VÆKSTHUS FOR LEDELSE



4 min. 01-01-2010

Hvad er stress?

Hvordan opdager du stress - og hvilke faktorer kan udløse stress.

Skribentinfo



Lise Keller

Udviklingskonsulent

BrancheFællesskab for Arbejdsmiljø for Velfærd & Offentlig Administration

Stress kan defineres som en oplevet spændingstilstand, der medfører en mobilisering af vores fysiske og psykiske ressourcer.

Det grundlæggende formål med stress er at optimere såvel menneskers som dyrs mulighed for overlevelse gennem kamp eller flugt.

Som Darwin udtrykte det: ”The survival of the fittest”.

Set i lyset af ”det moderne menneskes” kulturelle, sociale og arbejdsmæssige livsbetingelser kan man sige, at individets reaktioner på stress både har fordele og ulemper. Fordelen er, at vi kan yde en større indsats og præstation under krævende omstændigheder.

Ulempen er, at stress kan føre til både fysisk og psykisk nedslidning og helbredsforringelse, hvis belastningen fortsætter over længere tid – uden at det lykkes os at bringe situationen under kontrol.

Hvordan opleves stress?

Stress kan vise sig på mange forskellige måder. Det må fastslås, at der ikke findes bestemte typer af oplevelser, der giver bestemte typer af stressreaktioner. Nogle oplever primært fysiske stress-symptomer,

andre oplever primært stress på det psykologiske plan.

De fleste oplever stress både psykisk og fysisk.

På det fysiske plan kan stress vise sig som:

- anspændthed (også kaldet forøget alarmberedskab)
- indre følelse af uro i kroppen
- anfald af hurtig eller uregelmæssig hjertebanken
- smerter, stikken eller trykken i hjerteregion eller bryst
- kraftig sveden uden forudgående legemlig anstrengelse
- ildebefindende, svimmelhed (søsygefornemmelser)
- spændinger eller smerter i nakken eller i øverste del af ryggen
- spændingshovedpine
- træthed eller smerter i øjnene
- mavesmerter
- trykkende smerter eller sugen i mellemgulvsregionen
- appetitløshed, vægttab

For at få et nuanceret billede af ens stressniveau bør symptomerne gradueres i oplevet hyppighed og oplevet styrke. Oplever du symptomerne altid, ofte, jævnligt eller sjældent? Oplever du dem i svær grad, i middel grad eller i ringe grad?

Med til et nuanceret billede hører naturligvis også, om du oplever et eller flere af de ovenstående symptomer. Det er ikke alle stress-symptomer, som er helbredstruende i den forstand, at man bliver alvorligt syg af dem.

Men oplevelsen af stress-symptomer vil i de fleste tilfælde medføre en stærkt nedsat følelse af effektivitet, trivsel og velvære, og derfor skal man under alle omstændigheder tilstræbe at slippe af med sin stress. Hvordan dette kan gøres, uddybes senere.

Det er vigtigt at understrege, at man under alle omstændigheder bør konsultere sin læge, hvis man pludselig får et eller andet fysisk symptom. Det er primært din læge, der bør afgøre, om det handler om stress eller noget andetsomatisk, som er behandlingskrævende.

Jo mere plaget man er af stress, jo større er sandsynligheden for, at stress kan give sig udslag i en række adfærdsændringer. Det skal understreges, at man først kan tale om adfærdsændringer, hvis det udvikler sig til et mønster.

Omgivelserne, dvs. familie, venner og arbejdskolleger, kan i så fald tage det som udtryk for, at der med stor sandsynlighed er et eller andet, som den pågældende går og kæmper med. Om man skal spørge ind til personen efter fjorten dage, tre uger eller en måned er en vurderingssag. Det vil naturligvis ikke være rimeligt at intervenere allerede efter en dag eller to. Alle kan have dage, hvor man føler sig uoplagt, sur eller irritabel.

På det psykologiske plan kan stress vise sig som:

- følelsen af at være uoplagt
- hukommelses- og koncentrationsbesvær
- irritabilitet
- rastløshed
- søvnvanskeligheder
- dårligt humør, depression
- tab af initiativ og interesse
- utilstrækkelighedsfølelse
- forøget sårbarhed overfor kritik

Desuden kan stress resultere i hyppige forkølelser og infektioner, fordi stress over længere tid kan være med til at svække immunforsvaret og dermed ens modstandskraft.

Eksempler på adfærdsændringer:

- irritabel eller aggressiv
- stridighed med familie eller kolleger
- humørsvingninger, f.eks. grådlabil
- social tilbagetrækning (isolerer sig)
- ustabil arbejdsindsats
- nedsat præstationsniveau
- opgivende, ligegyldig holdning
- glemsom, ukoncentreret
- ubeslutsomhed
- ser træt, uoplagt eller udkørt ud
- øget forbrug af tobak og alkohol
- medicinmisbrug
- hyppige fysiske klager
- øget sygefravær

Hvem rammes af stress?

Stress opstår i et kompliceret samspil mellem de sociale, familiemæssige og arbejdsmæssige betingelser og vores personlige egenskaber og ressourcer.

For at forstå, hvorfor nogle mennesker udvikler stress, og andre ikke gør det, må vi fokusere på vores forskellige måder at opfatte og vurdere en given situation på.

Det enkelte menneskes opfattelse af sig selv og sin samlede livssituation er derfor af central betydning for, om der udvikles stress eller ej.

Årsager til stress

En væsentlig årsag til arbejdsrelateret stress er, at vi i disse år oplever et større og større misforhold mellem arbejdskrav og personaleressourcer. Dette gælder både inden for den offentlige og private sektor.

Kravene om effektivitet og et højt præstationsniveau samt et familieliv, der skal fungere, presser mange mentalt ud i ”overhalingsbanen”. Hvis der samtidig er et dårligt psykisk arbejdsmiljø, forøges risikoen for

mistrivsel, stress og i værste fald udbrændthed.

Det er derfor af helt central betydning, at man styrker de forhold i det psykiske arbejdsmiljø, der fremmer medarbejdernes engagement, trivsel og arbejdsglæde.

En væsentlig betingelse for dette er imidlertid, at man prøver at fjerne eller i det mindste reducere de forhold, der typisk giver sig udslag i frustration og stress.

Nedenstående forhold vil hos mange mennesker kunne udløse stress. De kaldes for generelle psykologiske stresspåvirkninger (også kaldet **stressorer**):

- pres
- uønsket omstilling
- uvished
- trussel
- frustration
- konflikt
- tab

Disse stressorer kan naturligvis opleves i såvel arbejdsliv som privatliv. Spørgsmålet er ikke kun, om de er til stede, men i lige så høj grad, hvor **massivt** de opleves af den enkelte. En lang række forhold i det psykiske arbejdsmiljø kan udløse disse følelser. Inden for arbejdspsykologien benævnes de som psykiske arbejdsbelastninger.

- Her følger nogle eksempler:
- for stort arbejds- og tidspres
- for mange uforudsigelige situationer
- uklare krav, modsætningsfyldte krav, uforenelige krav
- mangel på information eller for sen information
- ringe mulighed for kontrol/overblik over eget arbejde
- ringe mulighed for at planlægge eget arbejde, ringe handlefrihed
- dårligt samarbejde, skjult/åbenlys fjendtlighed
- arbejde præget af tvang eller afsavn

Læs også

En kort guide til ledelse af stress

Sådan stresser du medarbejderne