



Velkommen til Stressambassadørens online stresskursus

Modul 1

Dette kursus er udviklet til dig, der vil af med dine stresssymptomer eller til dig, der gerne vil forebygge, at du får stress.

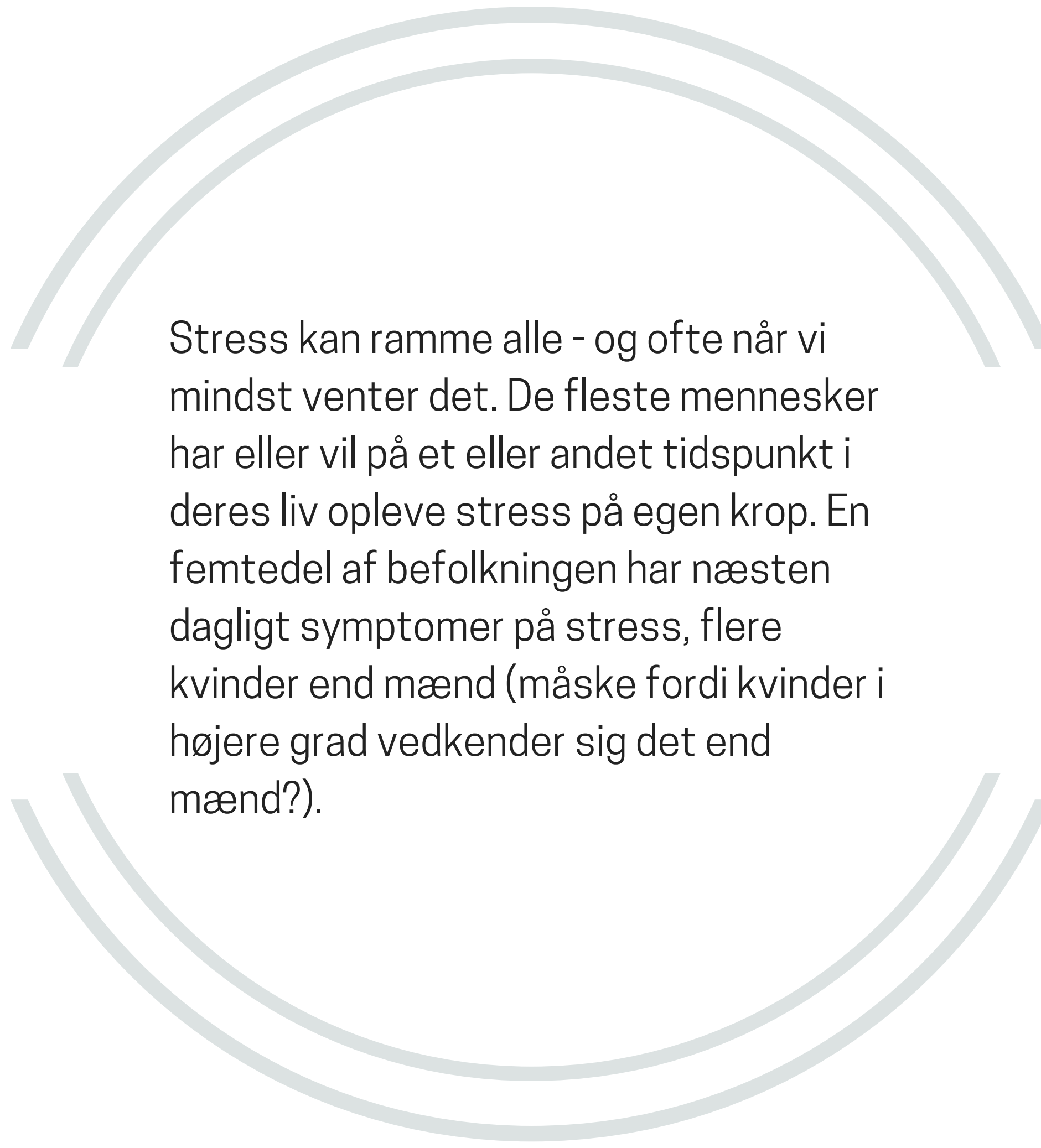
Kurset er bygget op af 10 moduler, hvor du hver uge får adgang til et nyt modul indeholdende en artikel om stress, en podcast og/eller videopodcast, samt en opgave, som du i ro og mag har en uge til at løse.

På dette første modul skal vi kigge på, hvad stress er, og hvordan de mest almindelige stresssymptomer viser sig. Du får en artikel om emnet, ca. 10 minutters podcast samt nogle mindre opgaver, som du skal gennemføre inden næste modul. Målet med modulet er at introducere dig for stressbegrebet og øge din opmærksomhed på de signaler, din organisme sender dig. På den måde bliver du på sigt bedre og mere skarp i forhold til, at identificere stress og lytte til din krop.

Ugens opgave handler om vilje og motivation. Vi skal have dig til at finde de "lavest hængende frugter", hvilket betyder, at du skal finde de steder, du kan gøre mest ved dine stresssymptomer med den mindste indsats, så du hurtigst muligt kan blive fri af din stress.

HVAD ER STRESS?

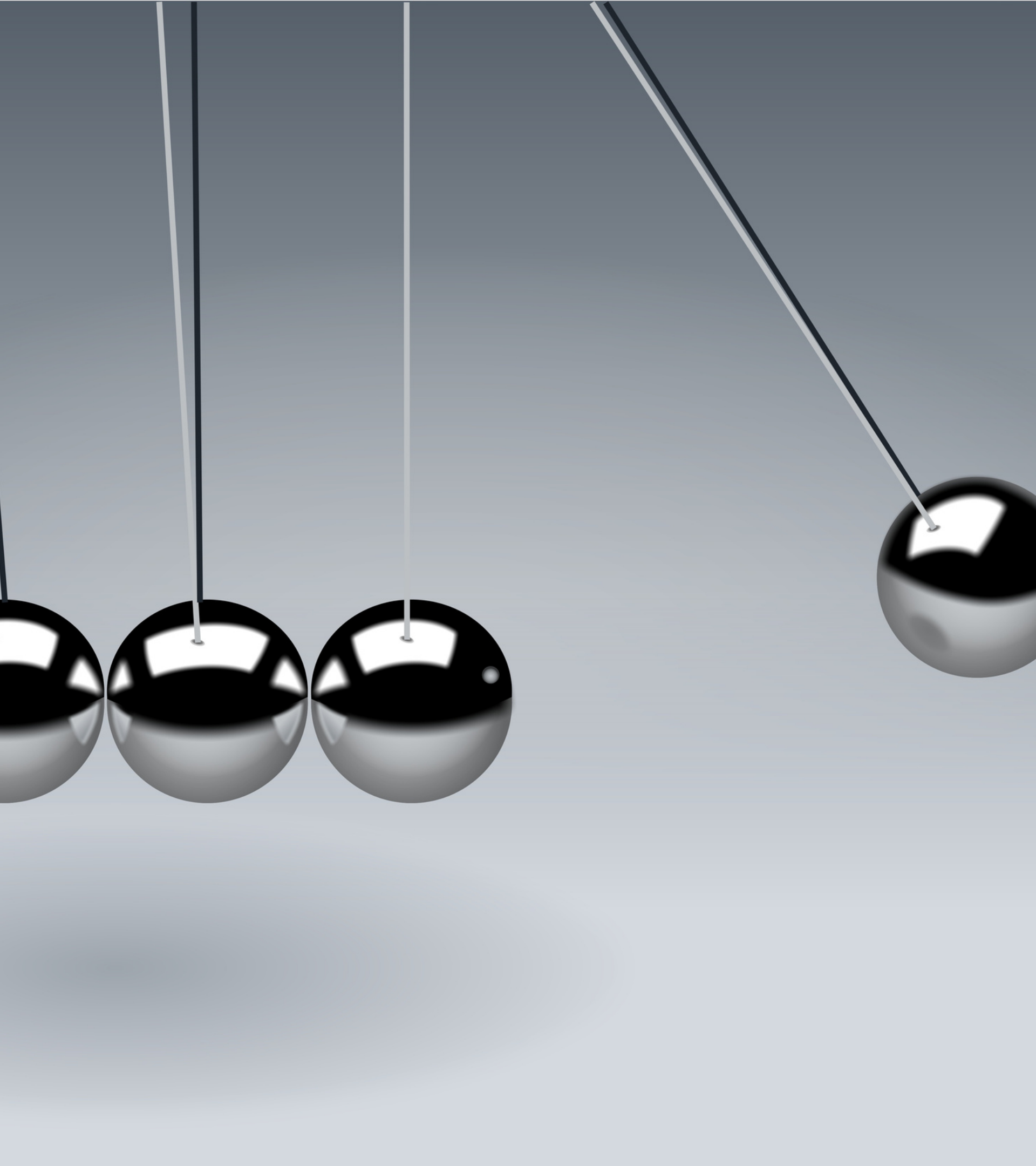
Stress er en overlevelsesmekanisme, der beskytter dig mod udefrakommende trusler eller farer. Når du er udsat for en fare, sørger kroppen for at mobilisere energi og give dig ressourcer til enten at komme væk fra situationen eller til at bekæmpe den umiddelbare fare. Hjertet slår hårdere, blodtrykket stiger, og kroppen udskiller hormoner, så du kan blive klar i hjernen til at overleve den belastende situation. Det er det, vi også kalder fight-flight-respons.



Stress kan ramme alle - og ofte når vi mindst venter det. De fleste mennesker har eller vil på et eller andet tidspunkt i deres liv opleve stress på egen krop. En femtedel af befolkningen har næsten dagligt symptomer på stress, flere kvinder end mænd (måske fordi kvinder i højere grad vedkender sig det end mænd?).

Vi får stress, når vi bliver stillet over for en for stor belastning. De fleste ledere er belastet dagligt og ofte flere gange om dagen. Det er dog ikke alle belastninger, der stresser os, selvom det faktisk for nogle mennesker kan være en belastning bare at stå op om morgenen. Selvom det føles, som om stress er noget, der er påført os udefra, så er stress noget, vi selv skaber gennem tanker, fantasier, frygt og forestillinger. Det er nemlig ikke nemt at stresse et menneske, der ikke lader sig stresse. Og det er så alligevel ikke hele sandheden, for ved for voldsomt og ofte uventet pres kan de fleste mennesker stresses. Budskabet her er, at det ikke nødvendigvis er udefrakommende ting, der giver dig følelsesmæssige påvirkninger alene. Det er snarere dit adfærdsmønster og den måde, du håndterer og forholder dig til det pres på, der kommer udefra.

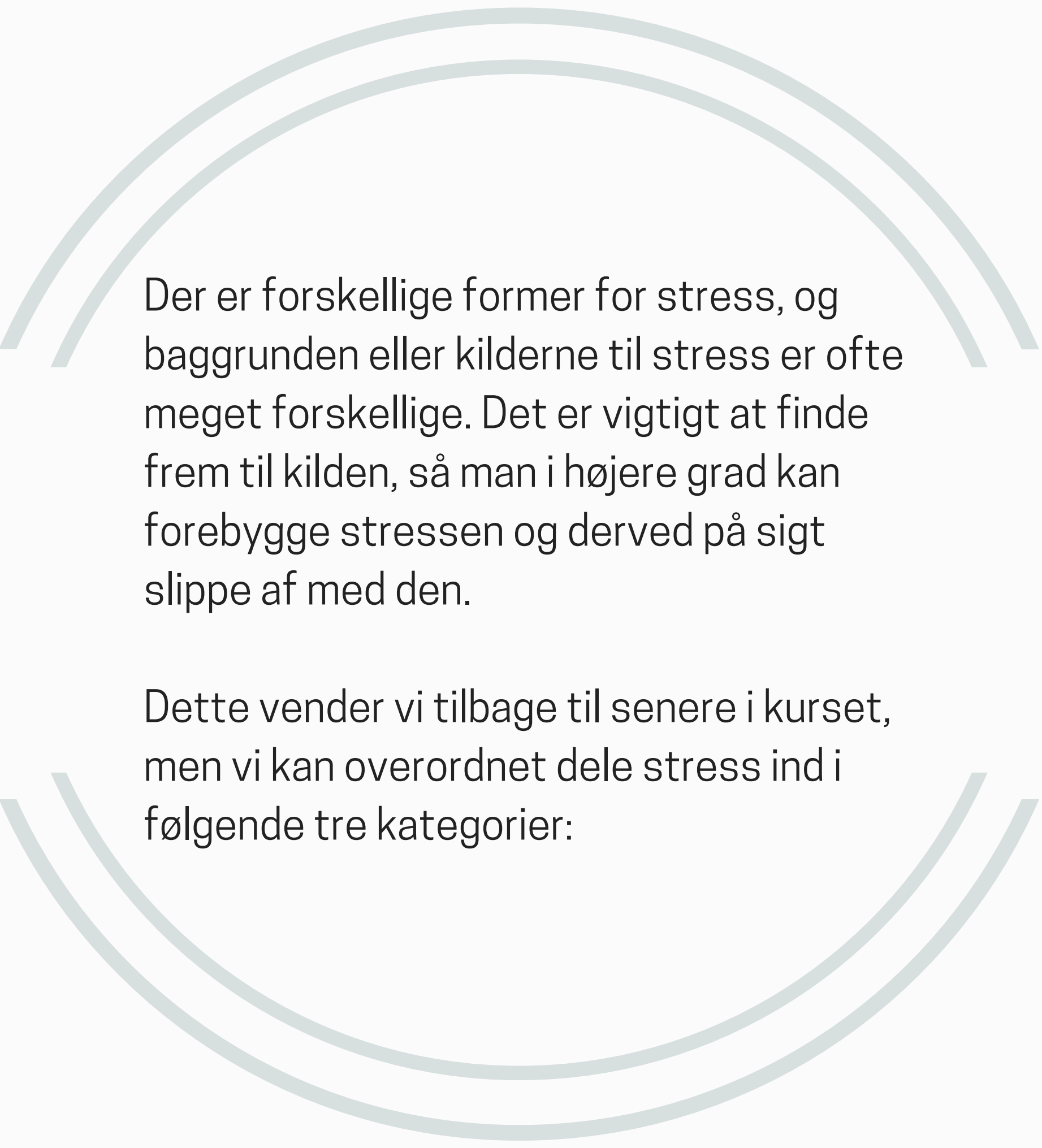




Ordet 'stress' kommer fra latin og betyder 'at stringere' - at stramme - eller snøre til. Sådan mærker mange mennesker stress. Det er beskrivende for situationer eller oplevelser, hvor en person føler sig trængt op i en krog, fordi omgivelserne eller personen selv presser på, mere end hvad godt er.

Stress har ikke bare én, men flere definitioner, og der er gjort mange forsøg på at lave en overordnet definition. Indtil videre har det dog været uden held.

Vores definition er: 'En belastningstilstand, der kan komme fra omgivelserne eller fra personen selv, der ændrer vores balance, og som kan resultere i personlige, private og professionelle udfordringer, der påvirker os psykologisk, fysiologisk og biologisk'.



Der er forskellige former for stress, og baggrunden eller kilderne til stress er ofte meget forskellige. Det er vigtigt at finde frem til kilden, så man i højere grad kan forebygge stressen og derved på sigt slippe af med den.

Dette vender vi tilbage til senere i kurset, men vi kan overordnet dele stress ind i følgende tre kategorier:

DE TRE OVERORDNEDE KATEGORIER INDENFOR STRESS:

Fysisk stress

Når stressen enten er påført udefra (færdselsuheld, fald på trappe m.m.) eller opstået ved for hård fysisk træning/belastning.

Psykosocial stress

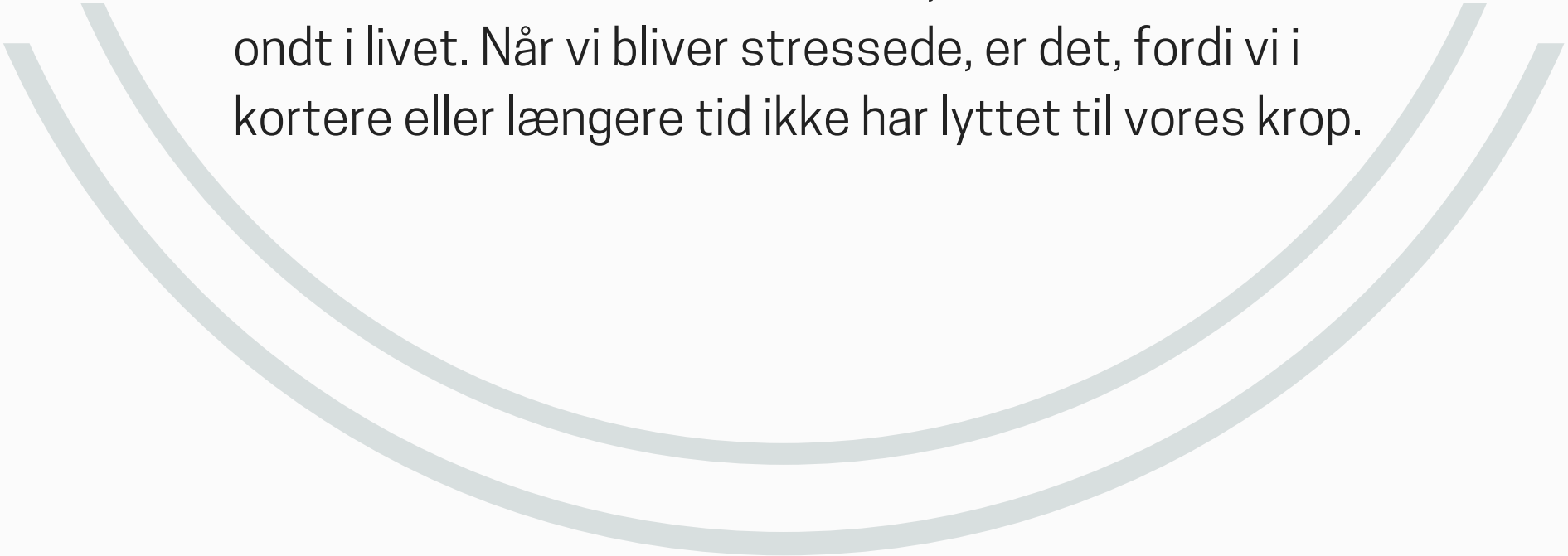
Arbejdspladsproblematikker, problemer i privatliv eller økonomi, der på sigt ofte giver kroniske stresssymptomer.

Følelsesrelateret stress

Der naturligvis hænger sammen med de to foregående, og hvor vores tanker og følelser forstærker vores stress.



Stress kan som ovenfor beskrevet have mange forskellige udtryk og vise sig på mange forskellige måder, men lad os slå fast en gang for alle: Du kollapse ikke af stress eller brænder sammen, hvis ikke du har været stresset over meget lang tid. Mange mennesker, der opdager stress eller får diagnosen, er oftest mange måneder og nogle gange flere år inde i en stresscyklus.



Kroppen sender os altid signaler om, at vi er stressede i form af søvnbesvær, ondt i maven eller ondt i livet. Når vi bliver stressede, er det, fordi vi i kortere eller længere tid ikke har lyttet til vores krop.

ER JEG STRESSET?

HAR JEG TRAVLT?

ER JEG PRESSET?

ELLER ER DET
BARE NOGET,
JEG SIGER?

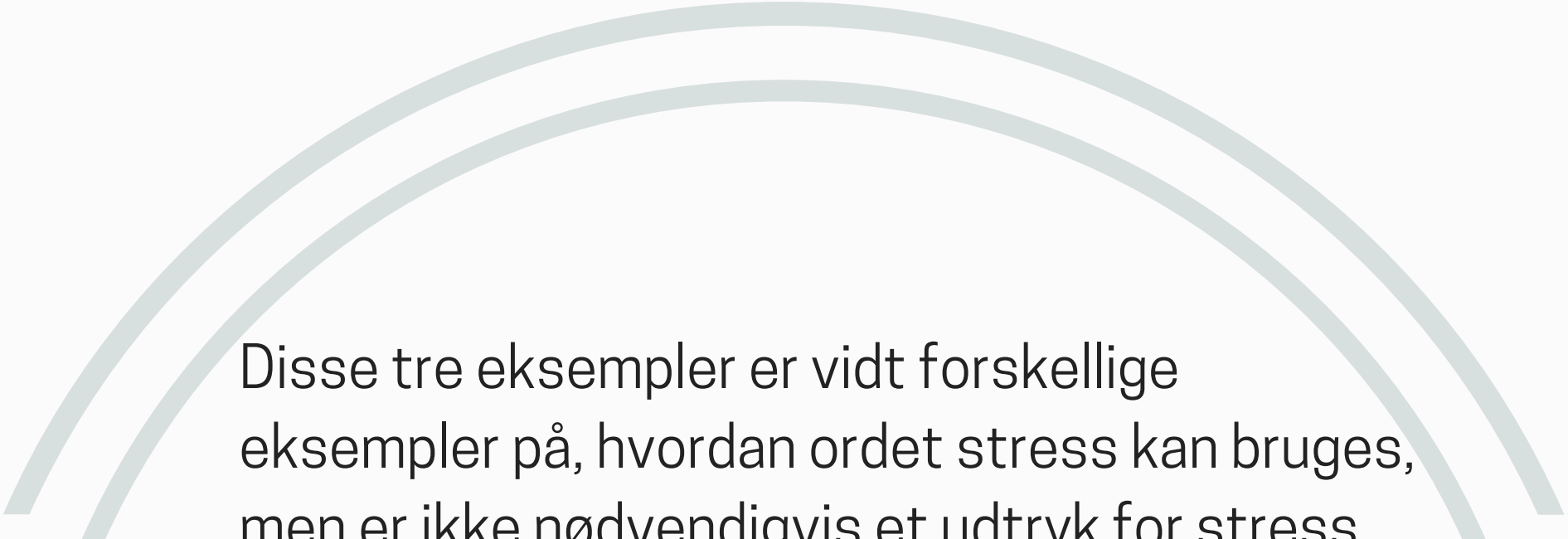


En 24-årig universitetsstuderende (Lasse) fortæller, at han har været ret stresset på det seneste. Han har i et stykke tid haft rigtig mange jern i ilden med mange spændende opgaver, og nu er han i en fase, hvor det er ved at tage overhånd. Han vil rigtig gerne mange af de ting han foretager sig i hverdagen, men det er gået op for ham, at han er nødt til at prioritere og vælge nogle af tingene fra.

En 8-årig pige (Cecilie) siger til sin mor, at hun ”blev helt vildt stresset”. Pigen fik i en samtale med sin mor lidt for mange valgmuligheder, som hun ikke kunne overskue og mistede kortvarigt overblikket i situationen og følte sig stresset.

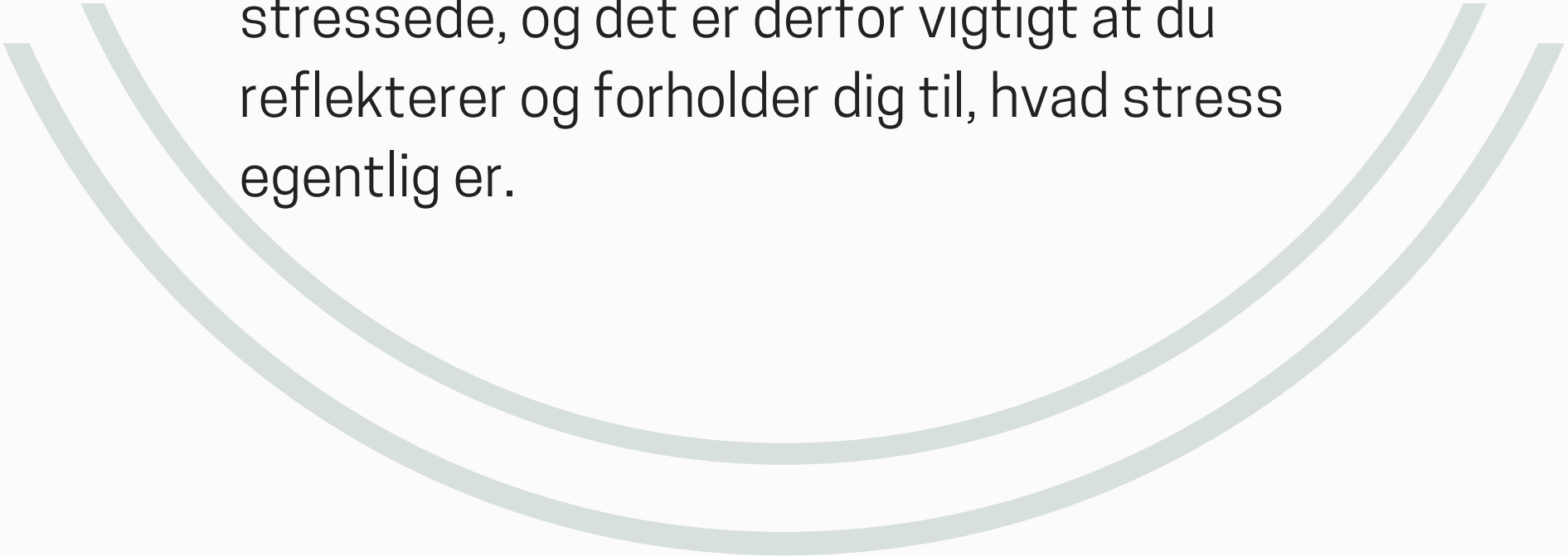


En klient (Louise), havde voldsomme symptomer på stress, hvor mavepine, dårlig nattesøvn og dårlig hukommelse blot var nogle af symptomerne. Louise beskrev en hverdagssituation, der var den udløsende faktor i forhold til, at hun havde søgt hjælp. Hun var netop kommet hjem fra arbejde efter en lang og travl arbejdsdag, og det første, der mødte hendes syn, var et hjem, der flød. Louises mand havde hentet børnene og havde været hjemme med dem i et par timer, så Louise forstod ikke, hvorfor han ikke havde ryddet op, når han vidste, at hun hader at komme hjem til et rodet hjem. Hun havde ikke det store overskud, da hun i forvejen følte sig presset over en langvarig sag, hun havde på arbejdet, så hendes mand fik et ordentligt fur. Han havde følt sig rigtig dårligt behandlet over en længere periode, og han foreslog hende derfor at søge noget hjælp til at styre sine anfald og den stress, han mente, hun havde, så det ikke længere gik ud over ham og børnene.



Disse tre eksempler er vidt forskellige eksempler på, hvordan ordet stress kan bruges, men er ikke nødvendigvis et udtryk for stress.

Derfor bør man stille sig selv dette spørgsmål:
Er jeg stresset, har jeg travlt, er jeg presset eller er det bare noget, jeg siger?



Vi er dagligt nødt til at forholde os til vores stressniveau for at forebygge, at vi ikke bliver stressede, og det er derfor vigtigt at du reflekterer og forholder dig til, hvad stress egentlig er.



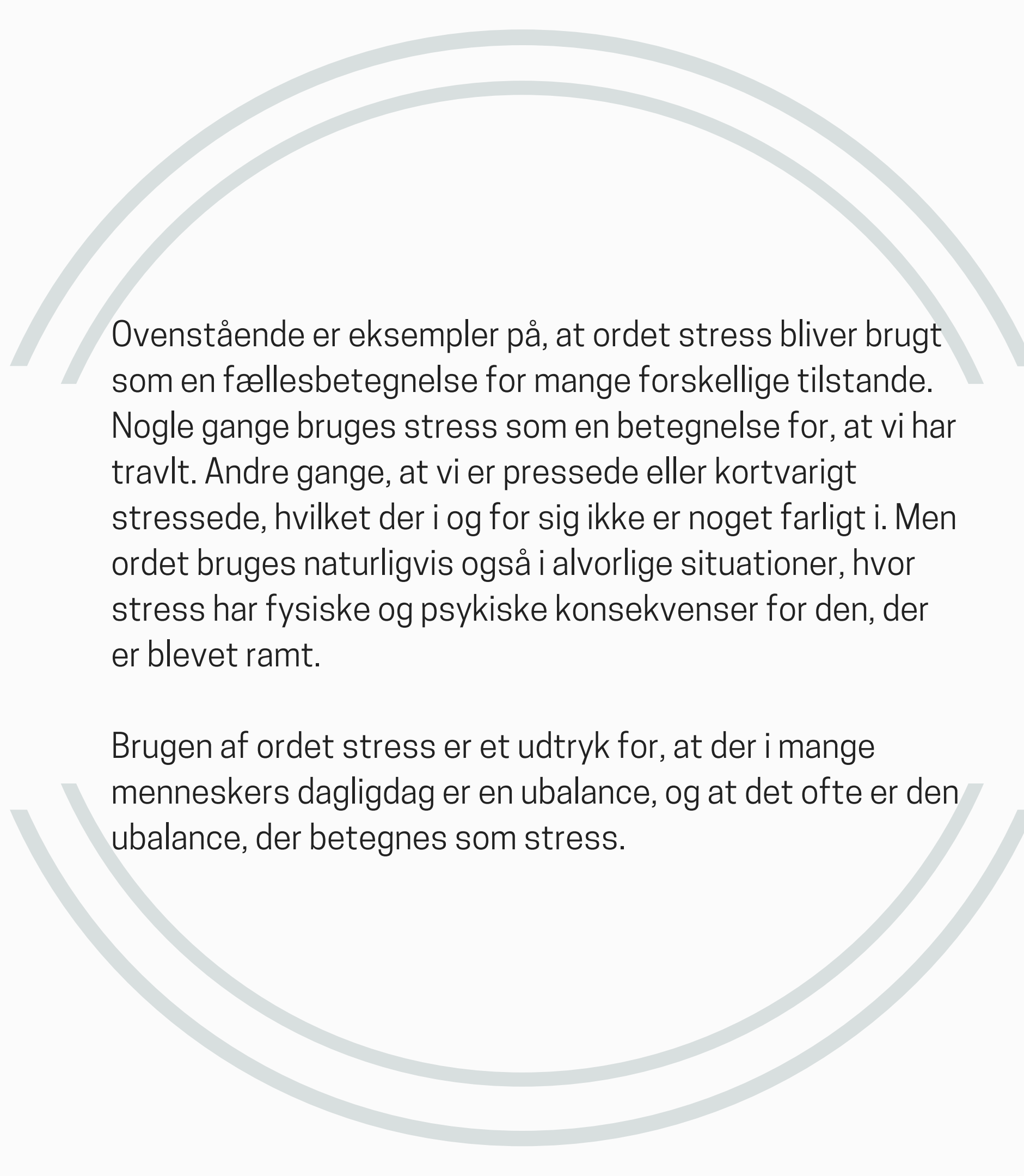
Og hvad med den 24-årige Lasse, den 8-årige Cecilie og klienten Louise. Er de stressede, har de travlt, er de pressede eller er det bare noget, de siger?

Efter at have talt med Lasse, er det vores vurdering, at han i en kortere periode har været presset, og at det kan udvikle sig til stress, hvis han fortsætter i samme tempo og ikke stopper op. Han havde ingen eller kun ganske få egentlige stresssymptomer, så det var i højere grad et spørgsmål om, at han havde mistet overblikket.

I forhold til den 8-årige Cecilie, der i situationen med hendes mor "blev helt vildt stresset", er det vores vurdering, at hun brugte ordet stresset for at fortælle, at der var noget, som hun i situationen ikke kunne overskue. Hun havde meget fine kontaktkompetencer og var i det hele taget rolig og balanceret og viste ingen øvrige tegn på stress.

I Louises tilfælde ser det helt anderledes ud, og vores vurdering er, at hun er stresset, og at hun er i overhængende fare for at blive rigtig syg, hvis ikke hun får taget sin situation og sine symptomer alvorligt. Ved nærmere undersøgelse viste det sig, at Louise udover den korte lunte havde en del andre symptomer på stress, og at det havde bygget sig op over de seneste 3 år.





Ovenstående er eksempler på, at ordet stress bliver brugt som en fællesbetegnelse for mange forskellige tilstande. Nogle gange bruges stress som en betegnelse for, at vi har travlt. Andre gange, at vi er pressede eller kortvarigt stressede, hvilket der i og for sig ikke er noget farligt i. Men ordet bruges naturligvis også i alvorlige situationer, hvor stress har fysiske og psykiske konsekvenser for den, der er blevet ramt.

Brugen af ordet stress er et udtryk for, at der i mange menneskers dagligdag er en ubalance, og at det ofte er den ubalance, der betegnes som stress.



Nedenfor finder du en liste over symptomer på stress, som selvfølgelig også kan opleves ved andre sygdomme. Det er derfor vigtigt, at du skærper din opmærksomhed, hvis du har flere af disse symptomer samtidig. Nogle af symptomerne kan forekomme i flere kategorier, da et symptom både kan være en fysisk og en psykisk reaktion. Indre uro kan eksempelvis mærkes fysisk, men kan også være en psykisk reaktion.

STRESSSYMPTOMER- HVORDAN VISER STRESS SIG?

Fysisk stress

Den fysiske stress kan vi få af udefrakommende faktorer, som den menneskelige organisme ikke kan tåle. Når vi eksempelvis falder på cykel, trafikuheld, slår os, brænder os eller bliver udsat for støj. Kroppen reagerer bl.a. ved at producere stresshormoner. Når skaden er sket, skal der symptombehandles. Derudover handler det naturligvis om at begrænse eller undgå dem i videst muligt omfang.

Fysiske kendetegn

- Hjertebanken
- Hovedpine
- Svedeture
- Indre uro
- Mavesmerter/spændinger
- Appetitløshed
- Evt. vægttab
- Hyppige infektioner
- Forhøjet blodtryk
- Åndenød
- Muskelspænding
- Rygsmerter

Psykisk eller følelsesmæssig stress

Psykisk eller følelsesmæssig stress udløses af den måde, du forholder dig til ydre faktorer på. Det kan være for store krav eller for høje ambitioner, håndtering af urimeligheder eller ydre pres.

Et besøg hos tandlægen kan for nogle mennesker være et følelsesmæssigt pres, mens det for andre ikke påvirker dem særligt.

Hvis du tolker disse ydre forhold som en stor belastning og en mulig trussel mod din eksistens, vil du opleve en eller flere af nedenstående kendetegn eller adfærdsmønstre.

Psykiske eller følelsesmæssige kendetegn

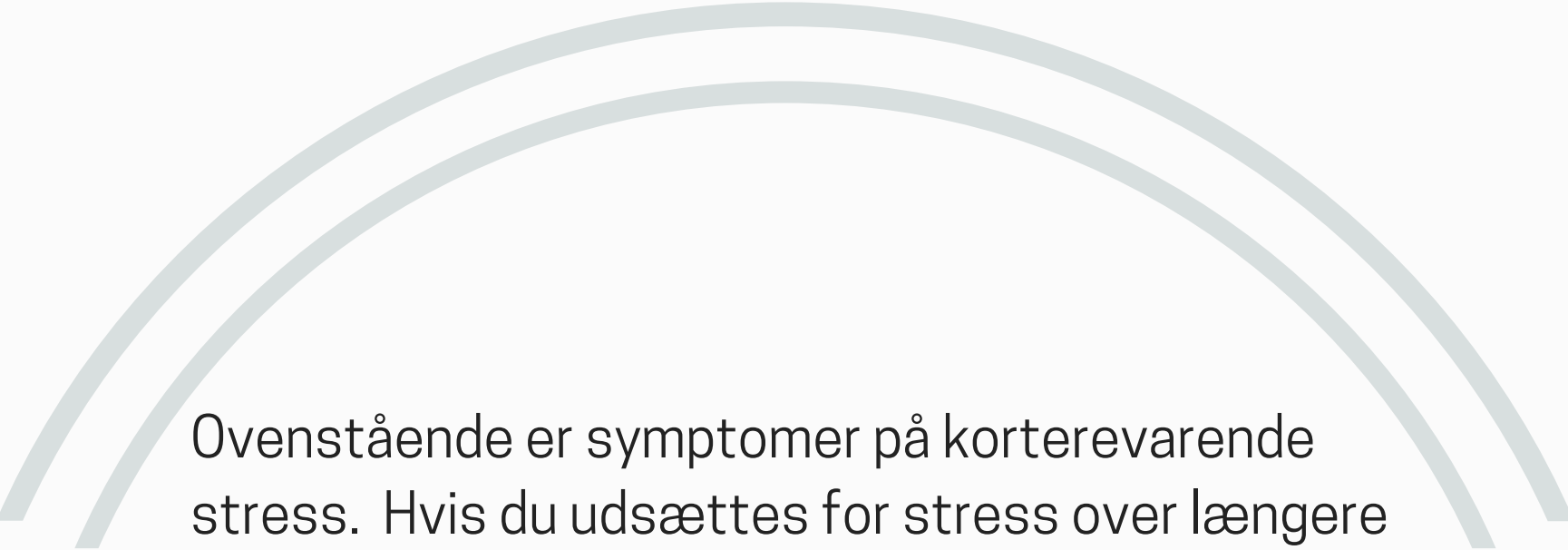
- Søvnløshed
- Træthed
- Manglende lystfølelse
- Rastløshed – indre uro
- Nedsat humoristisk sans
- Depression eller depressiv adfærd
- Nedtrykthed
- Uoverkommelighedsfølelse

Adfærdsmæssige kendetegn

- Manglende engagement
- Vrede
- Aggressivitet
- Nedsat præstationsevne
- Ubeslutsomhed
- Øget brug af stimulanser, herunder sukker, kaffe, alkohol
- Øget sygefravær
- Angst
- Irritabilitet
- Fjendtlighed
- Gråd-labilitet
- Overspringshandlinger
- Øget brug af alkohol og medicin

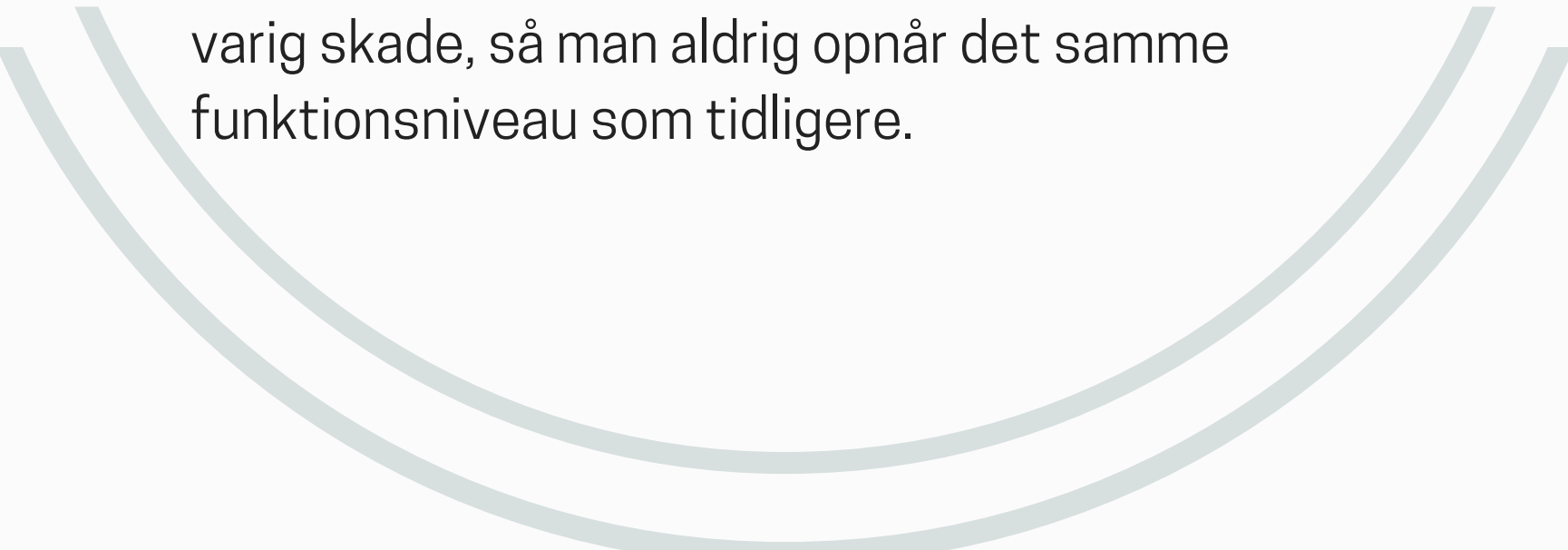
Kognitive kendetegn

- Hukommelsessvigt
- Koncentrationsbesvær
- Manglende evne til at tage sig af komplekse problemstillinger eller opgaver
- Forvirring og manglende evne til fokus



Ovenstående er symptomer på korterevarende stress. Hvis du udsættes for stress over længere tid, kan det i værste fald føre til udbændthed og kollaps.

Mange af symptomerne ligner symptomerne ved kortvarig stress, men tager til i styrke og bliver ofte kroniske, når vi belastes over længere tid. Øget alkoholforbrug kan gå over i et egentligt misbrug. Rygsmerter kan blive kroniske, og hjernen kan tage varig skade, så man aldrig opnår det samme funktionsniveau som tidligere.



Øvrige symptomer kan bl.a. være:

- Følelsesmæssig udmattelse, hvor vi mangler følelsesmæssigt overskud og ressourcer
 - Manglende engagement i personrelationer, fordi vi ikke magter det
 - Træthed
 - Ændring af personlighedstræk/opførsel over for andre i form af følelseskulde, negativitet, kynisme, sarkasme
 - Nedsat præstationsevne
 - Dårligt selvværd/selvtillid
 - Manglende opfyldelse af egne forventninger og ambitioner
 - Hjælpeløshed
-



Nu ved du lidt mere om symptomerne på stress. Det skal dog stadig understreges, at de er meget individuelle og derfor kan vise sig forskelligt fra person til person. Alle symptomerne kan være tegn på stress, men kan samtidig også være symptomer på andre tilstande eller sygdomme. Når du er stresset, vil du oftest have flere symptomer samtidig, hvilket er noget af det, der kendetegner stress.

På det næste kursusmodul dykker vi ned i identificering af din stress, hvor der udover en artikel og en podcast også vil være et spørgeskema, der vil give dig en bedre ide om din egen stress, og hvor det for dig er særlig vigtigt, at du er opmærksom.

Rigtig god fornøjelse!

Mange hilsner

Human Support

UGENS OPGAVE

DU HAR EN HEL UGE TIL AT LAVE OPGAVERNE, HVILKET GIVER DIG TID TIL AT LAVE DEM I RO OG MAG – UDEN STRESS. OPGAVERNE ER EN VIGTIG DEL AF FORLØBET, MEN DET MÅ IKKE BLIVE EN BYRDE. SÅFREMT NOGLE AF OPGAVERNE UNDERVEJS I FORLØBET UDFORDRER DIG FOR MEGET, SKAL DU BRUGE DIN FØRSTE INDSKYDELSE OG UNDLADE AT BRUGE FOR MEGET ENERGI OG RESSOURCER PÅ PROBLEMSTILLINGER, DER ER FOR UDFORDRENDE. GEM DEM I STEDET OG GIV DIG SELV MULIGHED FOR SENERE I FORLØBET AT VENDE TILBAGE TIL DEM.



OPGAVE 1

VILJE

Find situationer i dit øvrige liv, hvor du har været viljestærk med gode resultater, og skriv dem ned. Det kan være i forhold til dine børn, eller en idrætsgren, eller måske du har eksempler fra dit arbejde, hvor du har været viljestærk og vedholdende med gode resultater. Det er den vilje, du skal bruge til at blive stressfri.

MOTIVATION

Hvad vil det give dig og dine omgivelser, hvis du blev stressfri?
Hvad vil det betyde for dig og din livskvalitet, og hvad vil det betyde for din familie, dine venner og dine kollegaer?
Hvordan vil din glæde og dit velvære være, når du igen bliver stressfri?
Hvad vil det gøre for dit velvære at gå målrettet til opgaven og blive stressfri igen?

Lav en liste med 5-6 udsagn.

OPGAVE 2

DE LAVEST HÆNGENDE FRUGTER

Hvad stresser mig?

- Privat
- Professionelt

Eksempler på private stressorer kan være:

- Dårlig samvittighed overfor min partner eller børn.
- Jeg får ikke dyrket nok motion.
- Jeg sover dårligt om natten.
- Jeg ser ikke mine venner ofte nok.

Eksempler på stressorer i arbejdslivet kan være:

- Mit arbejdspress er for stort.
- Jeg har en dårlig relation til min chef.
- Jeg får ikke prioriteret mine opgaver godt nok.
- Jeg sidder pt. med en arbejdsopgave, der udfordrer mig mere end hvad godt er.

OPGAVE 2.1

DAN DIG ET OVERBLIK OVER,
HVAD DER STRESSER DIG

Find ud af, hvad der stresser dig i din arbejdssituation og i dit private liv.

Lav en liste over en typisk dag og undersøg, hvad der er livgivende, og hvad der dræner dig for energi. Identificer de 3-4 vigtigste stressorer i dit privatliv og det samme i dit arbejdsliv.

OPGAVE 2.2

FOKUSER PÅ DET DU HAR INDFLYDELSE PÅ OG LAD BEKYMNINGERNE LIGGE

Tag de vigtigste stressorer fra opgave 2.1 og vurder, om du har indflydelse på dem.

De stressorer, du ikke har indflydelse på, kan du ikke umiddelbart gøre noget ved, så tag dig af dem, hvor du har indflydelse.

Lav en plan for hvordan du kan handle på de stressorer, som du har indflydelse på.

For hvert punkt gør du følgende:

- Har jeg indflydelse på det?
- Kan jeg ændre det?
- Hvis ja, hvad vil jeg konkret gøre for at ændre det i den kommende uge?
- Hvis nej, hvad vil jeg gøre for ikke at bruge mere stressenergi på det?