

STRESSFORSKEREN

„Pauser er livsvigtige“

Kvinder kæmper for at nå alt ved at være superfleksible og droppe pauser. Men vi når ikke at restituere mentalt, og derfor bliver vi ramt af stress, siger stressforsker Pernille Rasmussen.

Pernille Rasmussen

42 år, erhvervspsykolog og ejer af firmaet GrowPeople. Ekspert i stress og arbejdsnarkomani og har i flere år undervist i mindfulness. Har medvirket til et stort forskningsprojekt om stress, er forfatter til bøgerne „Når arbejdet tager magten“ og „Livet efter stress“ og medforfatter til bogen „Kort & godt om stress“.

★ I løbet af de sidste 20 år er antallet af mennesker, der føler sig stressede, steget med 50 procent. Og det er ikke underligt, for vi er travle på jobbet, vi sidder i store fælleskontorer, og vi har mulighed for at være online døgnet rundt.

Faktisk er det de tre væsentligste grunde til, at stadig flere rammes af stress – vi mangler helt enkelt pauser i vore liv, siger erhvervspsykolog Pernille Rasmussen, som er ekspert i stress og den første i Danmark, som har beskæftiget sig indgående med arbejdsnarkomani. Hun har arbejdet med stressramte gennem de sidste ti år og oplever, at flere kvinder end mænd føler sig stressede og søger hjælp. For ud over at vi mangler tid, så kæmper vi ifølge stresseskperen også med et større forventningspres, siger Pernille Rasmussen.

– Kvinder har i mine øjne generelt for store forventninger til, hvad der f.eks. skal til for at være en god mor. Når der kommer til mig og er stressede, råder jeg dem til at fjerne store lunser af deres opgaver og holde op med at lege hotel derhjemme.

Ifølge Pernille Rasmussen er der også sket endnu et skred i vores arbejdsliv: I forsøget på at følge med er vi nu også begyndt helt at droppe pauserne i løbet af dagen. Mange af os spiser frokost ved computeren og tager os ikke tid til kaffe med kollegaerne.

– Det ender som et problem, for vi kan ikke være koncentrerede otte timer i træk. Vi er nødt til at restituere, ellers daler effektiviteten, så vi må arbejde over. Det ender i en ond cirkel.

Et andet problem er, at vi er online

hele tiden, siger Pernille Rasmussen. Også i ferien og fritiden. På den måde slipper vi aldrig vores arbejde mentalt.

– Så mit bedste råd er, at vi skal huske at holde pauser. Og prioritere benhårdt, så vi lærer at adskille arbejde og fritid igen. Vi skal ikke foretage os private ting på computeren i arbejdstiden og holde os fra at arbejde i fritiden. Vi moderne mennesker har så mange planer, men de vælter os omkuld, hvis vi ikke sorterer i dem.

Mit bedste sunde råd.
Tag dig tid til at være alene indimellem, så du kan mærke dig selv, og hvad der er vigtigt for dig.