



Den bio-psyko-sociale model (side 3)
Stress forstået som dynamisk ubalance (side 5)
Det fysiske udtryk af udfordringerne:
Kropsorgansystemerne (side 8)
Identificering og håndtering af stress (side 11)
En bio-psyko-social sundhedsprofil (side 12)

AF METTE KOLD

I dette lille skrift har vi samlet en kort helhedsorienteret tilgang til stress og stresshåndtering. Materialerne kan bruges af såvel dig, der på egen hånd håndterer stress, som dig, der er i behandlingsforløb hos professionel behandler, idet materialerne givetvis vil understøtte det forløb, du er i gang med.

Hvorfor er det så svært at identificere stress og dermed gøre det rigtige i tide?

STRESS DEFINERET SOM DYNAMISK UBALANCE. Før du går ned med stress, har du formentlig i en lang periode været i stand til at præstere meget. Men så sniger en ubalance sig ind, så der kommer forskellige først små, senere store kropslige symptomer, givetvis også psykologiske overraskende reaktioner og konsekvenser i performance og relationer. I starten kan du selv styre dig tilbage i high performance med forskellige, for dig, velfungerende redskaber - der kan være alt lige fra at stemple ud i et par dage til at motionere til at sove. Senere er det som om den frie vilje bliver mindre. Stress-symptomerne har deres eget liv, og du føler dig fanget i en ond stress-spiral.

HIGH PERFORMANCE OG STRESS FYSIOLOGISK SET. Dette faktum gør, at hvis vi skal forstå stress, så skal vi også have en præcis forståelse af, hvad high performance overhovedet er for en størrelse, fysiologisk og psykologisk. På den måde får du redskaber til at forstå kontinuumet fra high performance til lavere performanceevne til decideret stress.

Hvordan finder du ud af, om din mistrivsel symptomerne du har, er en stresstilstand, det er nødvendigt at gøre noget ved?

MÅLING AF SUNDHED OG STRESS. Markedet et spækket med mere eller mindre brugbare stressmålings-redskaber. Vi har udviklet en generel sundhedsprofil, der kan give et allround billede af din tilstand, bl.a. udsige noget om graden af stress.

Når det angår stress, så går vi mere præcist til værks: STRESSMARKØRER. Stress giver sig naturligvis til udtryk på flere måder fysisk og

psykisk set, idet hele systemet hænger sammen. Men fordi mennesker er forskellige mht. personlighed, kropsstruktur, arbejdsopgaver, alder, køn mm., så kan stresssymptomerne vise sig på vidt forskellige måder. Der gives en detaljeret gennemgang af stressmarkører, der gerne skulle give dig redskaber til at forstå dig selv bedre.

Hvad skal du så gøre, hvis du har stress i en eller anden grad?

STRESSHÅNTERING. Først efter at have identificeret og forstået dig selv, kan du håndtere på den rigtige måde. Der skal tages hensyn til graden af stress. Der skal tages hensyn til udtryksform af stress'en; Nogle er 'hypedede' og kan ikke finde ro, andre er deprimerede og stivnede sanssemæssigt. Nogle er mest ramt i kroppen, andre i sindet eller på koncentrationsevnen. Vi starter der, hvor det er nemmest at gå i gang.

Har det mon betydning i din familie, at du er stresset?

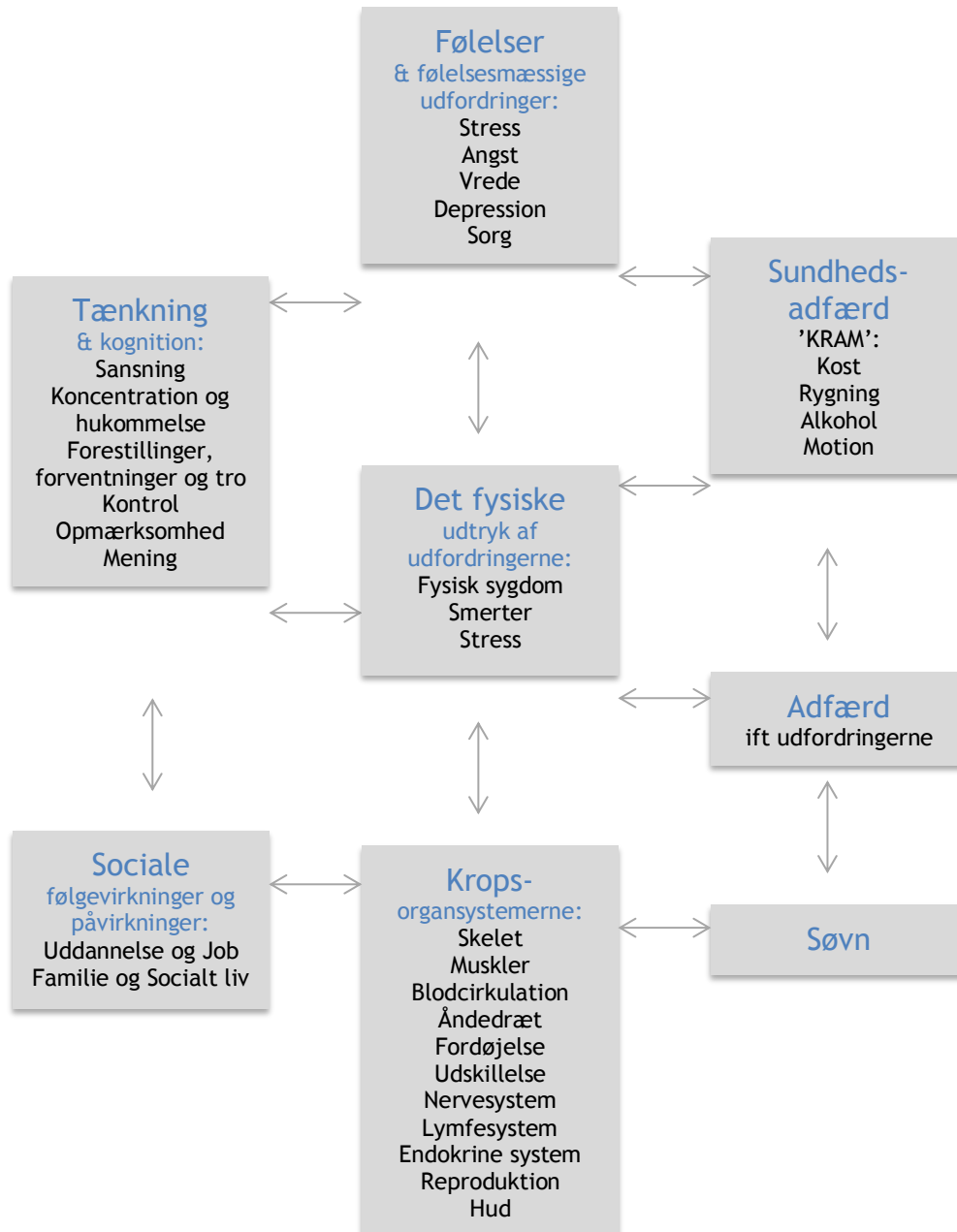
AT VÆRE PÅRØRENDE TIL EN STRESSRAMT. Som stressramt dækker man sig ofte bag illusionen om, at man kan omslutte sig selv på en 'øde ø' i familien med sin mistrivsel. Men det er en del af stress'ens symptomologi, at man ikke indser, at man påvirker hinanden. De fleste stressramtes familier er dybt påvirkede af vedkommendes mistrivsel. Således bør de nære relationer og de tætteste kolleger altid inviteres ind i et stresshåndteringsforløb.

Hvad behøver du at vide om stress for at kunne gøre det rigtige?

For personligt at gøre det rigtige i forhold til stresshåndtering behøver du ikke nødvendigvis at være orientering i faglitteraturen, idet håndtering er en personlig proces, hvor den professionelle kontekst, du måtte være havnet i, er ansvarlig for at guide dig ad de rigtige veje.

Som i alt andet arbejde, vi laver, tages der udgangspunkt i:

DEN BIO-PSYKO-SOCIALE MODEL



At stress afspejles kropsligt, mentalt (i tænkning og følelser) og i adfærd er der fagligt set bred enighed om. Således kan må opliste følgende symptomer og tegn på stress:

Fysiske symptomer:

- Hjertebanken og bryst smerter
- Åndedrætsubalancer
- Hovedpine og migræne
- Muskelspændinger og –smerter, især i nakke og ryg
- Indre uro
- Maveproblemer som smerter, forstoppelse, diarré, halsbrand
- Appetitløshed
- Hyppige infektioner som forkølelse, bronchitis, halsbetændelse, urinvejsinfektioner
- Træthed
- Forværring af kronisk sygdom som f.eks. psoriasis, sukkersyge, rygproblemer, for højt blodtryk

Psykiske tegn på stress:

- Generel ulyst
- Træthed
- Hukommelsesbesvær
- Søvnproblemer
- Koncentrationsbesvær
- Depression
- Angst – uprovokeret eller som overdreven reaktion
- Rastløshed og indre uro
- Irritabilitet og utålmodighed
- Utilstrækkelighedsfølelse
- Aggressivitet

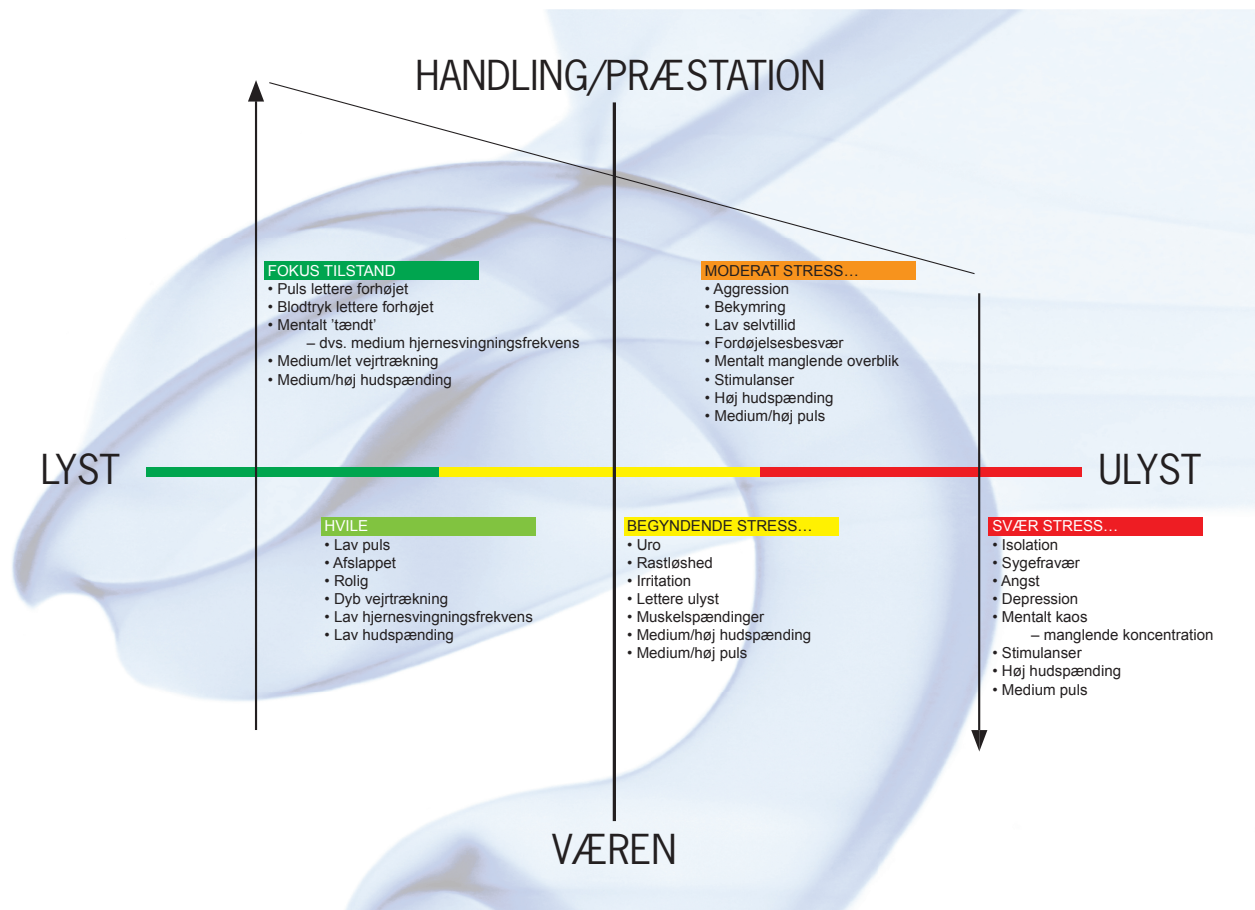
Stress adfærd:

- Dårlig søvnkvalitet og afbrudt søvn
- Uengagerethed
- Undertrykt vrede eller impulsgennembrudsagtig aggressivitet
- Irritabilitet over for andre
- Grådlabil
- Ubeslutsomhed og magter ikke noget. Har svært ved at tage sig sammen
- Øget brug af stimulanser
- Øget sygefravær

STRESS FORSTÅET SOM DYNAMISK UBALANCE

Nedenfor vises et kontinuum, der viser, hvordan stress er en dynamisk ubalance, der kan vippe frem og tilbage, alt afhængig af, hvilke opgaver vi

byder os selv, med hvilken intensitet, og på hvilken måde vi indarbejder kvalitetspauser.



Fokustilstand

- Du kan bruge din *krop* til præcis den udøvelse af aktivitet, du ønsker. Du er stærk, smidig, har en god kondi, og kan fleksibelt skifte mellem aktivitet og hvile.
- *Åndedrættet* er dybt, bredt, rundt. Du kan ubesværet fylde lungerne helt med ilt - og tømme dem igen for kuldioxid.
- Du kan få *hjernen* til at koncentrere sig i en god rum tid, når en opgave ligger foran dig.
- Du mærker basale behov som sult, mæthed, træthed og intimitetsbehov.
- Du er dig sanseapparatet bevidst og bruger *hørelsen*, når behov for det, og slår lytningen udadtil fra, når du synker ind og koncentrerer dig. Du bruger *synet* aktivt, fokuseret - men

alligevel afspændt i øjenæblerne og - øjenomgivelserne. Du er dig bevidst, hvordan mad *smager*, når du spiser: Surt, sødt, salt, bittert, udvidende, sammensnerpende. *Lugtesansen* er levende; du dufter forår, efterår, vasketøjets friskhed, en skøn parfume fra et forbipassende menneske - osv. *Følesansen* er tilpas. Du er hverken oversensitiv for berøring eller lammet i forhold til at kunne mærke. Så når et kært menneske krammer og aer dig, så mærker du det på huden som en rislen af liv.

- Og forskellige typer *følelser* får lov at skifte i dig i løbet af en dag. Glæde, levendehed, irritabilitet, vrede, neutralitet. Latteren springer når noget sjovt sker. Du har let til kontakten

med, at der er mennesker, du elsker og holder af. Det pibler i hjertet og resten af kroppen ved tanken om dem. Du føler mening, sammenhæng og engagement i det meste af dit liv.

Hvile

- Når krop og sind kalder på en pause, så giver du den det med velbehag.
- Sindet bliver næsten tomt for tanker, der er nærmest en susen i hovedet af lethed.
- Sansningen kommer i forgrund. Du dufter, smager, mærker, ser form, farve, tekstur.
- Du mærker en kropslig afspændt levendehed. Musklerne bliver så afspændte, så du synker ind i 'kernen' af dig selv.
- Glæden er en slags naturlig baggrundstilstedeværelse.
- Når du skal sove, så bruger du nogle minutter på at glide fra aktivitet over i en svævende let tilstand, inden du plopper ned i søvnen, der er af en varighed på 7-8 timer, hvor du enten sover helt igennem eller en enkelt gang er oppe og linde ved vågenheden, inden du igen giver slip og lader dig plopper ned i søvnen...

Begyndende stress

I vores kultur har vi et upræcist forhold til stress. Forstået sådan at stress i sin essens er noget ganske positivt. Fordi den oprindelige betydning er stress er, at potentiale i krop og sind aktiveres. Det er en uadskillelig del af livet, som opstår, når mennesker reagerer på udfordringer og forandringer. Positiv stress er en tilpasningsreaktion, hvor krop og psyke forsøger at tilpasse sig den nye situation. Det autonome nervesystem aktiveres, så vi bliver fokuserede og koncentrerede. I den forbindelse udskilles binyremarvhormonerne adrenalin og noradrenalin. Der sker en stigning i blodtryk og puls, musklerne får en øget mængde blod mm.

Så begyndende stress kan snarere betegnes som positiv stress, fordi det er her, vi udvider grænserne for vores performance, eller i hvert fald rører ved den røde zone herfor. Positiv stress - og veludført gerning - skal helst følges op af en pause af

passende kvalitet for ikke at udvikle sig og blive til negativ og moderat stress.

Når man en gang eller to om dagen i en passende mængde tid smager på positiv stress, er den frie vilje stadig fuldt i behold i forhold til at kunne tage sig en kvalitetspause.

Moderat stress

OPSPÆNDTHED OG UDMATTELSE. Når et vist grundospændingsniveau er blevet den snigende nye normalitet og sætter sig i muskelkorsettet og er der, uanset om vi arbejder, har pause eller sover, og når vi har tendens til muskelømhed og måske endda decideret hovedpine med jævne mellemrum, så er det udtryk for, at kroppen ligesom har 'sat sig fast' i et for højt gear og ikke kan geare ned igen. Det er en dårlig udnyttelse af energien, fordi det svarer lidt til at lade en bil stå i indkørslen og hele tiden trykke på speederen og ikke komme nogen steder men bare brænde benzin af. Så udmattelse risikerer at blive den følgetilstand, der bliver mere eller mindre latent.

Nervesystemet går i ubalance, med enten en konstant tænding af det sympatiske nervesystem med uro og rastløshed til følge. Eller en for konstant tænding af det parasympatiske nervesystem med udmattelse til følge. Sammenhængende med, at den fine hormonbalance bliver skævvredet. Typisk dannes der for meget kortisol, der ganske vist aktiverer det parasympatiske nervesystem - for kroppen forsøger jo at geare ned - men man opnår ikke den fornødne afspændthed - og så fortsætter kortisol med på uhensigtsmæssig vis at blive udskilt. De dominerende fysiologiske reaktioner bliver nedsat puls, lavt blodtryk, nedsat blodtilførsel til musklerne, øget aktivitet i tarmene, ofte med en generelt dårlig fordøjelse til følge, nedsat passage i lungerne, så kroppen hverken iltes eller renses tilstrækkeligt, og der kommer en nedsat svedudskillelse og hæmning af den immunologisk aktivitet, så man generelt er mere modtagelig for virus-infektioner mm. Fordi også hypofysehormonet ACTH påvirkes, sker der en indirekte påvirkning psykisk set - og de følelsesmæssige tilstande i halen heraf er nedtrykthed, tristhed, håbløshed, hjælpeløshed og opgivelse - en demobiliseret tilstand.

Og nu kan man tale om stress i klinisk forstand. Definitionen på (ægte) stress er en følelse af uoverkommelighed, anspændthed og / eller mangel på kontrol. Dvs. en ubehagelig tilstand af uligevægt pga. problemer, som man føler sig overvældet af.

Vi udsættes alle gang på gang for stimuli, der potentielt kan opfattes som stressorer, eller rettere: For nogle mennesker i nogle situationer opfattes de som positive stimuli, for andre mennesker som belastende forhold. Så det er den INDRE OPFATTELSE af en YDRE PÅVIRKNING, der afgør, om personen bliver stresset. REAKTIONEN viser, om vedkommende opfattede påvirkningen som en stimulus eller en stressor.

Lyst, engagement, fysisk og mentalt overskud gør selvsagt, at ens ressourcer er maksimale. Men er man fysiologisk og / eller mentalt kippet over i en latent ubalance, kan man ikke længere aktivere ressourcerne. Den frie vilje er på vej til at blive sat ud af kraft.

Svær stress...

er når fysiologien i en længere periode har været ude af balance. De psykologiske konsekvenser som angst, depression, irritabilitet, måske endda aggressivitet er blevet næsten en permanent tilstand. Personen er socialt begyndt mere og mere at isolere sig, betragter såvel arbejde som socialt samvær som uoverskueligt. Decideret ofte immunsystemrelateret sygdom opstår.

Mentalt kaos og medfølgende manglende koncentrationsevne bliver en permanent tilstand. En konsekvent stagneret tilstand er ens 'normalitet'.

Det bliver svært ikke at benytte sig af stimulanser som kaffe, alkohol, sukker og måske endda diverse former for medicin for 'at holde sig gående'. Indtil en dag man enten kropsligt og/eller psykisk kollapser. Den frie vilje er selvsagt under svær stress sat ud af kraft.

- Hvorfor det forekommer komplet tåbeligt, når en

nærtstående eller en velmenende praktiserende læge siger: Gå hjem og slap af. Aleneheden er på den ene side det eneste mulige, når vedkommende ikke kan arbejde eller være 'på' socialt set - men samtidig er aleneheden i begyndelsen kaotisk, afgrundsdybt ubehagelig, rastløs og opspændt. Tankeoverload er der nærmest hele tiden. Søvnløshed er en normal del af tilstanden, hvorfor personen ikke får den livsvigtige hvile, der skal til for at kunne knække den negative spiral.

Er en person blevet svært stresset, behøver vedkommende professionel hjælp til først at navigere i kaos - og efter en rum tid navigere ud af kaos.

Håndtering af stress starter med at finde ud af:

Ud fra kontinuum'et fra trivsel til stress at markere: HVOR stresset er du? Er du stresset i en grad, så du stadig har den frie vilje i behold - eller er du så langt ude, at du SKAL gøre noget for radikalt at lave en turnaround?

Noter graden af din stress – og hvordan den udtrykker sig når værst. Dvs. de stressindikatorer, der er mest presserende.

Man kan dele stresstyperne på mange måder, vælg mellem:

- ✓ "Systemoverload", dvs. kognitiv stress
- ✓ Stressrelateret depression
- ✓ Stressudløst angst
- ✓ Stressbetinget aggressivitet

Stress kan også kategoriseres i forhold til, hvor stress udløses:

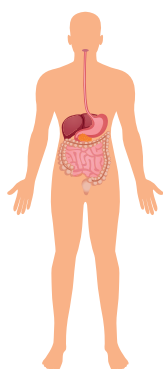
- ✓ Arbejdsbetinget stress
- ✓ Eksistentiel kriseudløst stress
- ✓ Privatlivsbetinget stress (dødsfald, krise, skilsmisse ea.)
- ✓ Livsstilsbetinget stress (kost, stimulanser, motion, søvn)

DET FYSISKE UDTRYK AF UDFORDRINGERNE: KROPSORGANSYSTEMERNE

Når du systematisk skal identificere, om / hvor meget / hvordan / hvor du har stress, så er denne

oversigt et rigtig godt redskab at forstå sig selv ud fra.

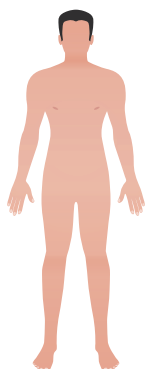
HUMAN BODY ORGAN SYSTEMS



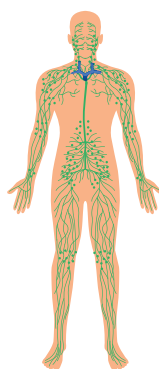
Digestive System



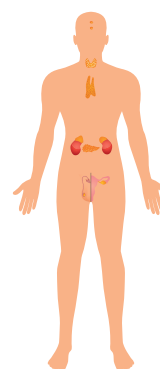
Muscular System



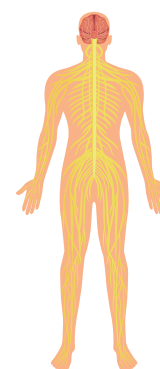
Integumentary System



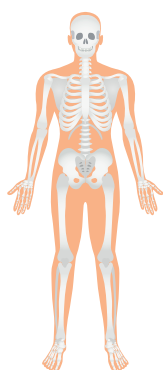
Lymphatic System



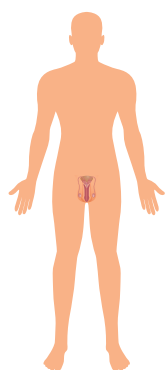
Endocrine System



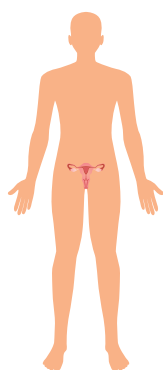
Nervous System



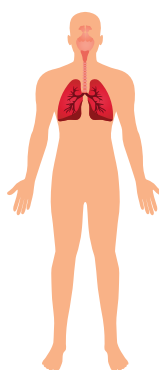
Skeletal system



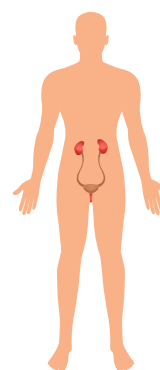
Male Reproductive System



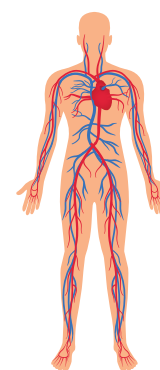
Female Reproductive System



Respiratory system



Urinary System



Circulatory system

En kort scanning af stress' udtryk væsentlige steder i kroppen

SKELET. Har du haft / har du knogleømheder, -stivheder eller -skader? Ømhed og stivhed i knogler og især led, er ofte tegn på, at din sundhedstilstand ikke er optimal.

MUSKLER. Det blev nævnt i forrige afsnit, at en latent muskelopspænding ofte er konsekvensen, hvis vi presser os selv uden at give os pauser. Eller hvis vi 'fryser til' i bestemte siddestillinger. Skuldre der løftes op under ørerne, giver nakke- og øvre rygspændinger. Der manifesterer sig ned i lænd, balder og anus, der måske holdes konstant

opspændte. Vendingen 'at knibe ballerne sammen' er det helt konkrete udtryk for at presse sig selv, tage sig sammen. Der kan sprede sig en konstant opspænding i brystkasse, mellemgulv og mave. Det kan sprede sig og blive til en latent lår-opspænding, så musklerne konstant men unødigt er på (over)arbejde.

BLODCIRKULATION. Stive knogler, opspændte muskler, tilbageholdt åndedræt - hver af tingene eller dem alle sammen - påvirker blodcirkulations-systemet. Hjertet er ydermere stedet, hvor vi først

mærker vore følelser. Så omend det føles næsten mirakuløst, at hjertet slår og atter slår, vedholdende og uden pauser livet gennem, så er hjertet særdeles påvirkeligt fra resten af vore systemer. Læs uddybende om hjertet under...

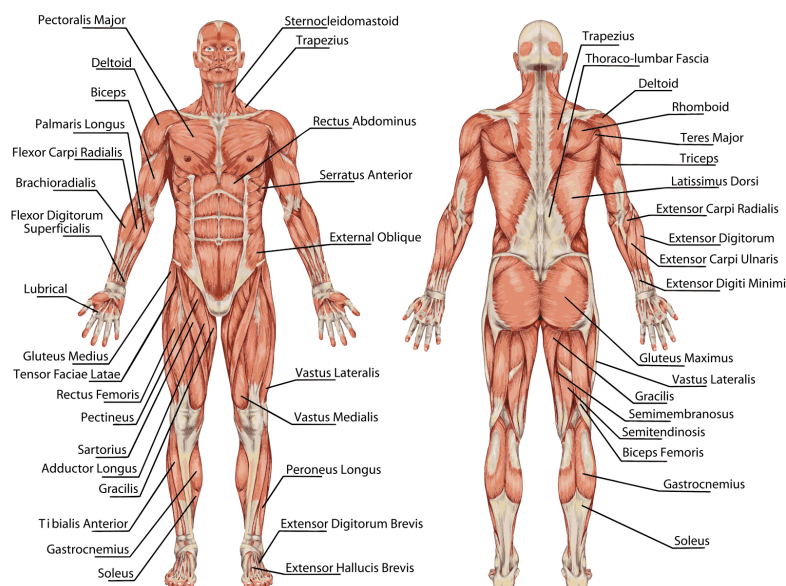
NERVESYSTEMET er nært sammenhængende med hele det yderst komplekse ENDOKRINOLOGISKE (hormonelle) system, ligesom at LYMFESYSTEMET er nært forbundet hermed. Nedenfor gennemgås de tre systemer mere grundigt, men for nu konstateres blot: Om du har en følelse af at være 'overtændt' nogle gange, andre gange 'undertændt' og udmattet? Registrer om du har nogle synlige hormonubalancer, såsom uregelmæssig menstruation, forhøjet eller for lavt stofskifte eller lignende? Og registrer om du oftere har småinfektioner eller lignende, der kan indikere, at dit immunsystem ikke fungerer optimalt?

ÅNDEDRÆT. Ikke blot kan muskelpændinger afstedkomme et ufuldkomment åndedrætssystem. Også forskellige følelsesmæssige tilstande og tanker sætter sig i åndedrætssystemet. Et overfladisk åndedræt kan afstedkomme cirkulationssystemproblemer, ubalance i nervesystemet, ikke-optimal fordøjelse mm. Åndedrættet er således en tydelig bro mellem krop og sind, og et vigtigt sted at gå ind, når vi vil bringe kroppen tilbage i balance igen.

FORDØJELSE & UDSKILLELSE. Stress påvirker typisk fordøjelsessystemet. Har vi ofte akut stress, bliver maven formentlig mere løs, især også hvis det kombineres med uro og ængstelse. Og bliver man mere træg i sin stressoplevelse, giver det ofte også en mere træg fordøjelse. Igen følges krop og sind af.

Nu gør vi lidt forskellige nedslag i systemerne, først MUSKULATUREN. Stress giver sig altid til udtryk i muskulaturen. Noter hvilke muskler du kan være mest opmærksom på at udspænde og afspænde for din trivsels skyld.

ANSIGTSMUSKULATUREN: Vore tanker, følelser, grundlæggende humør, pressethed, vaner, historiens aftryk – det hele bæres i ansigtet og dets muskulatur. Noter om der er områder i ansigtet, herunder øjnene og også halsen, du vil være særlig opmærksom på at afspænde i.



ÅNDEDRÆTTET


Er dit åndedrag påvirket af stress?

Vel vidende at åndedrættet ændrer sig meget henover døgnet og de aktiviteter, du foretager dig, så gå alligevel i dybden og kig efter et mønster:


 Indåndningsbesvær?

 Pause efter indånding?

 Udåndningsbesvær?

 Pause efter udånding?

Flaskehalse i:

 Ansigt?

 Hals?

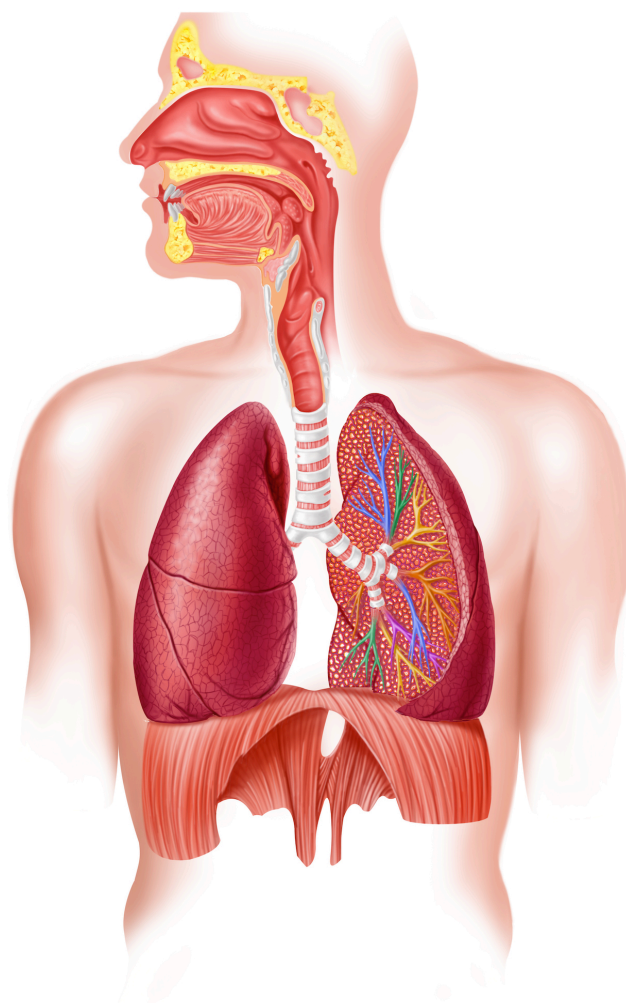
 Bryst?

 Mave?

 Rytme & puls?

(åndedrætsvariabilitet)

Noter hvilke(n) flaskehals, det er vigtigt at være observant på i hvilke situationer, så dit åndedræt mere bruges til at skabe energi og afspændthed, end til at forstærke stress.



IDENTIFICERING AF & HÅNDTERING AF STRESS

Først efter at have identificeret og forstået dig selv, kan du håndtere på den rigtige måde. Der skal tages hensyn til graden af stress. Der skal tages hensyn til udtryksform af stress'en; Nogle er 'hypedede' og kan ikke finde ro, andre er deprimerede og stivnede sansemæssigt. Nogle er mest ramt i kroppen, andre i sindet eller på koncentrationsevnen. Når du gennemgår de næste oversigter og sætter krydser og skriver om håndtering, så selvom du observerer et problem, er det ikke sikkert, at du skal gøre noget ved det. **Du skal nemlig tage fat dér, hvor det føles mest logisk og overkommeligt lige præcis i forhold til din tilstand.** Dvs. skal gøre mindst med størst mulig effekt. Eller måske er din kur 'at stoppe med at gøre', dvs. skifte fra gøren til væren.

Derfor: Det vigtige er nu: Én ting ad gangen! Og accept af at det kan være svært at knække dårlige vaner, så derfor er en høj grad af selvomsorg og selv-rummelighed absolut nødvendig!

Stresshåndtering starter hvor:

- ... mindst investering giver størst udbytte
- ... og hvor stress-nålen slår hårdest ud
- ... kræver nye kompetencer og vaner
- ... og er et langt sejt træk med adskillige tilbagefald

Mindfulness & meditation kan være vigtige metoder som en fundamental livskompetence

EN BIO-PSYKO-SOCIAL SUNDHEDSPROFIL

Vi har udviklet en bio-psyko-social sundhedsprofil, som vi har brugt i virksomhedsregi til samlede sundhedsfremmetiltag. Profilen kommer omkring 'det hele liv'. Ideelt tages den samtidig med en lægekonsultation, dels når forløbet starter, dels som afslutning på forløbet i virksomhedsregi.

Hvis en større gruppe af medarbejdere gennemgår et forløb hos os, så administreres profilen i regi Jysk Analyse, der har stringente metoder til at allokere summerede gruppe-resultater, der umiddelbart vil kunne tilgås til dokumentationsformål for projektets samlede effekt.

Profilen kan også bruges i individuelle forløb. Udover at det er et dokumentationsredskab, så er det også et dynamisk redskab til, at kursisten bliver bevidst om, hvor tingene faktisk forbedrer sig. Profilen måler kursisten på følgende parametre:

FYSISK KONSTITUTION	KOST	LIVSSTIL	ARBEJDSPLADS-VURDERING
Kondital Styrke Holdning/balance Smidighed Fysisk aktivitet	Fedtprocent Kolesterol Blodtryk Fordøjelse Kostanbefalinger	Søvnscyklus Rygning Alkohol Medicin Stress Motivation for vaneændring	Omdømme Arbejds miljø Udvikling Nærmeste chef Team Motivation Tilfredshed Loyalitet
SAMLET SUNDHEDSVURDERING			
Konkrete anbefalinger til, hvad personen kan gøre for at forbedre sin samlede konstitution, herunder et forholdsvis enkelt hjemmetræningsprogram, hvis behov for det.			

Forbedring præsenteres med følgende type oversigt:

