

# Langvarig stress skal forebygges - ellers bliver man syg

*Af overlæge Torsten Bjørn Jacobsen, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab*

I et interview har Sven Brinkmann, om det at have et godt liv, sagt: ”Man skal finde ligevægt mellem det at dyrke sig selv og så gøre sin pligt og tage vare på dem, man har ansvar for og bruge den magt, man har over andre, til deres bedste og ikke vores bedste”.

Ingen er forpligtede ud over sine evner. Men det betyder jo også, at vi alle er forpligtede af vores evner.

Eske Willerslev fortsætter om samme emne: ”Historien viser, at dem, der klarer sig, er dem, der ændrer sig, bliver ved med at lære noget nyt og justere. Som samfund tror jeg, det er utroligt vigtigt, at vi ikke lukker os om os selv, men bliver ved med at forandre os”.

Det uafgrænsede og det ukontrollerbare er kernelementer i udviklingen af stress. I det grænseløse arbejdsliv, skal man være følelsesmæssigt engageret, stå inde for arbejdspladsens værdier, være ”omstillingsparat” og til rådighed. Dertil kommer moderne managements konstante effektmålinger.

Indenfor psykologi, psykiatri og biologi betyder stress ”en tilstand, hvor ydre belastninger overstiger et individs evne til at håndtere disse belastninger”. Det betyder, at en belastning kan udløse en stressreaktion hos én person og ikke hos en anden, afhængigt af den enkeltes følsomhed - eller modstandskraft. Evnen til at modstå stress eller være særlig følsom overfor stress påvirkes af, hvordan man har tacklet tidligere stressende situationer, af arvelige faktorer og om man har en psykisk lidelse.

”Det er hjernen, der bestemmer, hvad der er stress”. Stressoplevelsen, og de fysiologiske og psykologiske reaktioner udgår fra hjernen. Denne proces involverer forskellige hjerneområder, fx områder af det *limbiske system*, populært kaldet ”krybdyrhjernen”. Alle pattedyr har et biologisk stress-system, der i høj grad minder om menneskets. Stressreaktionen er en *normal biologisk reaktion* på belastning, som har til formål at sikre en bedre tilpasning til nye omstændigheder, og dermed individets overlevelse.

Når en situation opleves som stressende, frigøres *stresshormoner*. Disse hormoner sikrer, at kroppen kommer i en alarmtilstand og mobiliserer energi, med henblik på at individet bedre kan tilpasse sig den belastende situation. Hjernen lagrer information om den sammenhæng, hvori belastningen opstår, og aktiverer stressreaktionen. Stress på arbejdet vil oftest give symptomer (fx hjertebanken, åndenød, angst), når man nærmer sig, eller blot tænker på arbejdspladsen. For at hjernen kan aflære, at arbejdspladsen er et ”farligt” sted, er det vigtigt, at man ikke sygemeldes for længe, men i stedet kommer tilbage på arbejdspladsen og får nye arbejdsopgaver, som er mindre belastende.

Vi er næppe blevet psykisk svagere over en generation.

Vedvarende stress være skadeligt for helbredet. En kombination af ændringer i adfærd som rygning, øget indtag af alkohol og sukker- og fedtholdig mad, og vedvarende forhøjede stresshormoner i blodet kan medføre udvikling af overvægt, sukkersyge, og forhøjet blodtryk. I hjernen kan man observere en nedsat størrelse og funktion af et hjerneområde, der er nødvendigt for hukommelsesfunktionen (*hippocampus*), og mange oplever netop dårligere hukommelse og overblik efter længerevarende stress. Risikoen for at udvikle depression er øget.

Det er vigtigt at understrege, at det at have travlt ikke er det samme som at være stresset, og det at være stresset ikke i sig selv er farligt over kortere perioder, men tværtimod er et udtryk for hjernens og kroppens normale reaktion på belastning.

Det bliver derfor en af fremtidens helt store udfordringer, at lære den enkelte leder og medarbejder at finde ligevægt mellem det at dyrke sig selv og så gøre sin pligt og tage vare på dem, man har ansvar for og bruge den magt, man har over andre, til deres bedste og ikke eget bedste.

*Debatindlæg offentliggjort på Altinget den 15.06.17*