



Melanie Griffith fik gang i en travl karriere som *Working Girl* (1988), men skabte balance i sit arbejdsliv ved også at dyrke kærligheden til kollegaen Harrison Ford

Er du

STRESSET

– eller har du bare travlt?

Der er forskel på travlhed og stress, men hvor går grænsen? Og er stress overhovedet skræmmende unormalt og farligt, når mange af os faktisk oplever stor produktivitet og selvtilfredshed i en stresset situation? Vi stiller skarpt på et ord, der i den grad er gået inflation i.

Tekst: ANE-SOPHIE HANSEN.

Måske har du prøvet at lede febrilsk efter dine solbriller blot for at finde dem på tippen af næsen. Eller måske har du forvirret gået i cirkler om dig selv, fordi du har glemt, hvad du rejste dig for at gøre, ligesom det af og til kan være svært at huske navnene på folk, du har mødt mange gange før. Hvis du nemt kan nikke genkendende til ovenstående, kunne noget tyde på, at du er stresset – og du er bestemt ikke alene, for stress er i de senere år gået hen og blevet en regulær folkesygdom. Det kaldes det i hvert fald, men det er fejlagtigt, for stress er slet ikke en sygdom. Det er derimod en tilstand – og en voldsomt belastende en af slagsen.

“Forvirringen opstår allerede, når vi taler om stress, som faktisk er naturlig for os alle at opleve. Den mærkes både fysisk og psykisk og kan ligefrem være god og gavnlige, så længe vi vel at mærke kun er stressede i kortvarige perioder,” forklarer erhvervspsykolog Pernille Rasmussen, der har specialiseret sig i stress og trivsel og forfattet bøgerne *Når arbejdet tager magten* og *Livet efter stress – udvikling og muligheder*.

Hun påpeger, at balancen mellem arbejde og fritid er alfa og omega, for selv om vi også kan være stressede af personlige årsager, oplever mange af os primært stress på arbejdspladsen, og derfor har vi et stort behov for at restituere ordentligt, når vi endelig har fri. Men der er det også blevet svært at undslippe

ordet, for det fylder stadig mere og mere i både samtaler, avisoverskrifter og patientjournaler. Der er stress her, der og alle vegne – hvilket på irriteret selvforstærkende vis kun øger niveauet. Faktisk kan al den snak om stress få selv den mest hardcore *working girl* a la Melanie Griffith i kultfilmen fra 1988 til desperat at drømme om eksotiske palmestrande, kulørte drinks og total afslapning. Hvis der ikke er tid eller råd til ferie, fortjener vi i hvert fald noget andet for at kunne holde vores liv ud – om det så er en massage, et yogaophold eller en ny kjole, der i denne måned eller uge kan tilfreds-

stille vores behov. For ordet stress kommer jo ikke længere kun over vores læber, når det virkelig brænder på, og vi får lyst til at ligge i fosterstilling og sukke efter en værge til at træffe beslutninger for os. Vi taler om det i tide og utide, sammenligner stressniveau med vores kolleger og stryger fluks dankortet, når vi skal trøste og forsøgsvis kurere os selv.

Lidt stress er godt

Men er vi virkelig stressede alle sammen – eller har mange af os i grunden bare godt gammeldags travlt? Godt nok har de fleste udskiftet ordet travlhed med stress, men forskellen på de to er faktisk til at tage og føle på, hvis vi sætter problematikken på spidsen: Har du meget at lave, har du travlt, men føler du, at du har for meget at lave, kan du blive stresset – og det er en meget større belastning for kroppen både fysisk og psykisk.

“Vi kender alle sammen til følelsen af at have travlt, når vi synes, vi mangler tid og føler os lidt forpustede. Men vi mister typisk ikke det totale overblik, vi er stadig nysgerrige på andre mennesker, og vi har generelt stadig lyst til at lave det, vi er i gang med. Stress er derimod kendetegnet ved, at vi oplever ikke at kunne magte noget. Vi bliver anspændte, glemsomme, mister overblikket og ikke mindst evnen til at rumme andre mennesker og lysten til at udføre det, vi skal,” siger Pernille Rasmussen.

Vigtigheden og længden af vores individuelle *to do*-lister varierer meget fra person til person, og der er derfor også stor forskel på, hvor grænsen mellem at have travlt og være stresset går for os hver især. Tager vi fat i begrebet travlhed, er det jo ikke et negativt ord. Snarere tværtimod, for følelsen af at have travlt kan give os den bonus-klingende følelse af at være vigtige.

“Det kan give et kick at have meget at lave, for så oplever vi, at der er behov ▶

“Travlhed er ikke et negativt ord. Snarere tværtimod, for følelsen af at have travlt kan give os den bonus-klingende følelse af at være vigtige”

DET SKAL DU GØRE FOR AT KOMME STRESSEN TIL LIVS:

- Prioriter, hvad der er vigtigst for dig, og handl derefter.
- Skriv dine tanker ned på papir for at holde bedre styr på dem.
- Dyrk motion, for det renser hovedet, og du opnår en naturlig træthed, der sikrer dig en bedre søvn.
- Spis sundt, så din krop er bedre rustet til at stå imod forkølelse og andre nedtursagtige forfatninger, der kan stjæle din dyrebare tid.
- Det er o.k., at du har travlt i løbet af dagen, men der skal også være tid og plads til små pauser, der ikke kræver dyb koncentration.
- Dyrk dine venskaber og familie, for ingen af os kan leve uden støtte og sammenhold.
- Afklar med dig selv, hvornår din arbejdsdag er slut, og hold så fri – også fra tankerne.

for os. Hvis vi når at løse opgaverne, får vi fornemmelsen af, at det kører for os, at vi gør en forskel, at vi er produktive, og det er for de fleste en meget tilfredsstillende følelse.

Ligesom det også kan være tilfredsstillende at være træt efter en lang dag, hvor vi har nået en masse,” siger Pernille Rasmussen.

Vores nervesystem skal som udgangspunkt veksle mellem at være i aktivitet og i hvile, og sådan har det altid været ifølge en anden Pernille med efternavnet Nejst. Hun er kropsterapeut, meditationslærer og medejer af Stressklinikken City i København og har rigtig mange stressede klienter.

“Når vi i stenalderen mødte en fare, var der to måder at reagere på. Vi kunne kæmpe eller flygte, også kaldet kamp/flugt-reaktionen, hvor der instinktivt kommer mere blod til musklerne, for det er dem, vi skal bruge. Vores sanser skærpes, adrenalin pumper, og vi reagerer hurtigt. Når faren er drejet over, indtræffer ro/hvile-reaktionen i kroppen, hvor vi både fysisk og psykisk restituerer, fordøjer og genopbygger,” siger hun.

Det gælder om at bevare en balance mellem de to reaktioner, for hvis vores krop og psyke er for ofte og for længe i beredskab, opstår der en ubalance, hvor det på længere sigt kan være svært at finde ro og hvile igen uden hjælp. Vi kan ikke bare slappe af, selv om vi måske endelig har tid til det.

“Vi kan godt gribes af en kortvarig lykkefølelse, når stresshormonerne drøner rundt i kroppen, og vi får lavet en masse. Men når vi er i beredskab for længe, kan vi altså ikke mærke os selv særlig godt, og så bliver vi triste i stedet for lykkelige,” påpeger Pernille Nejst.

Hvem har mest travlt?

Stress skal tages alvorligt, for uanset sprogbrug og betydning er der rigtig mange mennesker, der befinder sig i den belastningstilstand, fordi de har ignoreret deres krops signaler i for lang tid.

“Kroppen begynder at tale med store bogstaver for at få os til at forstå, at vi er ude af balance, og den er utrolig fantasifuld. Den kan både kvittere med lammelser, blodpropper, smerter, søvnløshed og på længere sigt angst og depression,” siger Pernille Nejst.

Hun tilføjer heldigvis, at vores krop er utrolig taknemmelig og lydhør, når vi prøver at rette op på balancen igen. Eksempelvis kan meditation og fysisk kropskontakt hæmme stressreaktionen i kroppen, og der skal ikke så meget til.

“Rent praktisk har man lavet forsøg med rotter, hvor man fandt ud af, at fysisk berøring sænker niveauet af stresshormoner i kroppen. Tag

“På nogle arbejdspladser kan det nærmest være skidt, hvis en kollega ikke føler sig stresset, for nogle vil opfatte det, som om hun laver meget mindre end de andre”

derfor en dyb vejrtrækning, inden du tager din telefon, eller bed en kollega, en veninde eller kæresten om lidt skuldermassage eller blot et kram, næste gang du kan mærke, det spidser til,” foreslår Pernille Nejst.

En anden grund til at slappe lidt mere af er, at din stress faktisk kan smitte af på dine kolleger, fordi vi fra naturens side ubevidst har tendens til at spejle os selv i andre.

“På nogle arbejdspladser kan det nærmest være skidt, hvis en kollega ikke føler sig stresset, for nogle vil opfatte det, som om hun laver meget mindre end de andre. Hun kan omvendt også frygte, at hun ikke laver nok, og så kan der nærmest gå konkurrence i, hvor stresset man kan blive,” siger Pernille Rasmussen.

Man behøver ikke være den skarpeste kniv i skuffen for at regne ud, at det kun kan ende i en særdeles ond cirkel, der i sidste ende ikke vil gavne nogen som helst arbejdsplads. Dermed ikke sagt, at vi ikke må tale mere om stress – tværtimod er det rigtig godt at sætte ord på vores følelser omkring det. Vi skal bare være klar over, hvad vi taler om. Og her er det værd at nævne, at ro og glæde også har en smittende effekt på ens omgivelser.

Bare arbejde igennem

Vi kommer ikke uden om, at vi er nødt til at arbejde for at få vores hverdag til at hænge sammen. Det gælder ikke kun rent økonomisk, men også på det menneskelige plan. Undersøgelser har vist, at de lykkeligste Lotto-millionærer er dem, som fortsætter med at køre på arbejde hver dag, efter at formuen er tikket ind på deres bankkonto. Selv om du måske ikke befinder dig med en velsignet Lotto-kupon i glas og ramme hjemme på stuevæggen, kan du sikkert også nikke genkendende til, at det ikke er særlig fedt at holde fri, hvis der ikke er noget at holde fri fra. Gennemgår vi noget sørgeligt, hjerteknusende eller oprivende på privatfronten, kan arbejdspladsen ligefrem forvandle sig til et helligt fristed, hvor vi kan undslippe vores bekymringer for en stund og bare smøge ærmerne op, fokusere og knokle igennem.

Den anerkendte neurolog og læge a.k.a. hjernevrideren Sigmund Freud sagde da også, at nøglestenen i vores menneskelighed er arbejde og kærlighed. Så i stedet for at valfarte til psykologer, healere og læger med vores stressende travlhed på jobbet burde vi prøve at vende det på hovedet og erkende, at langt de fleste af os faktisk slet ikke kan undvære at arbejde.

Men går tankespindet alligevel i selvsving, banker dit hjerte ekstra heftigt, forsvinder brillerne i panden, og mister du overblikket totalt, er der stadig god grund til at mærke efter, hvorfor du har det sådan i stedet for blot at konstatere det. Genvind kontrollen over din krop ved at håndtere din travlhed – og undgå derved stress. Så snup en *chill pill* – og mærk efter, for den handling tæller mere end et yogaophold eller en ny kjole i det lange løb. ★