

Spa-Living

Stress

Symptomer og årsager

Spa-Living

Stress koster penge:

- Stress koster 10 mia. kr. om året. Ca. 200.000 mennesker på det danske arbejdsmarked har psykiske problemer eller sygdom. Nogle af dem er en direkte følge af stress.

Ifølge Verdenssundhedsorganisationen WHO vil Stress og depression blive en af de største sygdomsfaktorer i år 2020.

Danmark havde allerede i 1992 udgifter i forbindelse med stressrelaterede hjerte-kar-sygdomme for ca. 900 millioner kroner.

I dag anslås stress at koste det danske samfund op mod 10 mia. kr. om året.

Hjemmearbejde kan også give stress. 11,6 procent af arbejdsstyrken i Danmark har delvis hjemmearbejde. Det vil sige, at de arbejder noget af tiden hjemme og noget af tiden "på kontoret". Dermed er Danmark det land i Europa, der har næst flest med delvist hjemmearbejde.

Spa-Living

Stress og vores samfund i dag:

- Grundlæggende handler stress om en tilstand, hvor der ikke er overensstemmelse mellem det, man gerne vil og det man kan. Hvis antallet af stressede mennesker er stigende, må det altså betegne en stigning i antallet af mennesker, som vil mere end de kan.

Vores samfund har fra tiden efter 2. verdenskrig bevæget sig i retning af et stadig mere individualiseret samfund. Det er ikke længere traditioner, der bestemmer, hvordan vi skal leve vores liv - det er i dag i højere grad op til den enkelte selv at finde ud af det. Dette er grundlaget for de vestlige samfund i dag.

Spa-Living

Stress og vores samfund i dag

- Hvorfor kan vi ikke se begrænsningerne i øjnene og indrette os på en måde, hvor der er bedre harmoni, mellem det vi kan og det vi vil? Det kan vi ikke, fordi vores individualiserede samfund for det første netop er grundlagt på forestillingen om, at man kan, hvad man vil, og at det derfor helt er op til én selv og ens viljestyrke, om man får et godt liv eller et skidt liv. For det andet opfattes "det gode liv" i dag som et liv med højt tempo og plads til det hele. Derfor står mange mennesker i et stort dilemma, hvor de på den ene side godt kan mærke, at de ikke har det godt med det liv, de lever, fordi det stresser dem, men på den anden side ser de sig ude af stand til at gøre noget ved det, fordi de frygter konsekvenserne af den mest umiddelbare løsning, nemlig at sætte tempoet ned.

I en verden, hvor netop det høje tempo og de mange muligheder hører til hovedingredienserne i den samfundsmæssige forestilling om "det gode liv", er det at sætte tempoet ned og vælge ting fra nemlig i fare for at blive betragtet som en slags falliterklæring; Vi gør derfor alt for at leve op til tidens idealer af frygt for at blive opfattet som en fiasko, hvis vi ikke kan. Og hvis vi ikke kan overkomme det hele, så prøver vi alle mulige strategier for at komme op på hesten igen.

Spa-Living

Stress rammer både krop og sind:

- Stress kan ramme alle; rig og fattig, rengøringsassistenten og erhvervslederen. Og ofte er det de mest pligtopfyldende, der bliver syge. Stress er de forandringer, der sker i kroppen og i hjernen, når vi belastes indefra af vores følelser og tanker, eller udefra af fx arbejdet. Forandringerne skyldes stress-hormoner, som udløses, når vi er pressede.

Mennesker, der har været udsat for stress i længere tid, kan blive alvorligt syge både fysisk og psykisk.

Selv om en undersøgelse foretaget i EU konkluderer, at hver tredje europæer i større eller mindre grad lider af stress, er stress endnu ikke anerkendt som arbejdsskade.

Spa-Living

Flere årsager til stress:

- Stress kommer, fordi vi udsættes for krav og forventninger i vores arbejde, i institutioner eller måske derhjemme.

Når det er svært at leve op til kravene, uanset om de stilles af andre eller os selv, kan det give stress.

Man kan også få stress af at føle, at man ikke har indflydelse på eller kontrol over en situation, eller hvis det er svært at forudsige, hvad der vil ske.

Det kan fx være i forbindelse med jobskifte, flytning, skilsmisse eller andre store ændringer i livet.

Forventninger, ambitioner og perfektionisme kan også give stress, fordi du kan få en følelse af, at det du gør, aldrig er godt nok.

Forskerne nævner også manglende social støtte, manglende mening i arbejdet og manglende belønning som faktorer, der kan give stress.

Endelig kan fysiske faktorer som kulde og støj spille en rolle.

Spa-Living

Symptomer:

- Nogle bliver også irritable, får svært ved at koncentrere sig, får ømme muskler, dårligt humør eller manglende appetit.

Det er blot nogle af de mest almindelige, fysiske symptomer. Andre reagerer også psykisk på stress.

De psykiske reaktioner på stress kan være nervøsitet, søvnløshed, koncentrations- og hukommelsesproblemer, tristhed, angst og i sidste ende depression.

Man kan ikke sige noget om, hvor stort pres der skal til, før man får stress. Nogle mennesker tåler et meget stort arbejdspress uden at blive påvirket af det, mens andre reagerer hurtigere.

Men hvis først man har været gået ned med stress en gang, er risikoen for at blive syg igen større.

Spa-Living

Kroppens reaktioner:

- Stress er kroppens reaktion på overbelastning. Er man stresset gennem længere tid, reagerer kroppen på det. Denne reaktion kan være psykisk eller fysisk.

Arbejdsskader i kategorien psykiske lidelser - herunder stress - koster årligt det danske samfund 2,6 mia. kroner, vurderer professor i sundhedsøkonomi Keld Møller Pedersen fra Syddansk Universitet.

Der findes ingen nøjagtige tal for, hvor mange danskere, der bliver syge af stress, men hver fjerde europæer siger, at de føler sig stressede. De fleste eksperter er dog enige om, at tallet stiger. Flere forudsiger, at stress og stressrelaterede sygdomme bliver en af de største udgifter for det danske sundhedsvæsen i de kommende år.

Spa-Living

Stress svækker immunforsvaret:

- Udover, at det ikke er rart at føle sig stresset, kan man blive rigtig syg af stress.

Stress påvirker immunsystemet, så folk, der lider af stress, fx oftere bliver forkølede end andre eller har konstant hovedpine eller ondt i hele kroppen. Stress kan i dag måles direkte ved en blodprøve, en spytpøve eller en urin-prøve, fordi kroppen udskiller et hormon. Stress skal helst behandles i tide, og mens personen stadig er i job. Går der for lang tid, kan stress udvikle sig til svære fysiske og psykiske lidelser, som kan være svære at helbrede. Den psykiske side af stress-syndromet viser sig ved nedsat livskvalitet, depression, angst og vrede. Symptomer, som kan føre til fremmedgørelse og udbændthed.

Spa-Living

Kroppens reaktioner:

- Når man i en kort periode får stress, reagerer kroppen med, at man får klamme hænder, forøget puls og forøget energi. Man bliver enten rød i hovedet eller meget bleg og man begynder at svede.

Kortisol fremmer desuden åreforkalkning og påvirker også blodets evne til at størkne. Derfor betyder langvarig stor produktion af kortisol, at man øger risikoen for åreforkalkning og blodpropper i hjerne og hjerte.

Disse reaktioner starter i løbet af få sekunder og kaldes kamp-flugt-reaktionen. Kamp-hormonet adrenalin spiller en stor rolle her. Det udløses, for at vi hurtigt kan få lidt ekstra energi og ydeevne.

Hvis belastningen bliver ved, bliver reaktionerne imidlertid udtrættet, og vi bliver tappet for energi i stedet for at vinde energi.

Hvis kroppen igennem længere tid producerer store mængder stresshormoner, er den i konstant beredskab – en tilstand, der slider på den.

Allerede efter en times tid hæmmer stresshormonet, kortisol vores immunsystem, så vi er mere modtagelige overfor infektioner.

Spa-Living

Stress og hormoner:

Hormonet *adrenalin* - også kaldet kamphormonet - udløses, når der skal ydes noget ekstra.

Hjernen sender impulser til binyremarven, som sætter produktionen af adrenalin i gang. Det bliver ført rundt i kroppen via blodbanerne og får hjertet til at slå hurtigere.

Samtidig udsender leveren oplagret blodsukker og blodtrykket stiger, så ny energi hurtigt kan pumpes ud til muskler og hjerne.

Man bliver anspændt, fordi kroppen er i beredskab over for potentielle trusler.

Hjernen giver også besked til kroppen om at producere hormonet *cortisol*.

Cortisol forstærker adrenalinets virkning og gør kroppen mere modstandsdygtig, fordi hjernen udskiller nogle signalstoffer, som direkte påvirker immunsystemet. Denne reaktion er hensigtsmæssig i situationer med en direkte fare, der kræver kamp eller flugt. Kroppen har brug for ekstra ressourcer i kortere eller længere tid og falder herefter tilbage til normaltilstanden.

Hvis kroppen igennem længere tid producerer store mængder cortisol og adrenalin, er den i konstant beredskab, og det er en tilstand, der slider meget på kroppen. Samtidig vil den hormonelle balance blive forskudt.

Spa-Living

Effekt på hjernen:

- Depression kan give hjernesvind. Stress kan føre til depressioner, og i dag kan man ved hjernescanning (en såkaldt PET-scanning) af deprimerede mennesker konstatere, at der er forøget aktivitet i den del af hjernen, som hedder *hippocampus*.

Det er det sted i hjernen, der har den største tæthed af kortisolreceptorer.

Hvis man først har fået stress vil hjernen derfor holde stressen ved lige i lang tid.

Undersøgelser viser, at der med alderen er et naturligt svind i hippocampus. Men dette svind kan accelereres, hvis man har mange ubehandlede depressioner.

Man ved også fra undersøgelser, at måske 20-30 procent af alle deprimerede, får svind af hjernevæv andre steder i hjernen.

Derfor er det uhyre vigtigt at opspore og behandle depressioner. Så kan man måske forebygge hjerneskade og senere depressioner.

Desuden påvirker kortisol vores hjerne således, at man husker dårligere, har sværere ved at koncentrere sig, og man bliver lettere ked af det.

Tilstanden kan sammenlignes med "malerhjerne", og kan give varige mén i form af hjerneskade.

Spa-Living

Stress kan føre til livsstilssygdomme:

- Som tidligere nævnt påvirkes vores immunsystem, så vi nemmere bliver syge, og også hjernen kan tage varig skade af stress.

Den del af hjernen, der hedder *Hippocampus*, skal netop regulere vores produktion af stresshormoner. Hvis den bliver beskadiget, nedsættes indlæringsevnen og hukommelsen.

Stressede mennesker har større risiko for livsstilssygdomme som f.eks. for højt blodtryk, hjertekarsygdomme, hyppige infektioner, muskel- eller ledsygdomme, sukkersyge og muligvis også cancer.

I sidste ende kan man dø af stress.

Spa-Living

Undgå stress:

- Man kan begynde med nogle få, helt enkle ting. Blandt andet skal du sørge for at få noget frisk luft. Du kan fx begynde at gå eller cykle til arbejde.

Du skal også huske at slappe af med det, du holder mest af, hvad enten det er at lytte til din yndlingsmusik eller at lege med dine børn. Og der er flere muligheder:

- dyrke motion
- tage dig en lur (power nap)
- meditere eller dyrke yoga
- høre musik
- lege
- dyrke en hobby
- Kontroller dit liv ved at respektere dine grænser for, hvad du magter. Drop de nydelsesmidler, der er adrenalinfremkaldende som fx kaffe, tobak eller alkohol.

Det er vigtigt, at du lærer at fokusere på de ting, der gør dig glad, og prøver at glemme de ting, du alligevel ikke kan gøre noget ved.

Få støtte hos dem i din familie, på arbejdet og i vennekredsen, som du har tillid til. Nogle gange kan det hjælpe bare at få talt om det, der går dig på.

Og endelig: Ryd op og få løst små og store konflikter, som piner dig i din hverdag.