

# Sådan kan du hjælpe en der er ramt af stress

Af erhvervspsykolog og stressekspert Pernille Rasmussen, Grow People



Har du en person i dit liv, som er stressramt? Som pårørende kan det være en udfordrende periode, hvor man til tider kan opleve frustration og fortvivlelse, og spørgsmål såsom: *"Hvordan kan jeg, som pårørende, hjælpe bedst muligt?"* kan dukke op. Nedenfor kan du læse om et par ting, der kan være en god idé at være opmærksom på, hvis du vil hjælpe din kære med at komme sig hurtigst muligt.

## Tålmodighed er essentielt - og udfordrende

Når man er stressramt, er man bestemt ikke den eneste, som påvirkes negativt af situationen. Omgivelserne bliver nemlig også berørt. Særligt familien kan opleve det som skræmmende at se personen, de holder af, forandre sig, og der er ofte mange bekymringer forbundet hermed. Pludselig kan den stressramte ikke alle de ting, som han eller hun ellers plejede at kunne!

Som pårørende kan det være svært at forstå, hvordan den stressramte har det, særligt hvis man ikke selv har prøvet det, og det er heller ikke ualmindeligt at blive utålmodig i processen.

Netop fordi at den stressramte ikke synes syg "udenpå", med eksempelvis en brækket arm, kan man nemt få for store forventninger til, hvad personen kan klare. Det er dog afgørende, at man på hjemmefronten tager over og står for flere ting, også selvom det nogle gange kan være anstrengende.

Man kan aldrig vide, hvor lang tid det tager før, at den stressede er i bedring. Dog er en tommelfingerregel, at der ofte er en sammenhæng mellem tiden, den stressramte har været belastet, og tiden, det tager at komme sig. Der vil derfor være en periode, hvor hverdagen ikke er den samme, og hvor man som pårørende er nødt til at være både tålmodig og overbærende.

## Undgå at tage ting personligt

Da overskuddet mangler, når man er stresset, kan man være mere irriteret samt være vrissen. Dette kan særligt påvirke ens nærmeste, og her vil det være en god idé, at man som pårørende er overbærende og undgår at tage ting personligt. Når man er stresset, vil man kun få det endnu værre, hvis der opstår konflikter, da det kan virke meget uoverskueligt. Det bedste man kan gøre som pårørende er at være rummelig og udvise omsorg, da det virker helende. En stressramt reagerer også følelsesmæssigt stærkere på "små ting" og er mere grådlig. Det kan eksempelvis komme til udtryk ved vredesudbrud eller ved, at personen pludseligt begynder at græde. Det er vigtigt at huske på, at dette er helt normale reaktioner, når man er udkørt og overbelastet.

Stress svækker også hjernen og påvirker blandt andet kognitive funktioner såsom koncentrationen og hukommelsen. Det kan betyde, at det kan være sværere at huske aftaler og se en film.

Samtidig forekommer der i forbindelse med stress ofte nedsat sexlyst, og her er det igen vigtigt, at man som partner er rummelig og ikke tager det personligt.

Den stressramte vil også føle sig mere træt og som følge heraf have brug for mere søvn. Det er ikke noget, man skal bekymre sig over, da søvnbehovet normaliseres i takt med, at personen får det bedre.

Endelig er det vigtigt, at man som pårørende ikke signalerer, at den stressramte skal tage sig sammen. Det har han eller hun nemlig selv prøvet i lang tid. I stedet skal man vente med at stille krav og udfordringer til, at personen igen har det godt.

### **Praktisk arbejde i hjemmet er belastende**

Som stress-sygemeldt kan det være svært at acceptere situationen og mange føler, at de, når nu de ikke går på arbejde, bør ordne praktiske ting i hjemmet. MEN lige nu er deres "arbejde" faktisk at tage den med ro og komme sig, hvorfor at det kun vil forlænge sygeperioden, hvis den sygemeldte belastes med huslige pligter såsom oprydning, indkøb og madlavning. Som tidligere nævnt, må du som pårørende derfor tage ansvar for flere af de praktiske opgaver, og måske endda direkte "befale", at den stressramte ikke laver praktisk arbejde. I denne sammenhæng bør det dog understreges, at du også kan have brug for aflastning, og hjælp udefra i en periode kan måske være en god investering?

### **Sæt sociale arrangementer på pause**

Når man er stresset, har man ofte ikke overskud til at være sammen med andre mennesker - ikke engang ens familie eller venner. Det kan give den stressede dårlig samvittighed, og han eller hun kan samtidig have svært ved at sige nej. Det kan derfor være en god idé at sige nej til invitationer samt aflyse det, der allerede er i kalenderen. Særligt store forsamlinger kan forekomme uoverskuelige og kan dræne den stressramte fuldstændigt for energi, hvorefter det kan tage dage at komme sig. Hvis der er arrangementer, som I helst ikke vil aflyse, kan man overveje at gøre besøget kortere. Måske det er bedre at være bare lidt med, end slet ikke at være med?

Det kan være en god idé at fortælle venner og familie, hvorfor den stressede eller man som par ikke vil være til stede i en periode for at undgå, at de funderer over, hvad der mon er sket, eller hvad de har gjort galt. For at undgå at man hele tiden skal takke nej til invitationer, kan man også med fordel gøre det tydeligt, at man vender tilbage, når den stressramte igen har det til det.

Som pårørende kan det være udfordrende at acceptere, at ens sociale liv ændres i en periode. Det er dog af stor betydning for den pårørende, at der er ro på i fritiden, så han eller hun ikke føler sig presset og kan restituere. Men man kan som pårørende se andre alene for at undgå, at man føler sig helt isoleret.

### **Professionel hjælp kan være nødvendigt**

Du må som pårørende gerne presse lidt på, hvis du oplever, at den stressede ikke gør noget for at få det bedre. Eksempelvis kan man få professionel hjælp hos en psykolog, hvilket kan være

fordelagtigt og fremskynde helingsprocessen. Såfremt behandleren er indforstået med det, kan du som pårørende også deltage en eller to gange. Det kan hjælpe både dig og din kære igennem processen.

### **Opstart på job kræver støtte**

Når den stressramte begynder at arbejde igen, betyder det ikke nødvendigvis, at han eller hun har det samme energiniveau som før sygemeldingen. Der er i stedet tale om en tilvænningsperiode, som kan være meget krævende. I denne forbindelse kan nogle af stresssymptomerne dukke op igen, hvilket er helt normalt. Derfor er det bedst, at man i denne periode fortsat har lave forventninger til, hvad den stressramte kan klare på hjemmefronten.

Sidst, men ikke mindst, er det afgørende, at du som pårørende også tænker på dig selv, så du ikke selv ender med at blive overbelastet. Husk at gøre de ting, som du får energi af, og som du holder af. Det kan være alene eller i selskab med andre.