

## ■ STRESS

# Fra stress til overskud

Flere og flere oplever stress både på arbejde og i fritiden, hvor mange af os har en tendens til at putte for meget ind i en i forvejen stram kalender

**Men hvordan er det lige, man undgår stress, når man nu gerne vil nå 117 ting i løbet af en dag? Og hvordan i alverden finder man samtidig tid og indre ro til ren afslapning og bare være i nuet uden absolut at skulle være effektiv? Svar udbedes af stresscoach Anne Mette Riis**

AF HELLE MOGENSEN

hmo@mf.dk

Vi lever i en fortravlet verden i en ofte hæslæsende hverdag, hvor det kan være svært at stå af ræset. Konsekvensen kan vise sig som stress, som flere og flere rammes af - enten i korte perioder eller mere permanent, hvilket kan ende med udbrændthed. Men hvordan i alverden undgår man stress, når der nu er så meget, man gerne vil nå i løbet af en dag? Og hvordan finder man samtidig tid til afslapning eller bare at være til stede i nuet?

Ifølge stresscoach Anne Mette Riis, indehaver af Morsø Akupunktur & Stresscoaching i Nykøbing, er det forbløffende enkelt at undgå stress.

Først og fremmest handler det om at se i øjnene, at det er umuligt at nå det hele, og at vi derfor er pisket til vælg og pri-

tør, et stigende antal klienter, der er ved at bukke under for en stresset hverdag.

Anne Mette Riis fortæller, at stress er en hormonal tilstand, der gør, at vi kan yde en ekstra indsats i en presset situation. Det er en evne, vi er udstyret med fra naturens hånd, og som også vores forfædre havde god brug af, når de skulle enten kæmpe eller flygte fra en farlig situation.

- Under stress sker der en adrenalinfrigørelse i hjernen, der påvirker vores organer - blandt andet trækker der mere blod ud til musklerne. Det er en tilstand, der sjældent er brug for i vores samfund, men vi kender nok alle til det sug, det giver i kroppen, hvis vi for eksempel er nødt til pludselig at bremse op i trafikken. Det er adrenalin, der er på spil, siger Anne Mette Riis, der holder foredrag om forebyggelse og behandling af stress.

Stresscoachen understreger, at vi ikke kan undgå adrenalin og har brug for hormonet for at øge vores kræfter, tænke hurtigere og reagere effektivt i en presset situation.

- Til gengæld er det et problem, hvis tilstanden varer over længere tid. I værste fald kan hjerneceller nedbrydes på grund af stress. Hvis hjerneceller først er nedbrudt, er skaden kronisk, siger hun og tilføjer, at overordnet set er stress altså det, der sker i vores krop og

remål om dagen. Det kan have ekstreme konsekvenser for vedkommende, der risikerer at miste sit job, ligesom det påvirker ens sociale liv, siger Anne Mette Riis.

- Mange kæder ikke symptomerne sammen med stress. Desuden er det stadig tabu for mange at snakke om stress, der opleves som en falliterklæring. Mange bebrejder sig selv og tænker, at de ikke duer, siger Anne Mette Riis, der tilføjer, at de fleste til gengæld kan se det, når andre er ramt af stress.

Anne Mette Riis peger på flere årsager til, at flere og flere får stress. Stigningen kan blandt andet skyldes, at kvinderne er kommet på arbejdsmarkedet og vil gøre karriere samtidig med, at vi vil have børn og et familieliv. Desuden er den elektroniske udvikling med til at stress og forstyrre mange. Vi tror, at vi konstant skal følge med i alt lige fra tv og radio til mail og sms.

Derudover kan stress ramme i forbindelse med voldsomme begivenheder som dødsfald i familien eller skilsmisse til omstrukturering på arbejdet eller flere arbejdsopgaver, som man ikke magter.

- Vores fysiologi er den samme som hos vores forfædre. Vi har ikke ændret os, men det har det omgivende samfund i høj grad, og det stiller ekstra krav til os - også på arbejdsmarkedet, hvor der blandt andet bliver kigget



Stresscoach Anne Mette Riis har en række bud på, hvordan det lykkes at skifte stress ud med overskud. Én metode er at lære at planlægge og prioritere - og erkende, at vi ikke kan nå det hele. Privatfoto

Anne Mette Riis understreger desuden, at det handler om at kunne sige nej.

- Vi skal lære at sige nej, hvis man vil undgå at storke af sted. Men de fleste er meget loyale over for arbejdspladsen og vil desuden også gerne have anerkendelse for at være dygtige til deres arbejde, siger hun.

Ud over at droppe flinkeskolen og øve sig på at sige nej anbefaler stresscoachen også meditation, der er god til at skabe jordforbindelse og lære os at være i nuet. Et kvarters daglig meditation stimulerer dannelsen af nye forbindelser mellem hjernecellerne og øger kreativiteten med hensyn til at løse problemstillinger. Blodtrykket og pulsen falder, vejrtrækningen bliver dybere, og musklerne slapper af. Alligevel har mange svært ved at finde tid til meditation.

- Jeg plejer at spørge, om de har råd til at lade være. Det handler også om selverkendelse. Den enkelte må tage ansvar for sit eget liv, siger Anne Mette Riis.

Det er ikke kun på arbejdet, at mange føler sig stresset. I fritiden, hvor det ellers kunne være passende at smække benene op, prøver vi også at presse mere og mere ind i kalenderen. I den forbindelse advarer stresscoachen mod, at vi uforvarende også stresser vores børn.

Anne Mette Riis mener, at vi i stedet skal lære af børns evne til at være i nuet og nulre rundt uden at foretage sig noget konkret.

- Vi synes ofte, at de skal være lige så effektive som os og fylder deres kalender med fritidsinteresser, men jeg tror, det er vigtigt, at vi ind imellem lader dem være i fred. Børn har ofte et stort behov for bare at være, siger Anne Mette Riis.

Desuden mener hun, at stress også kan skyldes blandt andet ugebladens bombardement med det sidste nye inden for boligindretning, tøjmode, film, bøger og meget andet.

- Vi kræver alt for meget af os selv i stedet for at stå af ræset og finde ud af, hvad er *min* drøm, og hvordan kan jeg realisere den, siger Anne Mette Riis.

Arbejdsrelateret stress koster hvert år:  
1.400 dødsfald  
2.800 tilfælde af førtidspension  
30.000 hospitalsindlæggelser  
½ mio. kontakter til egen læge  
1 ½ mio. ekstra fraværdsdage  
Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

## Fakta

### Stresssignaler

Milde symptomer: Midlertidig hjertebanken, rysten eller tics, sveder, bliver bleg, tørhed i munden, »sommerfugle« i maven, »kolde fødder«, tissetrang.

Mellemsvære symptomer: Træthed, sover dårligt om natten, uro i kroppen, indre modstand, irriteret, kvinder har lettere til tårer, mens mænd bliver indesluttet.

Svære symptomer: Glemmer ting og er fraværende, eksem eller sygdom forværres, uforklarlige smerter, mindre social, større forbrug af stimulanser, aggressiv, mave- og tarmproblemer, kvinder får blødningsforstyrrelser, manglende erkendelse af stress.

Udbrændthed: Langvarig stress kan resultere i udbrændthed og depression.

Kilde: Morsø Akupunktur & Stresscoaching

## »Symptomerne på stress spænder lige fra hjertebanken og »sommerfugle« i maven til svære symptomer som uforklarlige smerter og et stort forbrug af for eksempel beroligende medicin«

oritere, hvad vi vil bruge vores tid til. Kunsten er også at droppe den dårlige samvittighed, når vi lader resten ligge til en anden god gang. Næste trin er at smække døren til flinkeskolen - husk at gøre det udefra! - og lære at tage det lille, men svære ord »nej« i munden, når for eksempel chefen beder om, at du lige bliver en halv time længere på arbejde - og oven i købet står med dét der håbefulde blik, der gør det til en urimelig stor udfordring at sige »nej«.

På trods af den forholdsvis enkle »recept« oplever Anne Mette Riis, der også er uddannet sygeplejerske og akupunk-

hjerne, når vi belastes udefra af for eksempel tidspres eller indefra af vores tanker og følelser.

Symptomerne på stress spænder lige fra hjertebanken og »sommerfugle« i maven til svære symptomer som uforklarlige smerter og et stort forbrug af for eksempel beroligende medicin. En langvarig stresstilstand kan udvikle sig til decideret udbrændthed.

- Tilstanden minder om depression, hvor man for eksempel ikke orker at stå op om morgenen, aflevere børnene i børnehaven eller gå i bad. Det virker fuldstændig uoverskueligt at have blot nogle få go-

meget på effektivisering. Den enkelte medarbejder føler ofte, at der skal løbes hurtigere og hurtigere for at nå det hele, siger Anne Mette Riis.

Hun understreger, at det ofte handler om at få en god dialog med ledelsen på ens arbejdsplads om, hvordan man skal håndtere de mange opgaver og eventuelt bede chefen om at prioritere arbejdsopgaverne, hvis man ikke selv kan.

- Det handler om at passe på sig selv ved at vælge, understreger Anne Mette Riis, der tilføjer, at flere og flere arbejdspladser heldigvis fokuserer på de såkaldte bløde værdier og indfører stresspolitik.