



Om stress

Overlevelsesmekanisme

Stress er naturligt og i bund og grund en basal overlevelsesmekanisme. Stress handler om, at kroppen aktiveres og gør sig klar til at handle. Stress er ikke en sygdom i sig selv, men en tilstand, som vi kan være i, i kortere eller længere tid. Kroppen skifter tilstand mange gange i løbet af en dag, afhængigt af om vi sover, er vågne, er aktive, er passive, trives eller oplever en begivenhed som stressende. Hver gang vi skifter tilstand, sker der noget i kroppen og i hjernen. Det er nervesystemet og hormoner, der styrer os, når vi går fra en ikke-stresset til en stresset tilstand og omvendt.

Vi kan skelne mellem to slags stress: den kortvarige, akutte stress og den langvarige stress. Den akutte, forbigående stressreaktion kan være god for os. Er vi derimod udsat for stor belastning gennem længere tid, kan vi blive syge. Langvarig, kronisk stress slider på vores krop og psyke og nedbryder os.

Alarmberedskab

Når vi bliver stressede, frigiver kroppen stresshormonerne noradrenalin, adrenalin og kortisol. Når noradrenalin og adrenalin frigives, stiger pulsen og blodtrykket. Der kommer mere sukker og fedt ud i blodet, musklerne får mere energi og bliver spændte, især i nakken og skuldrene, og blodgennemstrømningen sænkes i fordøjelsessystemet. Hjernen sender også besked til kroppen om at producere kortisol, der stimulerer immunforsvaret. Hjernen frigiver derudover endorfiner, der lindrer smerter.

De fysiologiske reaktioner gør os parate til at yde en ekstra indsats, når situationen kræver det. Det er en hensigtsmæssig reaktion, når der er fare på færde.

Kroppen falder derefter tilbage til "normal" tilstand. Den typiske reaktion efter en adrenalin/kortisol periode er en følelse af træthed. Hvis kroppen derimod ikke får mulighed for at slappe af og restituere, frigiver kroppen endorfiner, som gør at træthed og ubehag midlertidigt forsvinder, og gør os i stand til at fortsætte.
Længerevarende stress

Hvis vi er i en stress tilstand i længere tid, vil de fysiologiske reaktioner være skadelige for os. Langvarig stress kan medføre alvorlige sygdomme. Inden det kommer så vidt, sender kroppen en masse signaler. Overhører vi signalerne og fortsætter, er der risiko for sygdomme, stress-kollaps, udbrændthed og/eller depression.

Stresshåndtering

Målet med stresshåndtering er at lære at stoppe stressen, så den ikke udvikler sig. Bevidsthed er væsentlig for at kunne reagere. Det er forskelligt, hvad vi hver især bliver stressede af, i hvilken grad og hvilke symptomer, vi får. Vi kan lære at forebygge, at langvarig stress udvikler sig. Det kræver, at vi tilegner os viden om stress og lærer vores egne advarselstegn at kende, så vi kan reagere på de signaler, kroppen sender.

Coachingzonen

Henriette Høeg
Stressrådgiver, stresscoach & konsulent

Få flere effektive værktøjer og brugbar viden om stressforebyggelse og stresshåndtering

TILMELD NYHEDSBREV