

center for stress
og trivsel

STUDIEVEJLEDERKONFERENCE
2. og 3. november 2010

Hvordan spottes stress – og hvordan kan man hjælpe

v. Tina Espander, psykolog

Center for Stress og Trivsel
Amagertorv 16, 3.
1160 København K
Tlf: 3314 4020
E-mail: cfs@cfs.dk

Stress og unge TINA ESPANDER WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

Figur 4.5: Oplevet stress i 9. klasse (2007) opdelt på køn

Køn	Lav stress (%)	Medium stress (%)	Høj stress (%)
Piger	35	55	10
Drengene	58	37	5

Kilde: Stress blandt unge (2007). Sundhedsstyrelsen

Stress og unge TINA ESPANDER WWW.CFS.DK

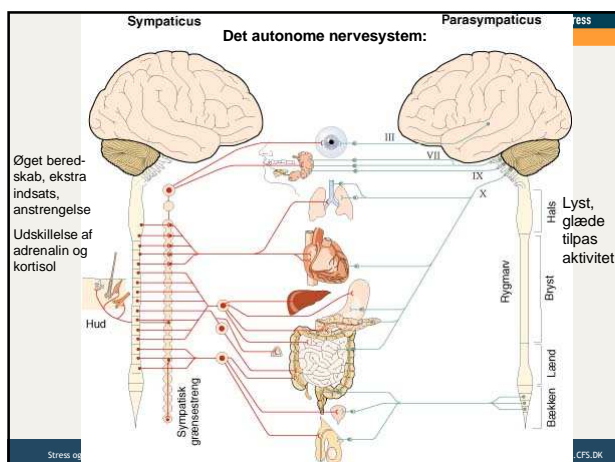
center for stress
og trivsel

Stress defineret som en belastningstilstand

stressor (stimulus)
↓
uhensigtsmæssig håndtering
↓
stress (respons)

✓ Personlighed, robusthed / sårbarhed spiller ind på effekten af stressende livsvilkår

Stress og unge TINA ESPANDER WWW.CFS.DK



center for stress og trivsel

Den positive og den negative stress

Stress som reaktion:

- Den tilstand man er i, når ens krop og psyke belastes eller udfordres mere end normalt.
- En hensigtsmæssig mekanisme for artens overlevelse
- Vores medfødte og nedarvede evne til at komme i akut beredskab på
- Psykisk energimobilisering – opmærksomhed øges, hurtigere hjerneaktivitet, bedre hukommelse og indlæringssevne.

Stress som tilstand:

- En fysisk og psykisk reaktion, hvis vi befinder os i stressreaktionen for længe eller for ofte
- Konstant mobilisering af ekstra energi for at få "tingene" til at hænge sammen
- Kommer på baggrund af uheldige måder at håndtere for lange og for anstrengende perioder
- Stress som tilstand i mere end en måned skal betragtes som et faresignal
- Nedsatte mentale problemløsnings-evner reducerer individets evne til at "se sig ud af moradset".



TINA ESPANDER WWW.CFS.DK

center for stress og trivsel

Stress og påvirkning af stofskiftet

I løbet af få minutter kan kroppen øge sin produktion af **stofskifte- og stresshormonet kortisol**.

Den første times tid: Kortisol aktiverer kroppens beredskab bl.a. ved at stimulere til nedbrydning af sukker- og fedtstoffer, så vi får mere energi til vores muskler og hjerne.

Men den gavnlige effekt varer ikke ved!

Efter en times tid: hæmmer kortisol vores **immunsystem**, så man er mere modtagelig overfor infektioner.

Langvarig stor produktion af kortisol:

- Øger risikoen for åreforkalkning og blodpropper i hjerne og hjerte
- Førringer hukommelses- og koncentrationsevnen
- Giver følelsesmæssigt sårbarhed

TINA ESPANDER WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

Symptomer på stress

- Den stressede er ikke altid selv bevidst om sin situation og sin tilstand
Ofte er familie, venner, studievejledere de første til at registrere symptomerne på stress som tilstand.
- Kroplige symptomer
- Psykiske symptomer
- Adfærdsmæssige, sociale symptomer

Stress og unge TINA ESPANDER WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

Tegn på stress:

Fysiologiske	Psykologiske	Adfærdsmæssige
<ul style="list-style-type: none"> • anspændthed • indre følelse af uro i kroppen • anfald af hurtig eller uregelmæssig hjerterebank • åndedrætsbesvær • spændinger eller smerter i nakken eller i øverste del af ryggen • trykkende smerter eller sugen i mellemgulvsregionen • mavesmerter • Hyppige vandladninger / diarre • spændingshovedpine • kraftig svæden uden forudgående legemlig anstrengelse • træthed eller smerter i øjnene • lidet bevidende, svimmelhed (søsygeformemmelser) • appetitløshed, vægttab • smerter, stikken eller trykken i hjerteregionen eller brystet • hyppige forkølelser og infektioner • Forværring af kronisk sygdom, som fx psoriasis og astma 	<ul style="list-style-type: none"> • Nedsat humoristisk sans • følelse af ulyst • følelse af anspændthed og uro • angst • rastløshed • irritabilitet • forøget sårbarhed overfor kritik • hukommelses- og koncentrationsbesvær • svært ved at tænke klart / holde overblikket • oplevelse af at være fastlåst i situationen • dårligt humør, depression • tab af initiativ og interesse • træthed • utilstrækkelighedsfølelser • lav selvfølelse • følelse af udmattelse / opgivelse • En konstant følelse af mangel på tid: arbejder hektisk selv om der er tid nok 	<ul style="list-style-type: none"> • søvnevanskeligheder • irriteret, aggressiv eller mistroisk adfærd • stridighed med familie / venner / brokkeri i korridorerne • Utålmodig • humørsvingninger, f.eks. grådabilitet • social tilbagetrækning (isolation) • fåmælt og indesluttet • ustabil arbejdsindsats, fx brudte aftaler, aflyste møder • nedsat præstationsniveau • uengageret, opgivende, ligegyldig holdning • ubeslutsomhed • trælt, uoplagt eller udskørt udseende • øget forbrug af fx tobak, kaffe, alkohol, medicin • Selvskadende adfærd • hyppige fysiske klager • øget sygefravær

Stress og unge TINA ESPANDER WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

Belastende forhold som kan skabe stress hos børn og unge

- Stress hos de voksne. Forældre, lærere eller andre nære omsorgspersoner.
- Forældres ambitioner og hektiske livsstil
- Oplevelsen af isolation, manglende social støtte, tryghed, nærvær, tæt og fortrolig kontakt til forældrene og andre voksne i hverdagen
- Økonomiske problemer i hjemmet, konflikter, dårlig stemning og bekymringer
- Mangel på søvn, hvile og afslapning
- Skolearbejdet - for mange opgaver, for lidt tid, for høje krav
- For mange fritidsaktiviteter
- Mange relationer at navigere i
- Gruppetilhørsforhold, negative venskabsoplevelser, mangel på tætte venner og afvisninger - mobning
- Overforbrug af computer, mobiltelefon, fjernsyn etc.
- Pladsforhold, indretning, støj og lysforhold

<http://www.stressforeningen.dk>

Stress og unge TINA ESPANDER WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

Personlighed, tankemønstre og stress

- **Perfektion:** "Opgaverne skal løses perfekt, ellers kan det være lige meget det hele!"
- **Præstation:** "Jeg bliver nødt til at være helt på forkant. Alt skal læses ellers er jeg ikke god nok."
- **Kontrol:** "Jeg må planlægge alt i mindste detalje og også tage højde for ALT, der kan gå galt – ellers kommer det ikke til at lykkes"
- **Overansvarlighed:** "Jeg suger ansvar til mig". Evt. klasserepræsentant, evt. i forhold til familie og fritidsinteresser.
- **Relation:** "Når de ikke er enige i mit forslag, er det nok fordi de ikke kan lide mig – det har de formentlig aldrig kunnet."

Stress og unge Peter Kolsted TINA ESPANDER WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

Stressforebyggelse

- Organisations-niveauet
- Leder-niveauet
- Gruppe-niveauet
- Individ-niveauet

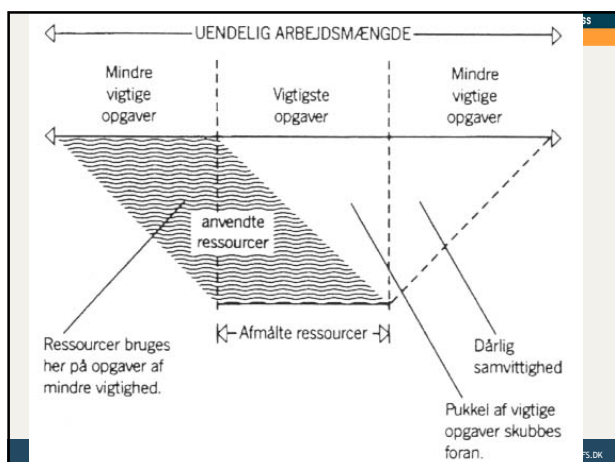


Stress og unge Peter Kolsted TINA ESPANDER WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

Stressfremmende faktorer	Stresshæmmende faktorer
Høje ydre krav	Tilpasse / afstemte ydre krav
Høje indre krav	Lave indre krav
Lav grad af kontrol (handlemuligheder)	Høj grad af kontrol (handlemuligheder)
Uforudsigelighed	Forudsigelighed
Få handlemuligheder (kun "Plan A")	Mange handlemuligheder ("Plan A", "Plan B", "Plan C"....)
Bundet metode	Metodefrihed
Lav grad af støtte	Høj grad af støtte
Alenearbejde	Teamarbejde
Stort tidspres	Lille eller intet tidspres

Stress og unge Peter Kolsted TINA ESPANDER WWW.CFS.DK



Individuel stressforebyggelse:

- Tilpas ambitions- og perfektionsniveauet til de aktuelle rammer og vilkår
- Reducer / sæt stramme rammer for hjemmearbejde
Sørg for at have perioder i løbet af arbejdsdagen / arbejdsugen, hvor der arbejdes i den parasympatiske tilstand
- Sluk telefonen – bare en gang imellem
- Reducer omfanget af "symbolske farer" → Hvad er det værste der kan ske?

Udfordre "alt eller intet" tænkningen

"Fiasko" "Succes"

Sætte spot på alt det "ind i mellem"
Skabe accept om de små skridts vej
