

Et bedre liv efter stress

Langt de fleste får et bedre og mere helt liv, når de er kommet sig igen efter at være gået ned med stress. Det vurderer erhvervspsykolog Pernille Rasmussen, der dagligt arbejder med stressramte. Hun har netop skrevet den første danske bog om livet efter stress

Af Rie Nielsen

Lad det være sagt med det samme. Det er en grufuld oplevelse at gå ned med stress. Kroppen reagerer med ubehagelige symptomer som f.eks. hjertebanken, svimmelhed, mavesmerter, rysten på hænderne og hovedpine. Samtidig kan psyken reagere med bl.a. ulyst, træthed, indre uro, hukommelses- og koncentrationsbesvær, rastløshed og angst.

Langt de fleste, der bliver ramt af stress, oplever det som om, der bogstaveligt talt bliver stukket en kæp i hjulet, så man simpelthen går i stå.

Alligevel er oplevelsen på længere sigt med til at give de fleste et bedre og mere helt liv, når kroppen er restitueret, og den stressramte så at sige er kommet ud på den anden side.

Det konkluderer erhvervspsykolog Pernille Rasmussen i en ny bog, som udkom 21. oktober i år med titlen: "Livet efter stress – udvikling og muligheder".

Bogen er den første danske bog om livet efter stress. Pernille Rasmussen har tidligere skrevet bogen "Når arbejdet tager magten" om

arbejdsafhængighed. Hun beskæftiger sig dagligt med stressramte ved Stressklinikken på Hillerød Sygehus og som selvstændig i sit eget firma Grow People.

"Det er vigtigt at slå fast, at det er enormt skræmmende at gå ned med stress. Det kan opleves som om, man fra den ene dag til den næste befinder sig i en tilstand, hvor man absolut ikke kan gå på arbejde og heller ikke er i stand til at overkomme simple daglige ting som f.eks. at gå i bad. De, der rammes hårdt, får det så skidt, at man ikke ønsker, det skal ske selv for ens værste fjende," understreger Pernille Rasmussen.

Derfor er bogen heller ikke nogen anbefaling til folk om, at de bare skal gå ned med stress – så bliver livet meget lettere.

"Nej absolut ikke. Det er en bog, der beskriver de positive ting og udviklingsmuligheder og forandringer, stress kan medføre. Den skal give håb og opmuntring til folk, der rammes af stress, fordi det ofte viser sig, at et bedre og mere helt liv kan blive resultatet," slår Pernille Rasmussen fast.

Fyld kanden op

Hvordan det kan ske, vender vi tilbage til. Men først er det væsentligt at få på plads, at alle kan rammes af stress. Det rammer ikke alle folk, der arbejder med pc og mobiltelefoner, og som i det moderne samfund er på arbejde døgnet rundt, fordi de kan nås hele tiden og ikke længere opererer med begrebet fyraften. Også personer med fast afgrænset arbejdstid kan blive stressede. F.eks. pleje- og omsorgspersonale. Personalet i ældre- og sundhedssektoren er på en måde endda i en vis udstrækning særligt udsat, mener Pernille Rasmussen.

"Det, der kendetegner sygeplejersker, sosu-personale og andre i den branche, er, at de har et stort ønske om og er meget motiverede for at hjælpe andre. De har et stort omsorgsgen og vil gerne gøre en forskel. Det er også derfor, disse ansatte spræller, når de skal bruge tid på skemaer og administration i stedet for at bruge tiden på de mennesker, de har med at gøre. Det giver ikke mening for dem at udfylde skemaer," pointerer Pernille Rasmussen.

Når man har med mennesker at gøre, bruger man sig selv. Hvis man bruger sig

selv for meget, sker der en nedslidning, som kan bane vejen for stress. Pernille Rasmussen har et billede på det:

"Man skal forestille sig, at man er en kande. Når du gør noget for andre, skænker du af din kande. Men hvis ikke du hælder noget på din egen kande og fylder den op ind imellem, kan du ikke skænke til andre. Kanden bliver tom."

"Derfor er udfordringen for pleje- og omsorgspersonale, at de ikke skal bruge sig selv for meget. Ansatte i plejesektoren er altid obs på andre, før de er der for sig selv. Det er derfor, de er gode til deres jobs. Men udfordringen er altså, at en plejer

os med fysiske og psykiske symptomer, at noget er galt. Men stress hjælper os også i givne situationer med at klare særlige belastninger. Det er bare uhyre vigtigt, at kroppen får lov at restituere igen efter en kort periode med stress. Før den ikke lov til det, kan krop og psyke ikke klare belastningen, og så er det, man "går ned." Symptomerne bliver så voldsomme, at kroppen simpelthen nægter at være med længere.

"Folk, der har prøvet at gå ned med stress, er meget bange for, at det skal ske igen. Derfor er de meget motiverede for at lytte til kroppen og lære tegnene på stress at kende," forklarer

og bedre til at lægge mærke til, om andre er stressede. Ligesom hele 86 pct. er blevet bedre til at sætte sig ind i, hvordan andre har det, og 73 pct. oplever sig selv som mere nærværende.

Det kunne næsten lyde som om, de tidligere stressramte ændrer deres personlighed. Men det er der ikke tale om, afviser forfatteren: "Man ændrer ikke personlighed. Hvis man som person f.eks. er meget perfektionistisk, så bliver man ikke bare 'ikke-perfektionist' af at være gået ned med stress. Men når man kan se, at det perfektionistiske kan være med til at udløse stress, så bliver man motiveret for at justere nogle ting, så man

lunde, advarer Pernille Rasmussen.

"Det er smaddersvært at ændre sin adfærd. Vi er jo dem, vi er, fordi vi mener, vi skal være sådan. Vi har f.eks. alle nogle leveregler med os, som vi måske ikke engang er klar over, at vi efterlever. Nogle af disse kan være med til at hjælpe os i det daglige, men der er sandedig også nogle leveregler, der belaster os."

En leveregel kan f.eks. være et motto som: Man skal yde, før man kan nyde. Ellers: Tænk altid på andre, før du tænker på dig selv. Ofte kan man høre den slags leveregler for sit indre øre, fordi det var noget, ens far, mor, eller måske bedsteforældre altid gik og sagde.

"Jeg stødte f.eks. på en kvinde, der havde den leveregel, at hun altid skulle flytte alle sten på vejen for sin familie. Det giver selv sagt en utrolig masse overarbejde. Hun piskede rundt, så der var ikke noget at sige til, at hun gik ned med stress," vurderer Pernille Rasmussen.

Derfor opfordrer erhvervspsykologen både stressramte og alle andre til at luge ud i levereglerne:

"Bliv opmærksom på, hvad det egentlig er, der styrer dig. Find ud af, om dine leveregler hjælper dig eller ej. For leveregler er indlærte. Og hvad, der er indlært, kan også aflæres!" slår hun fast.

"Jeg siger ikke, det er nemt. For har man i 40 år været på én måde, og det hidtil har givet værdi for én selv, så er det virkelig svært at ændre på. Men man kan tage en lille bid ad gangen."

Ofte har stressramte, som er gået ned, fordi de har givet for meget af sig selv, svært ved at tro, at de stadigvæk er gode nok, hvis de kun giver 80 pct. i stedet for de 100 pct., de plejer at give.

"Men hvis man slækker lidt ad gangen, vil man opleve, at folk faktisk godt kan lide én, selv om man siger fra," slår Pernille Rasmussen fast.

I bogen "Livet efter stress – udvikling og muligheder" fortæller en række personer, der gik ned med stress, hvordan de fik et bedre liv bagefter. Bogen er ikke nogen facilitist til, hvordan man undgår at rammes af stress, for det er i høj grad et personligt anliggende. Men den peger på, at der helt konkret er en masse, man selv – og kun én selv – kan gøre for at skabe forandringer, så man får et bedre liv bagefter.

For som en af Pernille Rasmussens klienter, en 46-årig mand, siger i bogen:

"Du skal jo netop ikke være den samme bagefter. Er du det, risikerer du jo at havne i samme situation."



Erhvervspsykolog Pernille Rasmussen holder foredrag, kurser og coacher ledere og er tilknyttet Stressklinikken på Hillerød Sygehus. Læs evt. mere på www.growpeople.dk. "Livet efter stress – udvikling og muligheder" er udgivet af forlaget Gyldendal.

også skal mærke sine egne grænser og sit eget energiforbrug, ellers svigter hun i sidste ende sig selv," siger Pernille Rasmussen.

Kend dig selv og bliv robust

Det gælder altså først og fremmest om at undgå at komme i en situation, hvor man går ned med stress. Men når det er sket, handler det om at lære af situationen, så man ikke går ned igen.

Og langt de fleste lærer altså af det, konkluderer Pernille Rasmussen.

"Jeg møder rigtig mange mennesker, der siger, at de har fået et bedre liv, efter de gik ned med stress, end de havde, inden de blev syge. Langt de fleste får en robusthed med sig, som forhindrer dem i at gå ned med stress igen. Det får de bl.a., fordi de lærer sig selv at kende," forklarer erhvervspsykologen.

Hun pointerer, at kroppen faktisk er ens ven. For stress er de symptomer, kroppen aktiverer, når vi ikke behandler os selv ordentligt. Kroppen fortæller

rer Pernille Rasmussen, der også understreger, at det er vigtigt at finde frem til årsagen for, hvorfor man blev så alvorligt stressramt.

Det sidste kan især en professionel hjælpe med. F.eks. ens læge eller en psykolog.

Man ændrer adfærd og passer bedre på

Når man har fundet årsagen til, at man gik ned med stress, og man samtidig bliver opmærksom på, hvad der sker med kroppen, når man bliver stresset, kommer det uvægerligt til at betyde forandringer i ens liv. Man ændrer adfærd.

Pernille Rasmussen har i forbindelse med bogen spurgt 70 tidligere stressramte om, hvad de selv synes, de er blevet bedre til. Altså hvordan de har ændret adfærd.

Af de adspurgte svarer samtlige – altså 100 pct. – at de er blevet bedre til at passe på sig selv. 96 pct. er blevet bedre til at mærke kroppens signaler på stress, og 95 pct. er blevet bedre til at sige fra.

Ni ud af ti oplyser, at de er blevet bedre til at slappe af

bliver mindre perfektionistisk end før," pointerer Pernille Rasmussen.

Undersøgelsen viser da også, at 55 pct. af de adspurgte mener, de er bedre til at slække på perfektionismen nu.

"Der er altid en grund til, at vi gør, som vi gør," understreger erhvervspsykologen og fortsætter:

"Men når vi oplever gevinster ved at gøre noget på en anden måde, får vi smag for det. Især når man som langt de fleste stressramte er virkelig bange for, at det skal ske igen. Så vil man nærmest gøre hvad som helst for at undgå det. Og det er med til at skabe udvikling, så man ændrer adfærd og bliver et mere helt menneske," forklarer Pernille Rasmussen.

Tjek dine leveregler

Et helt menneske kan bl.a. defineres som en person, der drager omsorg for sig selv sideløbende med, at man – f.eks. som sygeplejerske eller sosu-assistent – også drager omsorg for andre. Det lyder så simpelt. Men det er det ingen-