

Der er en stor risiko for, at du bruger ordet **»stress«** helt forkert

Stress er blevet en indgroet del af hverdags sproget og bliver ofte forvekslet med travlhed, men sådan har det ikke altid været. Der er nemlig sket en udvikling i den måde, vi bruger stress i sproget, og det kan få konsekvenser for de mennesker, der bliver ramt.

Af Maria Outze maon@berlingske.dk

Sprog er med til at tegne verden omkring os.

Men fra tid til anden sker det, at vendinger bliver uhensigtsmæssige, og ord bliver mere forvirrende end oplysende.

Lige nu er der god grund til at rette blikket mod et lille ord på seks bogstaver, som bliver flittigt brugt - men i forskellige betydninger. Og til tider sker det, at ordet bliver brugt helt forkert.

Der er naturligvis tale om ordet stress, der de seneste mange år er rykket tæt ind i hverdags sproget, og som bliver brugt i alle mulige tænkelige situationer.

Men sådan har det ikke altid været. For som så meget andet i sproget er der sket en udvikling i den måde, vi taler om stress på.

Marianne Rathje, der er seniorforsker ved Dansk Sprognævn, har efter Berlingskes henvendelse dykket ned i de danske ordbøger gennem årene for at se, om der her kan spores en udvikling i den måde, vi bruger ordet stress i sproget.

Svaret er ikke til at tage fejl af: Det er der.

»Når man kigger på den gamle ordbog over det danske sprog, var stress noget ret alvorligt og patologisk,« fortæller Marianne Rathje.

Det var altså noget, der i højere grad var tilskrevet det sygelige, og en tilstand, som ikke var hverdagskost for alle.

En del af hverdags sproget

Allerede i 1980'erne begyndte der at ske et skift i den måde, vi bruger ordet stress på. Det blev ikke længere brugt til at beskrive en sygelig og alvorlig tilstand, som vi har oplevet før i tiden.

Derimod bliver stress i dag beskrevet som en »psykisk og fysisk anspændthed forårsaget af et for stort tids- eller arbejds pres« i Den Danske Ordbog. Samtidig er det blevet et begreb, vi i højere grad bruger, når vi bliver ramt af en mur af travlhed i hverdagen.

»Vores morgen gik heldigvis stille og roligt uden stress,« bliver blandt andet brugt som eksempel i Den Danske Ordbog på, hvordan vi bruger stress i sproget i dag.

»I dag føler mange småbørnsfamilier en utrolig stresset tilværelse, og det har ikke noget med det patologiske at gøre. Det betyder bare, at de har travlt,« siger Marianne Rathje.

Men hvordan kan det være, at der er sket en udvikling i den måde, vi bruger ordet stress?

Hvis man spørger Marianne Rathje, skyldes det blandt andet, at flere sindssygdomme gennem tiden har indtaget en større plads i hverdags sproget. Det er blevet hvermandseje at sige, at man er deprimeret eller stresset, når man skal beskrive følelser eller situationer, som man støder på i løbet af dagen.

»Man kan for eksempel sige, man er deprimeret, hvis man ikke kan få en kage.«

Og det er der en særlig grund til, fortæller hun:

»Nu forsker jeg i bandeord, og man bruger tabu til at forstærke ting med. Når man bruger ordet 'sindssyg', er det, fordi det henter kraft i noget, der er tabuiseret,« siger hun.

Er vi stressede, eller har vi bare travlt?

Pernille Rasmussen er erhvervspsykolog og stressrådgiver, og hun mener ligesom Marianne Rathje, at det at være stresset ofte bliver forvekslet med en travlhed i hverdagen, som ikke nødvendigvis har noget med stress at gøre.

»Det (stress red.) bliver brugt meget om travlhed, og det bliver brugt meget om kortvarig stress. Men det bliver også brugt om noget, der ikke er alvorligt, som »jeg spildte min kaffe, nu er jeg stresset,« siger hun:

»Altså, jeg har travlt i dag, men så siger vi bare, at vi er stressede. Men travlhed kan også være en god dag, hvor der er gang i den, så vi bruger det nogle gange forkert.«

Pernille Rasmussen har gennem sin 18 år lange karriere som erhvervspsykolog haft mange hundrede mennesker i samtaleforløb, hvor

»Vi risikerer, at de, som er dårlige, måske ikke bliver taget alvorligt, eller vi kan risikere, at vi ender ud i en situation, lidt ligesom ulven kommer.«

PERNILLE RASMUSSEN,
ERHVERVSPSYKOLOG
OG STRESSRÅDGIVER



de søger hjælp til at få håndteret deres stress. Men ofte kan det ske, at de er i tvivl om, hvorvidt det rent faktisk er det, de døjer med. Og her spiller sproget en vigtig rolle.

For når et begreb som stress bliver brugt forkert og i flæng, kan det skabe stor forvirring hos danskerne om, hvad stress egentlig er for en størrelse, fortæller hun.

Samme forvirring bliver præsenteret i Sundhedsstyrelsens seneste opgørelse over danskernes sundhedsprofil. Ifølge forfatterne bag opgørelsen anvendes ordet »stress« i daglig tale og synonymt med »travlhed«, »hvilket kan bidrage til forvirring og uklarhed over, hvad begrebet reelt set dækker over.«

»Men stress er, når vi oplever, at kravene er større end de ressourcer, vi oplever at have til rådighed,« siger Pernille Rasmussen.

Det er ikke kun en forvirring, der rejser sig hos danskerne, når det kommer til stress. Pernille Rasmussen oplever flere sige, at de er stressede, når de i virkeligheden er ramt af en følelse af vrede eller sorg. Derfor bliver det at være stresset ofte forvekslet »med mange forskellige tilstande og følelser.«

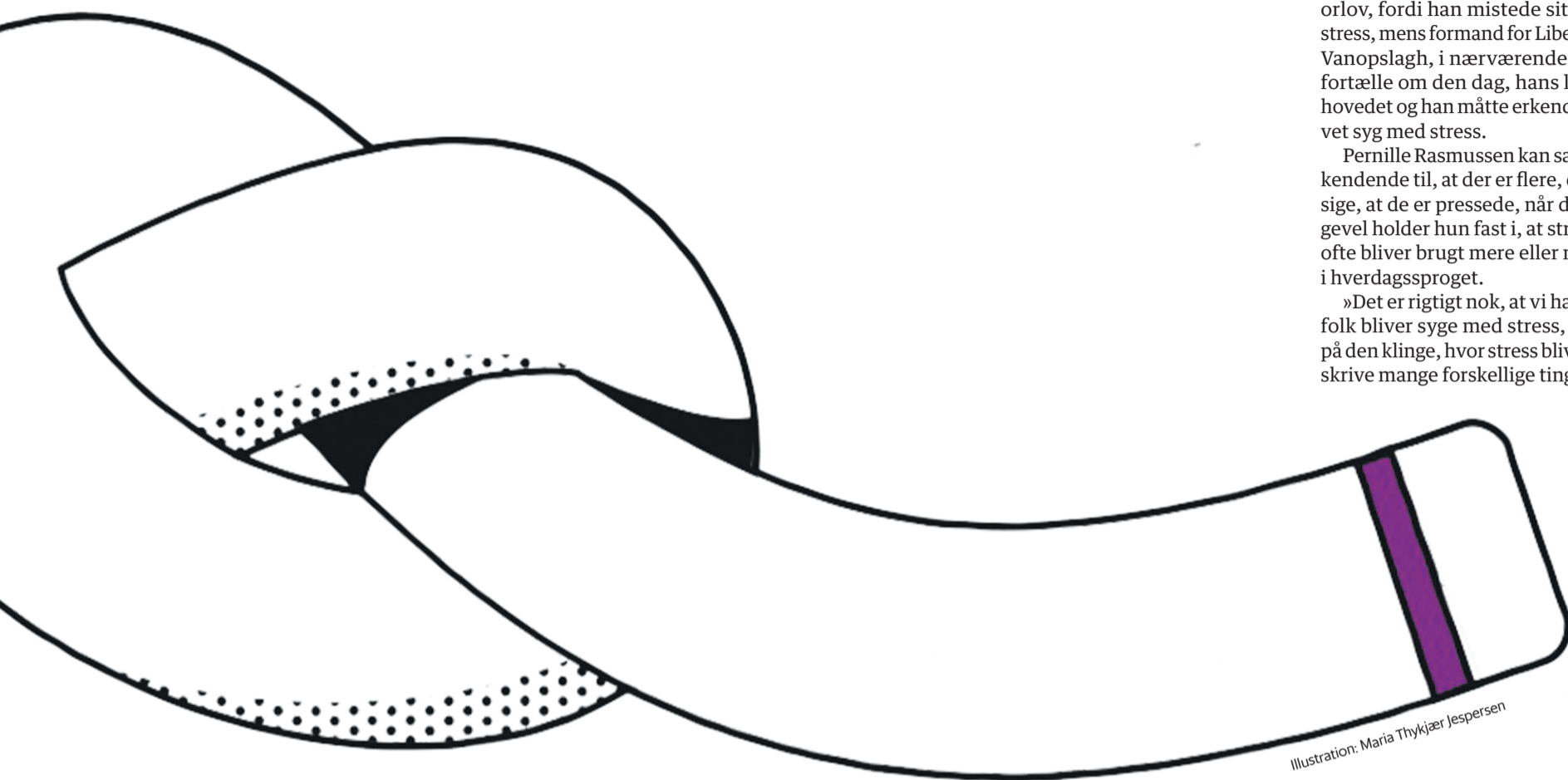
Og det kan bane vej for misforståelser om, hvornår man rent faktisk er blevet ramt af stress.

»Hvis jeg nu bliver vred over noget, så er der mange, der siger: »Jeg bliver stresset.« Men i virkeligheden bliver man vred over noget eller føler sig forurettet, så det bliver også forvekslet eller brugt i stedet for følelser,« siger hun:

»Det er blevet et paraplybegreb. Når folk kommer til psykolog, er det tit noget andet, der fylder end stress, som bare er et element eller noget, man kalder det. Man kommer måske ind til psykologen og siger, det er stress, men der kan i stedet være tale om sorg, hvor man sørger over et tab.«

Hvorfor tror du, det er blevet et ord, vi bruger så bredt?

STRESS



»Det er et godt spørgsmål,« siger hun:
»Når vi spørger befolkningen i de store undersøgelser, er der flere, der føler sig stressede end for en del år siden. Der er også flere, der bliver sygemeldt med stress eller går til psykolog, det viser tal fra sundhedsforsikringerne. Når der er flere, der oplever at have stress, vil det på den måde brede sig. Det er derfor, vi hører ordet mere og mere,« fortæller Pernille Rasmussen.

Der hersker da heller ingen tvivl om, at der er flere danskere, der er blevet ramt af det, som i folkemunde bliver kaldt en folkesydom.

Hvis man kaster et blik på opgørelsen fra Sundhedsstyrelsen, kan man se, at 29 procent af danskerne i 2021 følte sig meget stressede, hvor der til sammenligning var lige knap 21 procent af danskerne, der blev ramt af stress i 2010.

Det kan ramme dem, der har stress

Ifølge Pernille Rasmussen kan det udvande betydningen af vores opfattelse af stress, når det bliver brugt »upræcist« i sproget, og det kan få konsekvenser for dem, der er på vej mod en sygemelding.

»Vi risikerer, at de, som er dårlige, måske ikke bliver taget alvorligt, eller vi kan risikere, at vi ender ud i en situation, lidt ligesom ulven kommer,« siger hun.

»Hvis vi to skulle arbejde sammen hver dag, og jeg hver anden morgen sagde, at jeg var stresset, så vil man nok første morgen tænke: »Er der noget, jeg skal gøre?« Men hvis det er noget, jeg bliver ved med at sige, vil det miste effekten. Så hvis man har fået det rigtigt dårligt, vil man måske ikke få hjælp.«

Derfor kommer Pernille Rasmussen også med en opfordring til, hvordan vi kan komme de mange misforståelser til livs og undgå, at vi ender derhenne, hvor vores valg af ord kan ramme de mennesker, som døjer med stress.

»Vi bliver nødt til at forstå, hvad stress er, og på den måde bruge det rigtigt. Vi bliver og-

så nødt til at lave den her vigtige skelnen mellem travlhed og stress. Hvad er travlt, og hvad er stresset. Travlhed kan godt glide over i stress, og vi kan i øvrigt heller ikke holde til at have travlt hele tiden, men det er stadig to vidt forskellige ting,« siger hun.

Pernille Rasmussen er da også selv begyndt at blive mere opmærksom på ikke hele tiden at gå rundt og sige, at hun er stresset.

»Man kan nemt komme til det, fordi alle andre bruger ordet. Man skal også tænke over, om det er nogle andre følelser, man går med, så man siger, at man for eksempel er bange eller vred i stedet for stresset.«

»Du skal virkelig overveje, om du er stresset. Det kan sagtens være, og vi skal heller ikke være bange for at sige ordet, men man skal stadig overveje, hvordan man har det.«

Men der er også en anden ting, der er værd at huske på, mener hun.

»Pas på med ikke at tale det op. På arbejdspladser får vi også smittet hinanden. Nogle steder kan det blive en konkurrence, for når de andre siger, de er stressede, så kan jeg da ikke sige, at jeg har en rolig dag.«

En mere reflekteret tilgang til stress

Selvom stress er blevet en fast del af hverdags sproget, har Marianne Rathje alligevel bemærket, at der er en modbevægelse på vej. At der er flere, der er begyndt at reflektere over, hvordan de bruger stress til at beskrive travle hverdagsituationer.

Hun mener, at et ord som »presset« er begyndt at vinde frem hos danskerne, fordi der er flere, der så småt er begyndt at få øjnene op for, hvor alvorlig stress kan være.

»Jeg fik det faktisk bekræftet, da jeg fik en mail fra min fagforening, hvor der stod: »Er du presset på jobbet?«, og jeg tror, at man tidligere vil have skrevet: »Er du stresset på jobbet?« siger hun.

Hvorfor tror du, der begynder at komme mere respekt for ordet stress?

»Jeg tror, det er fordi, der er begyndt at kom-

me så meget fokus på det. Der er flere, som i højere grad kender nogen, der har været helt nede, mens der har været mange prominente personer, der ikke har kunnet gennemføre deres arbejde på grund af stress.«

Vi har blandt andet været vidne til, at Jacob Mark, der er næstformand for SF, måtte gå på orlov, fordi han mistede sit syn på grund af stress, mens formand for Liberal Alliance, Alex Vanopslagh, i nærværende avis har kunnet fortælle om den dag, hans liv blev vendt på hovedet og han måtte erkende, at han var blevet syg med stress.

Pernille Rasmussen kan sagtens nikke gendende til, at der er flere, der er begyndt at sige, at de er pressede, når de har travlt. Alligevel holder hun fast i, at stress er et ord, der ofte bliver brugt mere eller mindre tilfældigt i hverdags sproget.

»Det er rigtigt nok, at vi har set alvoren i, at folk bliver syge med stress, men vi er stadig på den klinge, hvor stress bliver brugt til at beskrive mange forskellige ting.«

Holbergs
Maskerade

★★★★★ (Kulturinformation)
★★★★★ (Jyllandsposten)
★★★★★ (Danmarksbløgen)
★★★★★ (Scenekanten)
★★★★★ (Frb. Amts Avis)

Spiller i Odd Fellow Palæets Have
Bredgade 28, Kbh. K.
Billetsalg på www.grønnegård.dk
man-lør til 27. august
GRØNNEGÅRDS TEATRET

Glæd dig til sommerens store forestilling under åben himmel