og reguleringen af blodsukkeret. Langvarig stress giver desuden forhøjet blodtryk, som også belaster hjertet og kredsløbet. Endelig kan langvarig stress svække immunforsvaret, så man bliver mere modtagelig for infektioner.

LANGVARIG STRESS SLIDER PÅ KROP OG SIND

Langvarig stress vil efterhånden slide på krop og sind, så man fungerer og præsterer dårligere end ellers.

Man kan blive syg af langvarig stress

En langvarig stresstilstand er ikke en sygdom i sig selv – men langvarig stress kan *føre til* alvorlig sygdom. Derfor er det vigtigt at gøre noget ved sin stress, inden det går galt. Langvarig stress øger bl.a. risikoen for

- hjerte-kar-sygdomme
- depression
- forværring af en række kroniske lidelser, fx overfølsomhedssygdomme, type 2-sukkersyge og smertetilstande
- ulykker.

Tegn på langvarig stress – kend dem

Langvarig stress viser sig oftest ved et eller flere symptomer: søvnproblemer, træthed, svigtende koncentration og hukommelse, irriterabilitet, angst, dårligt humør, ændrede vaner med hensyn til mad og drikke, stimulanser (se Test din stress på side 8).

Langvarig stress er ubehagelig – det er glædesløst at være i en vedvarende tilstand af anspændthed og ulyst. Personer, der har oplevet vedvarende stress, fortæller, at livet bliver et spørgsmål om at klare dagen og vejen og holde ud – uden at tænke for langt. Efterhånden kan man miste evnen til at se, hvornår man er ude over grænsen for, hvad man kan holde til. Personer med langvarig stress overser ofte faresignalerne og får derfor ikke stoppet op og sagt fra i tide.

Derfor er det vigtigt, at du lærer dine personlige signaler at kende – og reagerer på dem. Der er også god grund til at tage det alvorligt, hvis dine nærmeste siger, at du virker stresset. Omvendt er det vigtigt, at du siger til, hvis det er en af dine nærmeste, der viser tegn på stress. Familien og de nærmeste kolleger kan være bedre end en selv til at vurdere, om man er stresset.



Hovedpine på grund af muskelspændinger

Svimmelhed på grund af træthed

Muskelspændinger, specielt i nakke og skuldre

Tendens til **svedeture** uden fysisk aktivitet

Åndedrættet bliver hurtigere og mere overfladisk

Hjertebanken med uregelmæssig rytme. Stikkende smerte i hjertet

Problemer med **fordøjelsen**: Kvalme, halsbrand, svien i maven og diarré. Eller forstoppelse og appetitløshed

Sexproblemer. Mænd kan blive impotente, og begge køn kan miste lysten til sex

Nedsat **immunforsvar**, som fx medfører hyppige forkølelser, forsinket sårheling mv.

Langvarig stress kan vise sig på mange forskellige måder i kroppen.

TEST DIN STRESS

Inden for de sidste fire uger – hvor tit har du da ... (Sæt et kryds for hvert spørgsmål)		Hele tiden eller ofte	Somme tider	Sjældent eller slet ikke
Anspændthed	... haft problemer med at slappe af?	___	___	___
	... været irriteret?	___	___	___
	... været anspændt?	___	___	___
	... været træt?	___	___	___
Søvn	... sovet dårligt og uroligt?	___	___	___
	... haft svært ved at falde i søvn?	___	___	___
	... vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn igen?	___	___	___
	... vågnet flere gange og haft svært ved at falde i søvn igen?	___	___	___
Humør	... været trist til mode?	___	___	___
	... manglet selvtillid?	___	___	___
	... haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?	___	___	___
	... manglet interesse for de ting, du foretager dig i dagligdagen?	___	___	___
Krop	... haft ondt i maven?	___	___	___
	... haft ondt i hovedet?	___	___	___
	... haft hjertebanken?	___	___	___
	... haft muskelspændinger?	___	___	___
Tanker	... haft koncentrationsbesvær?	___	___	___
	... haft svært ved at tænke klart?	___	___	___
	... haft svært ved at træffe beslutninger?	___	___	___
	... haft svært ved at huske?	___	___	___

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Forskellige personer kan have forskellige tegn på langvarig stress, og mange af disse gener kan skyldes andet end stress. Hvis du har 5 krydser eller flere i den røde kolonne, skal du overveje at gå til din læge og blive undersøgt.

HVAD ER ÅRSAGEN TIL STRESS?

Langvarig stress opstår, når man oplever, at der ikke er balance mellem de udfordringer, man står over for, og ens muligheder for at håndtere udfordringerne.

Langvarig stress opstår typisk på grund af alvorlige begivenheder, fx tab af ægtefælle, alvorlig sygdom eller fyring – eller på grund af en hårdt presset hverdag med belastninger på arbejdet, manglende fritid, manglende hvile eller konflikter på arbejdet eller i privatlivet. Samfundsbegivenheder som krig, miljøkatastrofer eller naturkatastrofer kan også medføre stress i en hel befolkning.

Ofte skyldes langvarig stress, at man er belastet på flere livsområder samtidig.

Livsbegivenheder og kriser

Alle kommer ud for alvorlige begivenheder i løbet af livet, som medfører akut stress. I mange tilfælde klarer mennesker sig igennem en sådan periode på nogle uger eller måneder, bl.a. ved hjælp af deres sociale netværk. I nogle tilfælde vil sådanne begivenheder dog medføre langvarig belastning.

Stress på arbejdet

Man ved meget om arbejdsrelateret stress, og undersøgelser har vist, at seks faktorer går igen i et dårligt psykisk arbejdsmiljø, der fremmer langvarig stress:

- Lav indflydelse på egen arbejdssituation
- Følelse af meningsløshed
- Følelse af uforudsigelighed
- Dårlig social støtte fra ledere og kolleger
- Manglende anerkendelse og belønning i forhold til indsatsen
- For høje eller for lave krav.

Desuden kan traumatiske begivenheder samt vold og mobning føre til langvarig stress. Det grænseløse arbejde, der breder sig ind i fritiden og aldrig giver tid til at holde helt fri kan være belastende. Endelig kan fysiske arbejdsforhold fx støj, kulde, dårligt indeklima samt akkord- og skifteholdsarbejde føre til stress.



En stresset person ændrer adfærd, og det kan mærkes i omgivelserne.

Stress i privat- og fritidslivet

Man ved ikke så meget om, hvilke faktorer i privatlivet der bidrager til udvikling af langvarig stress – enten alene eller i samspil med arbejdet. Forhold, som man ved er belastende i arbejdslivet, ser man også nogle gange i privat- og fritidslivet, fx:

- For høje krav til materielle forhold, omfanget af fritidsaktiviteter, husholdningsarbejde eller sociale aktiviteter – eller det modsatte: mangel på ressourcer, aktiviteter og indhold i dagligdagen
- Dårlig social støtte, manglende anerkendelse og mange konflikter
- Overforbrug af internet, mobiltelefon, e-mail og tv
- Uklare grænser mellem arbejde og fritid.

FOREBYG LANGVARIG STRESS

Stress kan ikke forebygges af den enkelte alene. Familieforhold, der giver langvarig stress, må løses af familien i fællesskab, et psykisk belastende arbejdsmiljø må ændres sammen med arbejdspladsen. Men du kan også selv gøre noget for at forebygge langvarig stress.

Kend dine signaler

- Brug stress-testen til at vurdere, hvor stresset du er, og til at lære dine stress-signaler at kende.
- Noter, hvis du har andre gener end dem fra testen, så du ved, hvad du skal være opmærksom på.
- Spørg dine nærmeste, om de lægger mærke til tegn på, at du er stresset – og hvilke.
- Gentag dette, hver gang du har en periode, hvor du føler dig stresset.

Kend dine belastninger

- Er det arbejdet, familielivet, fritidsaktiviteterne eller balancen mellem dem, der belaster dig?
- Skriv ned, konkret og præcist, hvad du synes er belastende i din dagligdag.
- Lav en liste over alle dine gøremål og opgaver, både på arbejdet og hjemme.
- Vurder, hvad der giver stress, hvad der giver glæde, hvad der er virkelig vigtigt, og hvad du kunne lade være med at gøre.

Det kan du selv gøre i dagligdagen

- Lav en realistisk plan for, hvad du skal nå i løbet af dagen.
- Indlæg hver dag små pauser, der giver pusterum. Spring ikke frokostpausen over. Pauser giver ny energi.
- Sørg for, at motion bliver en del af din hverdag. Det forebygger og afhjælper stress (se råd om motion på side 17).
- Sørg for at få tilstrækkelig søvn og hvile i det daglige. Det forebygger og afhjælper stress (se råd om søvn på side 16).
- Hold dit forbrug af tobak, alkohol og andre stimulanser på et lavt niveau. Stimulanser øger kroppens belastning og kan påvirke søvnen.
- Overvej at dyrke meditation og afspænding. Det kan for nogle give indre ro.

- Tal med andre (kolleger, familie, venner) om belastningerne og om, hvordan du oplever det (se råd om samvær på side 18).
- Dyrk det, der giver dig glæde – og sæt tid af til det. Det kan være at dyrke en hobby, være i naturen, lege med børn eller andet. Glæde giver ny energi.
- Hvis det først og fremmest er arbejdet, der presser dig, skal problemet først og fremmest løses der. Stress på arbejdspladsen er ikke kun et problem for den enkelte, men for hele arbejdspladsen. Derfor er det vigtigt, at du taler med din nærmeste leder, dine kolleger og din tillids- og sikkerhedsrepræsentant.
- Sig nej, sig fra, sig pyt! Lad ikke andres måde at gøre tingene på bestemme, hvad du selv kan og vil. Lad dig ikke gå på af mindre vigtige fejl, forhindringer og ærgrelser.

STRESS I DEN DANSKE BEFOLKNING

Statens Institut for Folkesundhed har i sine sundheds- og sygelighedsundersøgelser spurgt om folks oplevelser af at være stresset. I gennemsnit oplever ca. 9 % af befolkningen i 2005, at de ofte er stressede, og der er sket en jævn stigning fra 1987. Der er mere selvrapporteret stress blandt kvinder i alle aldersgrupper sammenlignet med mænd. Det er især de 25-44 årige, der føler sig stressede.

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø har fundet, at sygedagpengemodtagere og kontanthjælpsmodtagere er mest stressede, efterfulgt af førtidspensionister. Til gengæld er de forskellige grupper på arbejdsmarkedet nogenlunde lige stressede, og de arbejdsløses stress-niveau ligger på linje med niveauet for dem, som er i arbejde.

TAG DIG TID OG FÅ HJÆLP

til at komme over langvarig stress

Hvis du har mistet overblikket over din situation og er "gået ned" med stress, må du bruge alle kræfter på at komme op igen. Det tager tid, og du har brug for andres hjælp til at få nye, stress-forebyggende vaner og tankebaner.

Søg hjælp

- Kontakt din leder og din tillids- og sikkerhedsrepræsentant. Undersøg, om din arbejdsplads har en stress-politik, og om der er støttetilbud (fx kurser i stresshåndtering, psykologhjælp).
- Kontakt din egen læge. Du skal have undersøgt, om dine symptomer skyldes sygdom eller stress, og det kan lægen hjælpe dig med. Din læge kan også tale med dig om, hvad der helt konkret belaster dig, og hvad du kan gøre ved det.

FOREBYGGELSE OG BEHANDLING AF STRESS

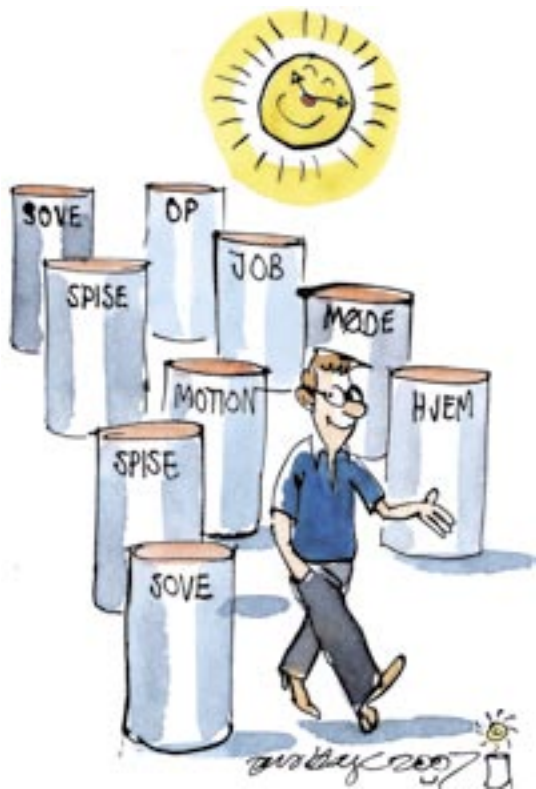
Private behandlere har mange forskellige tilbud mod stress. Forskning har vist, at kognitiv psykoterapi og visse former for afspænding kan hjælpe nogen, mens andre behandlingsformer ikke er tilstrækkeligt undersøgt med hensyn til deres effekt på stress.

Færre belastninger på arbejdet

- Få nedsat belastningerne i forbindelse med arbejdet i et stykke tid. Tal med din nærmeste leder om, hvad der belaster dig (fx arbejdsopgaver, arbejdets tilrettelæggelse, konflikter, uklare forventninger) og indgå konkrete aftaler om, hvordan du bliver aflastet.
- Måske er det nødvendigt for dig at blive sygemeldt i en periode. En del-tidsrasmelding er ofte en god mulighed for, at du bevarer kontakten til din arbejdsplads.

Struktur i hverdagen

- Indfør et fast mønster i din dagligdag, så du hviler, bevæger dig, spiser og sover på bestemte tidspunkter. Det giver færre små beslutninger og belaster dig mindre.
- Opstil efterhånden en plan for, hvad du vil i din dagligdag, og hvad der er vigtigt for dig at gøre på kort og lidt længere sigt. Vær realistisk, og læg luft ind til uforudsete hændelser.
- Brug rådene om forebyggelse af langvarig stress i foregående afsnit.



Indfør et fast mønster i din dagligdag, så du hviler, bevæger dig, spiser og sover på bestemte tidspunkter.

Søvn

Mennesker, der oplever stress gennem lang tid, kan have svært ved at få den hvile og genopbygning, de har brug for. Søvnproblemer er et af de vigtigste stress-signaler – og omvendt er god søvn en af de bedste måder at forebygge langvarig stress på.

Under søvnen genopbygges kroppen og hjernen, og derfor påvirker søvnen vores humør, koncentration og ydeevne. Langt de fleste voksne har hver dag brug for omkring syv timers søvn (plus/minus en time). Med alderen får man naturligt flere opvågninger og kortere samlet søvntid.



Søvnproblemer er et af de vigtigste stress-signaler – og omvendt er god søvn en af de bedste måder at forebygge langvarig stress på.

SÅDAN FÅR DU EN BEDRE SØVN

- Sov i en god seng i et køligt værelse med frisk luft, hvor du kan undgå lys og lyde.
- Få en fast søvnrytme – gå i seng og stå op på samme tidspunkter hver dag.
- Vær fysisk aktiv, men ikke i de sidste timer før du skal sove.
- Slap af, før du går i seng – undgå arbejde, e-mails, konflikter og stærke oplevelser, i de sidste timer før du skal sove. Mange oplever, at sex før sovetid giver bedre søvn.
- Spar på mad og drikke op til sovetid – undgå især kaffe, te, cola og andre koffeinholdige drikke samt alkohol.
- Stå op, hvis du ikke kan sove. Læs, hør rolig musik e.l. i en halv times tid, før du lægger dig igen.
- Undgå så vidt muligt sovemedicin. Det er vanedannende og virker kun i en kort periode.
- En lille lur (ca. 30 min.) midt på dagen kan give ny energi.

Fysisk aktivitet

Regelmæssig fysisk aktivitet er godt for din sundhed, det forebygger sygdom og øger din modstandsdygtighed – også over for stress. Fysisk aktivitet er godt for blodtrykket og kolesterolindholdet i blodet, for vægten, for muskelstyrke og udholdenhed og for dit generelle velbefindende. Fysisk aktivitet er også psykisk sundt, det mindsker angst og depression og udskyder alderdomssvækkelse.

Fysisk aktivitet modvirker med andre ord effekten af u hensigtsmæssige belastninger. Forskning har vist, at alle disse gode effekter allerede opnås ved moderat fysisk aktivitet (fx rask gang) blot 30 minutter om dagen.



Planlæg, hvilke transporter i løbet af ugen du kan gøre til fysisk aktivitet.

SÅDAN BLIVER DU MERE FYSISK AKTIV

- Find ud af, hvordan du kan lide at bevæge dig. Prøv dig frem med lidt tålmodighed, det skal helst være rart og sjovt.
- Bestem dig for faste tider på ugen, som du vil bruge til fysisk aktivitet.
- Få motion under transport – gå, kør på cykel, løb på rulleskøjter, tag trappen. Planlæg, hvilke transporter i løbet af ugen du kan gøre til fysisk aktivitet.
- Aftal at være fysisk aktiv sammen med andre – det er sjovere, og så får du det gjort.
- Se www.dr.dk/motion (inspiration til at komme i gang med fysisk aktivitet, bl.a. motionsruter over hele landet) og www.dgi.dk/motion (hvis du vil i gang med fx løb, stavgang eller rulleskøjter).

Samvær

Mange, der oplever stress i længere tid, kommer til at fravælge social kontakt og afslappet samvær med andre. Det kan umiddelbart synes rationelt i en presset situation, men vil reelt øge belastningerne. Det er vigtigt netop at bruge kontakten til dem, du kender godt, til at dæmme op for stress. Dels ved at fortælle familie, venner eller nære kolleger om det, der belaster dig, og drøfte, hvordan du kan gribe problemerne an – dels ved at have noget afslappet samvær sammen med andre, hvor du ikke *skal* noget.

TID TIL SAMVÆR

- Samvær er vigtigt, når du skal forebygge eller komme dig over stress.
- Tal dine belastninger og løsningsmuligheder igennem med personer, du har tillid til.
- Slap af i samvær med andre – ved bare at være sammen eller ved at gøre ting, I kan lide, i fællesskab.
- Hvis du kombinerer fysisk aktivitet og samvær, slår du to fluer med ét smæk.
- Deltag eventuelt i en selvhjælpsgruppe, hvis du vil dele erfaringer med ligestillede (se side 19).

HER KAN DU FÅ MERE AT VIDE OM STRESS

Bo Netterstrøm. Stresshåndtering. Hans Reitzels Forlag 2007.

Bobby Zachariae. Stresskompetence. Øvelsesbog og cd. Rosinante 2007.

Tage Søndergaard Kristensen. Fakta og myter om stress. Videncenter for Arbejdsmiljø 2007 (se www.arbejdsmiljoviden.dk).

Arbejdsbetinget stress. Arbejdstilsynet. April 2006 (se www.at.dk).

Katrine Damsgaard-Sørensen, Birgit Madsen (red.). Stress – når kroppen siger fra. Kroghs Forlag 2003.

Se også på biblioteket, der har mange flere bøger om stress.

www.stressforeningen.dk – tlf. 60 40 70 26

Kontakt Stressforeningen for råd og vejledning, eller hvis du ønsker at deltage i en selvhjælpsgruppe. I selvhjælpsgruppen er der mulighed for at få støtte og udveksle erfaringer og viden med ligestillede. Stressforeningens tilbud er gratis og fungerer som supplement til eventuel anden behandling.

Kortvarig stress kan vi alle opleve, når vi står over for større udfordringer, det giver sjældent problemer.

Langvarig stress opstår, når man gennem længere tid oplever, at der ikke er balance mellem de udfordringer, man står over for, og ens muligheder for at håndtere udfordringerne. Langvarig stress vil efterhånden slide på krop og sind, så man fungerer og præsterer dårligere end ellers. Langvarig stress kan føre til alvorlig sygdom.

Denne pjece fortæller dig, hvad du selv kan gøre for at modvirke langvarig stress, og hvilke muligheder for hjælp der er, hvis du allerede har langvarig stress. Du kan også bruge pjecen, hvis en af dine nærmeste viser tegn på stress.

www.sst.dk

Center for Forebyggelse
Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
Telefon 72 22 74 00
Telefax 72 22 74 11
sst@sst.dk