

Stress – hvad kan jeg forvente

Stress er ikke i sig selv en diagnose, men beskriver den psykiske belastning vi oplever når vi bliver overbelastede, når de krav vi møder overstiger de ressourcer vi har.

Vores krop reagerer fysiologisk på denne situation, tolker situationen som farlig, udskiller stresshormoner og går i alarmberedskab. Dette gør den i første omgang for at skærpe vores ressourcer og give os et ekstra boost til at løse den situation vi står i. Men befinder vi os i en stresset situation over længere tid, får det en negativ indvirkning på både vores krop og vores psyke.

Stress vil efter noget tid manifestere sig i vores krop. De typiske symptomer på stress kan vi dele op i 3 kategorier, nemlig fysiske symptomer, en nedsat evne til at kontrollere følelser og et nedsat kognitivt niveau.

Du kan læse om de typiske symptomer her:

Fysiske symptomer

- Smerter i nakke og skuldre
- Uro i kroppen
- Hovedpine
- Hjertebanken
- Trykken for brystet
- Svimmelhed
- Allergier og andre kroniske lidelser bryder ud eller bliver værre
- Manglende appetit
- Søvnproblemer
- Støj- og lysfølsomhed
- Tankemylder

Følelsesmæssige symptomer

- Vrede
- Tristhed
- Angst
- Skam og lavt selvværd
- Bekymringer

Kognitive symptomer

- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Manglende overblik
- Manglende evne til at tage beslutninger
- Mentale blackouts
- Manglende evne til at strukturere handlinger

Disse stresssymptomer får en betydning for den stressramtes adfærd

- Er jeg lyd- og lysfølsom, eller mærker jeg noget angst eller ubehag ved at være sammen med mange mennesker, vil jeg typisk isolere mig.
- Kan jeg ikke strukturere mine handlinger eller tage beslutninger, ender jeg måske med bare at sidde apatisk og lave ingenting.
- Har jeg tankemylder og uro i kroppen, kan jeg komme til at sidde og gruble, fordi jeg tror at løsningen på alle mine tanker findes hvis jeg går i dybden med dem.
- Har jeg uro i kroppen, kan jeg komme til at forsøge at dæmpe dette med alkohol.

Det er ofte svært for os at forstå hvorfor jeg ikke bare kan tage mig sammen. Men stress kan ikke tænkes væk, jeg kan ikke overrulle min krops tilstand. Det er nødvendigt med tid til restitution, tid til at kroppen kommer tilbage i balance og tid til genoptræning af mine fysiske og mentale ressourcer.

Det er vigtigt at tage sin stress alvorligt. Længerevarende stress kan nemlig, hvis ubehandlet udvikle sig til angst eller depression.