



🕒 3 min. 👁️ 📌 27-01-2022

Stress: Ven eller fjende?

Der findes både god og dårlig stress. Den sunde stress gør dig klar til at handle og håndtere akutte udfordringer, mens den usunde stress udmatter dig fysisk og psykisk. Læs med og forstå, hvad der sker i den slags situationer, så du kan stoppe et uheldsmæssigt mønster.

Skribentinfo



[Jacob Andersen](#)

Universitetsuddannet MBSR-lærer og
ejer af SAMSPIL NU
SAMSPIL NU

Dit hjerte dunker pludselig hårdt i brystet, en følelse af angst breder sig, og du mærker sved i armhuler og håndflader. Kroppen er fuldstændig vågen, sanserne er skærpet, fokus er kun rettet ét sted hen: Du er klar til at handle...

Når stressen hjælper dig

Stress er en livsnødvendig del af din natur. Når stress opstår akut, finder kroppens overlevelsesberedskab ekstra ressourcer frem, så du kan klare dig her og nu. Du kender måske denne sunde mekanisme fra situationer, hvor du får en hasteopgave leveret direkte på dit skrivebord af din chef, hvorefter alle andre gøremål med ét træder i baggrunden, så du kan være fuldstændig fokuseret på denne ene sag. Eller du mærker det, når du møder en akut fare i trafikken, hvor du resolut træder til side, bremser hårdt op eller styrer udenom.

Når stress bliver en belastningstilstand

Måske har du oplevet, hvordan den samme situation på ét tidspunkt har gjort dig stresset, og på et andet tidspunkt slet ikke har påvirket dig. Hvis du i forvejen føler dig belastet eller gennem en periode har strakt

dig til det yderste, vil du have større tendens til at reagere på situationen med negativ stress. Lad os vende tilbage til hasteopgaven, der akut lander på dit skrivebord.

Det sortner for dine øjne, halsen snører sig sammen, kroppen sitrer, tankerne suser forvirrede rundt, du bliver svimmel, benene er ved at forsvinde under dig...

Frem for at være en mulighed for at bringe dig selv i spil, bliver udfordringen en belastning for dig. Den sunde stress, der var karakteriseret ved dynamisk tilpasning, er kammet over i en usund stresstilstand. Udfordringer, der tidligere kunne vække dit engagement eller din kampgejst, opleves mest af alt som mulige trusler, der helst blot skal overstås, undgås eller ryddes af vejen.

Lær at genkende de forskellige stresssymptomer

Stress er både en ven og potentiel fjende for vores sundhed og effektivitet, så det er vigtigt at kunne skelne mellem forskellige former for stress. I modellen beskrives symptomer på stress, når det er sundt, når det er en usund belastningstilstand, og når tilstanden er blevet kronisk.



I den grønne kolonne vises eksempler på kortvarige stresstegn, når kroppen mobiliserer ekstra energi, som hjælper dig til at klare dig igennem en udfordrende situation. Den gule kolonne beskriver stresssymptomer, der vidner om, at dit generelle stressniveau er usundt højt. I den røde kolonne ser du symptomer forbundet med kronisk stress, og hvor stress er blevet til decideret sygdom.

Reager på signalerne i tide

Når negativ stress får dig til at reagere defensivt på udfordringer, er det kroppen, der fortæller dig, at du har brug for at tage dig af dig selv, før du tager dig af noget andet. Hvis du ikke lytter til budskabet, er det begyndelsen på en negativ spiral med faldende trivsel og effektivitet, der kan ende med at gøre dig uarbejdsdygtig.

Folk, der ender med at blive alvorligt syge af stress, fortæller gerne om følelser af mismod og udmattelse eller tab af energi og motivation på vejen dertil. Alt sammen advarsler, de ikke fik handlet på, mens tid var. Undervejs i den negative spiral mindskes gradvist evnen til at mærke og lytte til sin egen krop, tanker og følelser.

En negativ stressspiral

Den negative stressspiral holdes ofte kørende ved, at vi forsøger at gå rationelt til værks:

- *Du fortæller fx dig selv, at du overreagerer og bare skal lære at holde op med at stresse.*
Enhver form for bagatellisering af - eller selvkritik omkring - stress står i vejen for en nødvendig selvomsorg, hvor du tager dine reaktioner alvorligt, uanset om de er logisk forståelige for dig eller ej. Dette mønster, hvor vi overhører kroppens naturlige signaler, går igen hos folk, der ikke under sig selv en sygedag, uanset hvor dårligt de har det. Problemer som tankemylder, hukommelses- og koncentrationsbesvær er som regel direkte stressrelaterede.
- *Du forsøger at rydde alle belastninger af vejen her og nu for at få fred.*
Den strategi er at sætte sig selv på en umulig opgave. Dels fordi overbelastning ikke løses på et øjeblik, men kræver engagement over tid, og dels fordi negativ stress er kendetegnet ved den notoriske fejlopfattelse, at nærmest ethvert udefrakommende krav opleves som en uvelkommen belastning.
- *Du kritiserer dig selv, fx for at have handlet ubetænksomt eller dumt, enten over for andre, eller i måden du har forsøgt at løse dine opgaver.*
Her skal du vide, at stressforårsagede ubalancer forstærker uhensigtsmæssige adfærdsmønstre, vi i forvejen har tendens til, når vi føler os pressede. Det kan fx være tendenser til at fare op, at please andre, at gemme sig, at isolere sig eller at give op. Alle disse handlemuligheder er hensigtsmæssige på rette tid og sted. Frem for at lade din stressrelaterede adfærd blive anledning til et selvforbedringsprojekt, der blot vil generere endnu mere stress, bør du i stedet fokusere på at drage omsorg for dig selv og den situation, du befinder dig i.

Vejen ud af stressspiralen kan virke oplagt og ligetil for den udenforstående, mens de for den stressramte selv ofte opleves helt uoverskueligt. Her er det væsentligt at forstå, at usund stress nedbryder evnen til at tænke klart og handle velovervejet.

Gør noget ved den usunde stress

Vi hverken kan eller bør forsøge at undgå alle former for stress. Hvis du løbende har negative stresssymptomer, er det vigtigt, at du gør noget ved det, så usund stress ikke bliver en accepteret del af din hverdag, hvor du risikerer at få kronisk stress.

Oftentimes kan det være nok at give slip på et ansvar eller en opgave for en stund og så gøre noget helt andet, fx gå en tur. Andre gange skal vi måske have udsat et gøremål, have hjælp eller få andre til at tage over for os. Eller vi må arbejde med mere grundlæggende personlige mønstre - fx måden, vi balancerer ansvar og omsorg for andre med ansvar og omsorg for os selv.

