

# Håndtering af stress

## ”Stress gør dig dum – så skynd dig langsomt”

---

Jeg formoder, at du kender det. Du ved, at der er noget du ikke kan huske - og at det er vigtigt. Du bliver ved med at forsøge at presse din "dumme" hjerne for at komme i tanke om, hvad det er, du ikke kan huske. Så begynder "angsten" at snige sig ind. Du har måske lært noget om, at man i denne type af situationer bare skal tage det roligt - koncentrere sig om sit åndedræt og genskabe balancen i sindet. *"BARE TAGE DET ROLIGT"*. Ha! det er sgu nemmere sagt end gjort. Dem, der har sagt det, har aldrig stået lige i denne situation med disse helt unikke og specielle ingredienser af tab på både prestige, økonomi og selvværd. Måske prøver du alligevel at trække vejret langsomt og bliver endnu mere desperat over, at det (efter 3 sekunder) heller ikke virker. Nu er du ved at være der, hvor du blokerer for dine ressourcer. Med andre ord stikker du en kæp ind dit eget hjul - og hvor smart er det lige? Det, der sker er, at din "arbejdshukommelse" og dernæst dit "center for omtanke" overloader på grund af din egen følelsesmæssige oplevelse af at være stresset. Den sander til, så der til sidst ikke er mere "erindrings- eller regnekapacitet" tilbage. Du er fanget i en negativ rotation.

### Men der er råd....

At langtidsstress har en negativ indvirkning på både krop og psyke, har forskere længe kunne påvise. Det formodes, at bestemte stresshormoner ligefrem har en "giftig" indvirkning på hjernecellerne, så de "svitses af" og ikke bare kommer igen, fordi man holder ferie, men efterlader langvarige skader, så man, med andre ord, bliver dummere og dummere jo mere man stresser. Stress påvirker direkte immunsystemet, så man lettere tillader infektionssygdomme at komme "indenfor". Langtidsstress øger sandsynligheden for at udvikle kræft, både fordi blodet kommer til at gære i stedet for at ilte og fordi de tidlige stadier

af kræften ikke bliver bekæmpet af et immunsystem, der er gået i knæ - af stress.

At det i særlig grad går ud over vores "arbejdshukommelse", er noget nyt. Det er de amerikanske psykologer Kitty Klein og Adriel Boals fra Universitetet i North Carolina, der har stået for undersøgelsen og den viser en klar sammenhæng mellem evnen til bevidst at kunne fokusere på informationer og den mængde af stress, personen oplever. Via denne undersøgelse har de to psykologer måske afdækket en af hovedårsagerne til, at stress opleves som en negativ spiral, der - når den først er sat i gang - kan være meget svær at bryde. Forskerne mener, at selve følelsen af at være stresset kan trænge ind i bevidstheden og derved båndlægge store mængder af psykisk energi, der ellers kunne have været anvendt til at løse det aktuelle problem.  
*Note 1*

På mange arbejdspladser er det netop evnen til at kunne huske, vurdere og videreformidle informationer, der er en af de centrale opgaver - og så er det netop "arbejdshukommelsen", der skal bringes i anvendelse. Når vi så samtidig ser på det forandringstempo, der eksisterer omkring det moderne menneske; for slet ikke at tale om forøgelse i mængden af informationer, der dagligt skal gennem processen - både som medarbejder og som menneske i videnssamfundet - så kan jeg godt forstå, at det volder mange mennesker vanskeligheder. Det handler om at genindlære "gamle" metoder til at håndtere al den stress på en nye måde.

Informationsteknologien giver adgang til oceaner af informationer, og hvis du, som medarbejder eller som menneske, forsøger at følge med i alt, vil du - med garanti - overlade dit system. Derfor, må vi tage afsked med det udtjente



paradigme, der siger:

## AT VI SKAL VIDE ALT OG AT ALT HASTER LIGE MEGET

To nye undersøgelser bekræfter, via fysiske data, at det ikke, i så høj grad handler om graden af stress men om måden at håndtere den på, der har indvirkning på kroppens immunsystem. Man kan enten gå lige på problemerne, eller man kan prøve at undgå, at de overhovedet kommer, så der er noget kamp/flugt over mønstrene. I moderne sprog kalder man det for aktiv håndtering, når man forsøger at ændre på de forhold, der skaber den stressende tilstand og passiv håndtering, når man i stedet forsøger at undgå dem. Via forsøgene, der bestod i at teste de hvide blodlegemes evner til at bekæmpe virus og bakterier, blev det klart, at de mennesker, der aktivt gik i gang med at opløse stresskilden, havde et langt stærkere forsvar end de, der bare forholdt sig passive. Med andre og meget klare ord - du bliver syg af at vente på, at der skal komme nogen og redde dig. Den bedste sikring af dit helbred er altså selv at være "prinsen M/K på den hvide hest".

Jeg kan godt selv høre, hvordan det lyder - så let...og det er det også! I hvert fald det at tage beslutningen om ikke mere at ville lade sig påvirke negativt af stress. Så kommer næste fase: at aflære de dårlige mønstre og tankesæt samt, at ny- eller genindlære den stressnedsættende adfærd og de gode vaner.

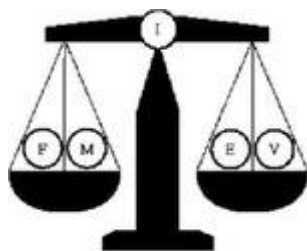
Jeg har selv været gennem hele turen, så jeg vil gerne give et par staldtips fra min egen personlige erfaringsbase. Desuden har jeg, for SEB Gruppen og Teknologisk Institut, udviklet både et 3-dags kursus og et seminar med emnet Effektiv Stresshåndtering, så jeg har sat mig godt og grundigt ind i forskningen omkring stress.

Når først du har taget beslutningen om at ville bekæmpe stressen i dit liv, er du allerede halvvejs. Det næste skridt er også lige til. Køb en lille bog eller et hæfte, som du kan bruge til logbog. I den kan du gøre dig dine iagttagelser om, hvordan du oplever (sanser eller registrerer) stressen og hvad det er, du oplever, der udløser stressen. Det er vigtigt, at denne nye rutine ikke bliver endnu en stressfaktor men et fristed, hvor du kan koncentrere dig om dig selv - så sørg for, at du har lidt tid, hver eller hver anden dag til at skrive i bogen.

Efter en måneds tid skulle du have nok til at begynde at lede efter dine stressmønstre. Nogle er måske tydelige, mens andre kan ligge i din "blinde vinkel" og derfor ikke lige springer i øjnene - men dog stadig stressende alligevel.

For bedre at kunne skabe overblik over alle de ting, der kan stresser har jeg udviklet en forklaringsmodel, der kan hjælpe med at kortlægge, hvad det er for en form for stress, der er tale om. Modellen, som jeg kalder vægtbalancen, er meget enkel.

## Vægt balancen



De fire elementer i modellen er

- Fysisk stress
- Mental stress
- Emotionel stress
- Værdi stress



Der findes efter min mening fire typiske former for stress, som er klart adskilt i forhold til hinanden, men som indbyrdes står i forbindelse med og påvirker hinanden. Det vil sige, at det naturligvis er meget vigtigt først at finde ud af, hvilken form for stress, der er tale om, før du begynder en egentlig behandling af den. Det hjælper ikke at behandle et rødt udslæt på armen med isterninger, hvis der er tale om allergisk udbrud, mens isterningen ville have været god, hvis der var tale om en forbrænding. Jeg vil i det næste afsnit beskrive de fire forskellige former for stress.

### **Fysisk stress**

Fysisk stressede bliver vi, hvis vi skal løfte og bære meget, stå i underlige stillinger eller, hvis der er store udsving i temperaturen. Denne form for stress skaber hurtigt nedslidningssymptomer, der er vanskelige at kompensere for - eller udbedre senere. Derfor er dit fysiske miljø meget vigtigt at være opmærksom på så tidligt som muligt, så du får mulighed for at ændre på de faktorer, der påvirker dig. Et andet eksempel på stress kan være at sidde på en stol en hel dag uden at bevæge sig. Det er igen ikke naturligt for kroppen og derfor stresses visse muskel- og knoglegrupper mere end andre. Er det denne form for fysisk stress, der præger dit liv, har jeg faktisk ikke andet råd at give dig end at sige: Lav om på det! Rejs dig op og gå lidt rundt, tænk over den måde du løfter på, og spørg en ekspert til råds. Er skaden sket, er der flere metoder, der har vist sig virkningsfulde, det være sig zoneterapi, kiropraktik, Mensendieck osv. Musik og visualiseringer virker beroligende og fjerner opmærksomheden fra smerten i perioder, men er ikke en løsning i sig selv. Det vil være det samme som at spise hovedpinepiller hver dag p.g.a. rygsmerter, når stolen er den egentlige årsag.

### **Mental stress**

Vi bliver mentalt stressede, når vores hjerner modtager for mange impulser ad gangen, eller når vi ikke kan forstå de impulser vi modtager. Vi er, fra naturens hånd, udstyret med en evne til at filtrere og derved beskytte os mod for mange

indtryk. Vores hjerner ville koge over, hvis vi ikke kunne frasortere nogle af informationerne. Det lille barn har brug for megen søvn til, udover at skulle vokse meget fysisk, at bearbejde alle de indtryk, det modtager, ellers bliver barnet uregerligt og græder. Som voksne kender vi det også. Hvis vi ikke kan sove fordi en tanke sidder fast, bliver vi hurtigt irritable. Vi står op og drikker måske lidt vand og siger til os selv " nu skal du altså sove". Hjælper det? Nej, for vi kan ikke med fornuften tvinge tankerne til at stoppe. Som mennesker i informationssamfundet bliver vi bombarderede med indtryk og det er ikke noget under, at vi stresser mentalt. På jobbet flyger informationerne rundt om os og med IT-teknologien, vil det kun tage til i styrke. Når vi så kommer hjem, fortsætter vi med at læse, se tv eller surfe på Internettet. Hvornår får hjernen fri? Det er derfor, det er vigtigt, at kunne koble fra. Det kan være at gå en tur ved vandet, motionere eller bare sidde i fred. Hvis du er overloadet, er det en god ide at lave den "inddampningsøvelse" der er beskrevet senere. Igen er musik eller visualiseringer en effektiv måde at koble fra på.

Hvis du hver dag stresses meget mentalt, vil der med tiden, kommer nedslidningssymptomer, som koncentrationsbesvær, hovedpine og modløshed. Jeg tænker her f.eks. på de mennesker, der sidder og tager telefoner hele dagen. De har et rør i øret, fem kunder på vent, tre sager de skal have afsluttet, et edb-system der driller, en række interne procedureregler og så skal vedkommende på toilettet. Hvis din hverdag ser sådan ud, 8 timer dagligt, så skal der mere til end at lytte til musik og gå en tur. Det kan helt sikkert afhjælpe nogle af symptomerne, mens du tager dig af årsagerne. Du skal have forbedret dine arbejdsforhold. Tale med dine kollegaer og lægge op til en konstruktiv dialog med ledelsen. Det handler om at skabe de optimale betinger for "[High Performance](#)" på jobbet - og det sker ikke ved at have et arbejdsmiljø, der ved sin ensformighed og stress - nedslider medarbejderne.



## Emotionel Stress

Vi bliver emotionelt eller følelsesmæssigt stresset, når vi ikke føler, at vi slår til, eller når vi befinder os i fjendtligt område. Hvis vi f.eks. indgår i relationer, hvor andre mennesker taler nedladende til os, eller ikke giver os opmærksomhed. Det kan være meget svært at give udtryk for disse følelser, fordi det ofte er følelser vi fornemmer, men ikke rigtigt kan bevise - og hvis vi kan bevise dem, giver det ofte anledning til konflikt, når man konfronterer afsenderne med éns oplevelser. Mange af os bliver følelsesmæssigt stresset, når vi ikke ved, om andre mennesker kan lide os, og for en del af os, udvikler det sig til et mønster, hvor vi hele tiden forsøger at leve op til andres forventninger. Emotionelt stressende er det naturligvis også at arbejde med mennesker, der er i krise. Det kan være i ulykkesituationer, i sociale sammenhænge eller i store forandringsprocesser. Mennesker, der pludselig oplever, at alt hvad de har kendt som trygt, det er væk, og at de nu skal til at finde nye relationer og pejlemærker for at kunne fungere. Det sker ofte, at vi kommer til at "overføre" negative energier til andre, og nogle gange er det os, det bliver overført til.

Vi kan sammenligne "ubrugte følelser" med overskydende middagsmad. Vi pakker kødet, tomaterne og kartoflerne ind, og stiller det i køleskabet. Sådant stiller vi også skuffelse, uforløst vrede og selvforagt ind i vores psykiske køleskab, når vi ikke anvender dem. "Negativ energi skal tilbage til den kilde, hvoraf den udsprang på det først mulige tidspunkt på det lavest mulige spændingsfelt" ellers overfører /tørrier vi den af på andre eller på os selv. Tilbage til eksemplet med maden i køleskabet. Forestil dig, at der går fire år, før du går ud i køkkenet og åbner køleskabet igen. Tror du det lugter godt? Tror du, hvis du overhovedet kan få det til at ligge stille, at du kan genkende det, der ligger i køleskabet? Det er på samme måde med dine ubrugte følelser, for de er lige så letfordævelige som fødevarer. Her er det en god teknik at tage et emotionelt "brusebad" og vaske nogle af de følelser af, som andre har "gnedet" af på os.

Nogle gange kan vi godt stoppe op og tænke: Hvad handlede det her egentlig om? Det kan være en kunde, der er fuldstændig urimelig, en kollega, der er gået i selvsving eller en passager i bussen, der farer op som trold af en æske. Det kan godt være, at det er dig, der får "balladen", men at det bare er en liter "psykisk yoghurt", der er 14 år gammel, som vælter ud af skabet. Her kommer åndedræsteknikker og visualiseringsteknikkerne ind igen. Husk, at hvis du er impliceret i følelserne, så er det igen ikke nok at lytte til dejlig musik. Så må du tage mod til dig og åbne en dialog. Det vigtigste er, at du holder dit sind eller "køleskab" rent. Hvis du oplever, at der ligger meget derinde i forvejen, så vil jeg opfordre dig til at opsøge professionel hjælp.

## Værdi stress

Vi stresses på det værdimæssige plan, når vi skal gøre noget, vi ikke kan stå inde for. Det kan være, at skulle sælge et produkt som man godt ved, ikke lever op til det man siger det kan. At der er uoverensstemmelse mellem det man siger og det man gør. På jobbet kan det ses, når der er forskel, mellem det man siger, og det man gør ved at se på de værditavler eller leveregler, der findes mange steder. Det er ikke nok at sige, at virksomheden er team-orienteret, hvis der aldrig er papir i printerens, når jeg skal bruge den. De fleste af os oplever dilemmaer mellem job og privatliv. Vi siger, at vores privatliv er det vigtigste, og så handler vi stik modsat. Vi danskere er den befolkningsgruppe i verden, der arbejder mest og det giver vel nogle fysiske begrænsninger i forhold til vores værdier. Hvad er dine værdier for et godt liv? Hvordan ved du, hvad der er rigtigt og forkert? Hvem er du? Det er, når du står i et dilemma, der virker uoverskueligt, at din indre kerne kan give dig styrke til at modstå stress og giver dig overskud og inspiration til at komme videre. Du kender det jo godt. På den ene side ville du gerne sige nej til noget, og på den anden side, ved du også, at det vil betyde sådan og sådan..... og hvad skal du så gøre? Jeg vil råde dig til, at foretage en værdiafklaring af dig selv og de mennesker, du



har omkring dig. Kig også på den virksomhed, du er en del af, og hvis der er ubalance i værdinormerne, så må du enten gøre noget ved det eller finde dig et andet sted, hvor der er større overensstemmelse mellem dine værdier og virksomhedens.

Det kan være svært at få overblik over, hvad det er der stresser - denne øvelse kan måske hjælpe. Du skal bruge mellem 30 til 40 minutter til at lave øvelsen så sikr dig, at du har tid og ikke bliver forstyrret.

## Øvelse

Beskriv den sidste svære stresssituation du har befundet dig i:

-----  
-----

Hvad var den oplagte årsag, og/eller hvem var deltageren/-erne?

-----

Hvordan havde du det i din krop?

-----  
-----

Hvilke tanker rørte sig i dig?

-----  
-----

Hvilke følelser gik gennem dig?

-----  
-----

Oplevede du, at dine grundværdier blev belastede?

-----  
-----



Er det første gang, du har oplevet denne type stress?

-----  
-----

Hvilke dimensioner (F, M, E eller V) står i opposition til hinanden eller har størst udslag?

**F      M      E      V**

Hvordan har du tidligere kompenseret for denne stress?

-----  
-----

Hvad ville du gerne gøre ved den?

-----  
-----

Hvad forhindrer dig i at gøre det?

-----  
-----

Hvem eller hvad kan hjælpe dig i den forbindelse?

-----  
-----

Hvad ville du gøre, hvis du ikke var bange?

-----  
-----



I en verden hvor stress er ved at blive vor tids store dræber - både fysisk og psykisk, er der vigtigt at træne sin stresshåndteringsevner. Her er det centralt ikke at tage munden for fuld. Du kan ikke det hele og du får ikke længere et "guldur" for at forsøge. Den sidst øvelse jeg har taget med i denne artikel er inddampningsøvelsen.

Det du skal gøre er at lave en liste over det, du gerne vil ændre i dit liv. Kik i din logbog og find mange af emnerne der. Det være sig lige fra den oprydning du ikke har fået gjort i bestikbakken over kvitteringerne, du ikke har fået ført ind i husholdningsregnskabet til ufreden i Mellemøsten. Alt mellem himmel og jord. Når du ikke kan komme på flere ting til listen, kikker du på hvert enkelt element igen og skriver A ud for dem, du selv har direkte indflydelse på og B ud for dem, du ikke selv direkte kan gøre noget ved. var ved stress op, fordi jeg fik gjort nogle B punkter til A. Når jeg, i min storladdenhed, troede at jeg var den eneste, der kunne tage mig af "et eller andet". Den lyder således:

**"Den vise mand kender sin styrke og frygter ikke. Han kender også sin begrænsning og forsøger ikke det umulige"**

Hvad gør du? Sørg for kun at tage personligt ansvar for det, du selv kan påvirke...

En af de meget kedelige sideeffekter af stress er, at det lukker personen sammen om sig selv. Overskuddet forsvinder og den "tillidsmæssige" kredit kommer i minus så tolerancen og hjælpsomheden overfor andre daler – når verden bliver et sted, hvor venlighed bliver en knaphed - så falder livsglæden.

Jeg håber, at du er blevet inspireret til at kunne se på stress fra en anden vinkel, og at du måske ligefrem vil gøre noget ved dine stresshåndteringsevner - det handler nemlig om at skabe sit eget fundament for et godt liv - både fysisk, mentalt, følelsesmæssigt og i respekt for dine egne værdier.

Carl Jung sagde: "Ingen af os er, så længe vi bevæger os midt i livets kaotiske hvirvelstrømme, fri for vanskeligheder." Med andre ord så kan livet til tider godt være en barsk affære, men som G.I. Gurdjieff siger "Hvis en mand lever uden indre kamp, hvis alting sker i ham uden modstand...vil han forblive, som han er."

Så det handler ikke om at undgå pres og stress - det handler om selv at tage ansvar for sig selv og sige fra, når det er nok.

Lige en sidst ting inden du går i gang. Det er ok, at det tager tid. Når det handler om asparges, tager det 3 til 5 år, fra man sår, til man kan høste første gang, eller som Piet Hein sagde: "Ting Tager Tid" - det er på høje tid af give langsomheden et come back.

God fornøjelse og  
Skynd dig langsomt!

Book et spændende foredrag med Sebastian Nybo og hør mere om, hvordan I kan håndtere stress på arbejdspladsen.

[www.sebastiannybo.dk](http://www.sebastiannybo.dk)

