

**Stress**

**Og**

**Stresshåndtering**

## **Vigtig information!**

Den viden og de teknikker du får i dette materiale må ikke og kan ikke erstatte professionel rådgivning og behandling af uddannet læge eller psykolog. Indholdet må ikke og kan bruges som basis for at stille diagnoser eller fastlægge en behandling.

Teknikkerne er effektive, og kan med fordel anvendes af de fleste mennesker uden nogen former for bivirkninger. Men skulle en teknik, føles forkert eller ubehagelig for dig, så er den ikke egnet til dig øjeblikket. Er du på nogen måde i tvivl om, du kan bruge en bestemt teknik, så kontakt først din egen læge eller en anden kvalificeret behandler.

Søg altid læge, hvis du har spørgsmål, bekymringer eller problemer med din fysiske eller psykiske sundhedstilstand.

## Hvad er stress?

I dag er det anerkendt, at man kan få for meget stress. Selv de største stjerner erkender, at de ikke kan yde det maksimale, når stressen slår igennem og bliver negativ. Uanset om det er sport, underholdning, fritid eller arbejdslivet, er der trods alt grænser for, hvad vi formår. Negativ stress opstår, når man glemmer, at man er et menneske - og ikke en maskine. Men faktisk er stress positivt, når det kontrolleres. Stress er en drivkraft, der bl.a. kan gøre dig stærkere, hurtigere, mere vågen og opmærksom. Positiv stress kan forstås som et beredskab - man gør sig klar - varmer op. Det er også stress, der gør, at du i kampens hede kan glemme trætheden, undertrykke smerten og kæmpe for alt det, som du har kært. Stress ligger bag viljen til at overleve og viljen til at sejre.

Succes i karrieren og succes i privatlivet kræver mod, selvopofrelse, selvindsigt og selvbeherskelse. Menneskelige egenskaber som er grundlaget for den følelsesmæssige intelligens, der her i Skandinavien giver dyb respekt blandt kollegerne, konkurrenterne og familien. En respekt, der ikke bygger på frygt og underdanighed, men på din evne til at tackle medgang og modgang. Vejen fra overlevelse til overskud er ofte brolagt med hårdt arbejde, og koster tit både blod, sved og tårer. Udviklingsforløbet i dette materiale giver dig viden om stress i medgang og i modgang, og lærer dig at passe bedre på dig selv i kampens hede.

## Det autonome nervesystem

Vi har 2 nervesystemer. Det ene har din vilje kontrol over (det motoriske nervesystem). Det andet er selvregulerende, og gør fuldstændig, hvad der passer det. Problemet er, at stress produceres i det sidste.

Dette såkaldte autonome nervesystem består af 2 systemer, der begge producerer forskellige stresshormoner. De 2 systemer skiftes til at være dominerende.

### Overlevelsessystemet

Er et andet ord for det sympatiske nervesystem. Systemet er det mest aktive, når du er udadvendt, koncentreret og aktiv.

Grundfølelserne er: **frygt, vrede og kampvilje.**

Stresshormonerne er:

- **noradrenalin** - overblikshormonet
- **adrenalin** - kamp/flugthormonet
- **cortisol** - bremsehormonet.

### **Overskudssystemet**

Er et andet ord for det parasympatiske nervesystem. Systemet er det mest aktive, når du er indadvendt, slapper af, sover, har succes eller er forelsket.

Grundfølelserne er: lystfølelse, kreativitet, tilfredsstillelse og varme.

Stresshormonerne er:

- **endorfin** - succeshormonet
- **oxytocin** - forløsningshormonet

### **Land Rover hormoner**

Når du oplever noget spændende, farligt eller udfordrende, producerer kroppen stresshormoner for at sikre din overlevelse og skabe et overskud til at klare udfordringen. Det sker automatisk udenfor din viljes kontrol. 3 af de hormoner, der skabes af overlevelsessystemet, kan vi kalde for Land Rover hormoner. De kan bringe dig mere sikkert igennem uvejsomt terræn og en farlig situation. I yderste konsekvens kan de være forskellen på liv og død.

#### **Noradrenalin** - hormonet der giver dig overblik

Kender du situationen, hvor du vågner ved en lyd midt om natten. I løbet af et splitsekund skyller noradrenalin ud i hjernen, og gør dig lysvågen. Sanserne er knivskarpe for, at du kan orientere dig og lokalisere faren. Sker der noget pludseligt og uventet på jobbet er det noradrenalin, der kan give dig overblik.

#### **Adrenalin** – hormonet til kamp, flugt og handling

Når faren er lokaliseret er adrenalin det fysiske brændstof, der giver dig styrken til at kæmpe med næb og klør, eller kan hjælpe dig med at få benene på nakken. En tredje mulighed er, at du går ind i en let choktilstand, og stivner, indtil faren er drevet over. Adrenalin forøger bl.a. pulsen og hjerteslaget og hæmmer din fordøjelse. Hormonet kan overbelaste din krop og psyke, hvis du f.eks. har et hidsigt temperament eller pr. definition altid løser dine problemer ved at kæmpe til den bitre ende. Den hidsige, perfektionisten og den selvopofrende er de 3 personlighedstyper, der er i størst risiko for at ende som udbrændte.

### **Cortisol** - hormonet der kan bremse stress

Bliver det akutte problem løst, sender Cortisol besked til hjernen om at afblæse stressrefleksen, så kroppens funktioner kan vende tilbage til et normalt leje. Hvis problemet ikke løses ved den akutte stressbelastning, hvor noradrenalin og adrenalin er i fokus, begynder kroppen at slappe af og vænne sig til situationen. Ved denne nedbremsning udvikles kronisk og langvarig stress, hvor Cortisol i store mængder virker meget destruktivt på din krop og psyke. F.eks. bliver du lettere syg, har svært ved at huske og kan i yderste konsekvens ende som dement. Hormonet produceres især, hvis du føler afmagt eller føler dig forfulgt.

### **Ferrari hormoner**

Overskudssystemet bliver dominerende, når du efter dagens arbejde kan slappe af og genoplade batterierne. Afslapningsrefleksen erstatter stressrefleksen, og indholdet af cortisol og adrenalin falder. Det er interessant, at adrenalin i en afspændt tilstand nu virker helt modsat på dine muskler, organer og sanser. F.eks. sænker det pulsen og hjerteslaget, samt stimulerer fordøjelsen. Men overskudssystemet producerer også 2 hormoner, vi kan kalde Ferrarihormoner. De kan få dig til at løbe rigtigt stærkt, og føle glæde og tilfredsstillelse undervejs.

### **Endorfin - hormonet bag succes og forelskelse**

Hvis du kender fornemmelsen at at være pjattet, lattermild og overgear, fordi du er overtræt, kender du påvirkningen af endorfin. Et smertestillende og lystfremkaldende hormon, der bl.a. produceres i store mængder under latter, forelskelse og succes. Hormonet er kroppens egen morfin, men er mellem 6 og 250 gange stærkere end den kunstige morfin. Kommer du til skade, eller har fødselsveer, vil endorfin være med til at dæmpe smerten.

Langdistanceløbere kan opleve, at træthed og udmattelse, pludselig afløses af en euforisk rus, hvor de bare kan blive ved med at løbe. Dette kick kan udvikle sig til at være stærkt vanedannende for træningsnarkomaner, der får kraftige abstinenser, hvis de ikke træner. Det samme gælder for arbejdsnarkomaner, der holder fri fra jobbet.

### **Oxytocin - hormonet bag den dybe tilfredsstillelse**

Kender du fornemmelsen, hvor du har kæmpet hårdt og længe, og endelig lykkes det hele, og falder på plads. Du føler en dyb tilfredsstillelse og afstresning, der kan få lettelsens tårer til at presse sig på. Også ved den seksuelle orgasme frigøres hormonet oxytocin, der dæmper aggressioner, og

fremmer tålmodighed samt evnen til nærhed. Hormonet sætter under fødslen veerne i gang, og får bl.a. mælken til at løbe til brystet. Kvinder med fødselspsykoser og mennesker, der er voldelige af natur, mangler ofte evnen til at producere dette hormon. Oxytocin er centralt i forbindelsen mellem mor og barn, men også i forhold til at etablere et parforhold.

## **Helbredets kassekredit**

Overlevelsessystemet fungerer som en kassekredit. Dvs. at du kan bruge mere energi, end du har til rådighed. F.eks. har du egentlig ikke lyst og overskud til at blive på arbejdet til kl. 17, men du gør det alligevel. Du trækker på helbredets kassekredit ved at bide trætheden i dig og snuppe en kop kaffe og en Snickers. Det er der som regel ingen problemer i, hvis du ved, hvordan man sætter ind på kontoen.

Problemerne opstår, når overtrækket bliver så stort, at man kun kan betale renterne, men ikke kan nedbringe gælden. Når kroppen og psyken kommer i underskud, opstår symptomerne på stress. Først de milde advarselssignaler som hovedpine, muskelspændinger og forstoppelse, der melder om, at kontoen er overtrukket. Senere kommer de alvorlige symptomer, som meddeler, at kontoen vil blive lukket om 7 dage medmindre.....

En ubehagelig tendens er, at vi i dag ser eksempler på, at selv unge mennesker ikke får de første advarselssignaler. De brænder ud på rekordtid, eller rammes pludselig af meget alvorlige stressrelaterede sygdomme. I dag brænder mange tilsyneladende deres lys i begge ender, bl.a. fordi jobbet er sjovt og spændende, hvilket gør det svært at mærke og sætte grænserne for sig selv.

## **Endorfinfælden**

Du har sikkert prøvet at sidde udmattet og modløs på kontoret, fordi jobbet og privatlivet de sidste dage har trukket tænder ud. Men så sker der noget. Du får en succesoplevelse, og trætheden forsvinder, som dug for solen. Endorfinen giver dig et overskud, der svarer til, at banken giver dig lov til at lave et endnu større overtræk. Du kan vælge at bruge energien til nye projekter og til at løse mange opgaver, men kan også pleje dig selv og sætte lidt ind på kontoen. Mange har dybest set svært ved at give sig selv lov til at opbygge et overskud. Den dårlige samvittighed får straks en til at knokle videre.

## **Symptomer på stress**

Stress er ikke en sygdom, og man bliver, som sådan ikke syg af stress. Det vil være mere præcist at sige, at stress er en tilstand, der skubber til nogle sygdomme, vi er disponeret for, og har i os. Det gælder både milde og alvorlige sygdomme.

Dvs. hvis du lever et roligt, tilfredsstillende og afbalanceret liv, så vil der gå lang tid inden en bestemt sygdom bryder ud. Hvorimod et hårdt og presset liv, kan fremkalde alvorlige sygdomme selv i en ganske ung alder.

Mange sygdomme og tilstande kan relateres direkte eller indirekte til stress. Under menuen Symptomer finder du 4 oversigter, der er vejledende. De kan f.eks. bruges til at undersøge om, stress påvirker dit helbred i en negativ retning.

Det er meget vigtigt at kende sine stresssymptomer. Ofte er de milde symptomer faresignaler som kroppen sender. F.eks. spændingshovedpine, koncentrationsbesvær og hamper dårligt humør. Måske slår vi det bare ned med et par kodymagnyler, og kører videre.

## Milde stress-symptomer

Svedeture	Meget mavesyre	Brystsmerter
Stemmeproblemer	Manglende rejsning	Kæbespændinger
Rygsmarter	Hjertebanken	Mavesmerter
Svimmelhed	Koncentrationsbesvær	Svagt immunforsvar
Glemsomhed	Fordøjelsesproblemer	Rastløshed
Ubeslutsomhed	Aggressivitet	Øresusen
Irritation	Træthed	Søvnproblemer
Hovedpine	Modløshed	Manglende lyst
indre uro	Overvægt	Muskelinfiltrationer
nervøsitet	Forkølelsessår	Museskader
synkebesvær	Appetitløshed	

## Alvorlige symptomer ved langvarig eller voldsom stresspåvirkning

Tinnitus	Stemmesvigt	Hæmmet højdevækst
Hjertekramper	Hjerte/kar sygdomme	Impotens
Voldelig adfærd	Fedme	Sukkersyge
Misbrug	Alvorlig hukommelsessvigt	Migræne
Depression	Angst	Skulder/nakkesmerter
Barnløshed	Manglende menstruation	Kvælningsfornemmelse



## **Kontrol af stress**

Der findes ikke en universalløsning på, hvordan man udnytter stress positivt, og undgår stressrelaterede sygdomme. Men der findes en hel række af effektive teknikker, der hver især kan være værdifulde nøgler.

Opbyg et fleksibelt nøglebundt, der udruster dig til nutidens og fremtidens stressfaktorer.

- **Åndedrætsteknik**
- **Humor**
- **Tro**
- **Motion**
- **Afreagering**
- **Afslapning**
- **Medindflydelse**
- **Muskelspænding**
- **Fortrængning**

## Åndedræsteknik

Værdien af åndedræsteknik i forhold til at styre stress har været kendt i årtusinder. Man har udnyttet dette bevidst indenfor f.eks. kampkunst, yoga, meditation og til at forbeder præstationerne indenfor utallige idrætsgrene bl.a. løb, svømning og skydning. Enhver der har forsøgt sig ud i talerens, sangerens eller skuespillerens svære kunst kender også betydningen af et godt åndedræt. Det samme gælder kvinden, der har født et barn.

Dit åndedræt fungerer automatisk, hvilket betyder, at du ikke behøver at gå rundt og huske på at trække vejret for at kunne overleve. I dit baghoved måler det såkaldte respirationscenter hele tiden indholdet af affaldsstoffet kuldioxid. Når indholdet bliver for højt, trækker kroppen automatisk vejret. Du har altså et indbygget system, der sørger for, at du kan overleve. Men systemet måler ikke, hvor meget ilt og dermed overskud du har. Det helt specielle ved åndedrættet er, at din vilje også har en vis kontrol over det. Du kan til enhver tid vælge at trække vejret dybt, overfladisk, hurtigt eller langsomt, og du kan holde vejret indtil et vist punkt, hvor kroppen automatisk bryder ind.

Når vi udsættes for stress, har travlt og meget om ørerne, så glemmer vi ofte at trække vejret roligt og dybt, og dermed fremkalde overskuddet.

Åndedræsteknik er derfor en af de vigtigste regler på vejen fra overlevelse til overskud.

### **Advarsel!**

Amerikanske forsøg med folk, der har dyrket ekstremt meget yoga, har vist, at det kan være skadeligt at gribe alt for bevidst ind i åndedrættets funktion. Risikoen ligger i, at man kan blive overopmærksom på sit åndedræt, og derved forstyrre balancen i det autonome nervesystem. Et eksempel på risikoen ved fanatisme og selvfornægtelse, frem for at finde den gyldne middelvej.

## Humor

De fleste har oplevet alvorlige eller kritiske situationer, hvor humor har skabt forløsning, og måske endda har fået en ny vinkel på banen.

En humoristisk sans er en af de nøgler, der ikke kun kan reducere ens egen negative stress, men også kan reducere omgivelsernes skadelige stress. Ved latter produceres endorfin, der virker smertestillende og lystfremkaldende. Hormonet får også indholdet af cortisol og adrenalin til at falde, og virker derfor forløsende og afstressende. Det har en gavnlig effekt på immunforsvaret, så du får større modstandskraft i forhold til forkølelser og influenza, men også ved bekæmpelsen af alvorlige sygdomme som kræft. På en amerikansk afdeling med kræftsyge børn har lægen Patch Adams gået stuegang i klovnekostume, for ved latter at styrke børnenes selvhelbredende kræfter. Er filmatiseret med Robin Williams i hovedrollen.

Under hårde kriser kan det være svært at bevare sin humoristiske sans, og mange bliver stive i ansigts- og mellemgulvsmuskulaturen. Når krisen er ved at være overstået, og solen begynder at skinne igen, kan man gradvis mærke hvordan latteren og optimismen vender tilbage. Det kan udløse en kommentar fra omgivelserne om, hvor rart det er at høre ens hjertelige og varme latter igen.

### Advarsel!

Nogle bruger humor til at fornægte smerten og den barske virkelighed. Det kan virke dybt frustrerende for omgivelserne, hvis alt bliver forvandlet til sjov. Intet kan som malplaceret humor virke stødende og sårende. Den kendte filminstruktør Ole Bornedal lavede i starten af sin karriere mange fantastiske satireprogrammer. Bl.a. Peter Schrøders monologer med "Det fandme uhyggeligt du!". Han stoppede med at lave satire, da han observerede, at han blandt venner og familie altid ubevidst sad og tænkte i "syg og sort" humor. Det skabte en afstand, som han ikke ønskede.

## **Tro**

Mennesker, der har en fundamental tro på sig selv, bringer sig ofte ind i meget stressede situationer. De har lyst til at prøve livets grænser og muligheder af.

De har troen på, at de i stressede situationer kan gøre noget selv, og bruger derfor primært adrenalin positivt. De er krigere, der sjældent giver op. Den stærkeste kriger har dog mere end troen på sig selv. Nemlig troen på noget, der er større end en selv. Om det er Allah, Gud, Jesus eller indianernes store and er ikke centralt i forhold til at have overskud i kritiske situationer.

Man har ofte studeret forældrene til børn, der døde af kræft, fordi dette tab regnes for noget af det mest stressende, vi som mennesker kan udsættes for. Sandsynligheden er umiddelbart stor for, at man selv senere rammes af en stressrelateret sygdom som konsekvens af det hårde forløb. Kendetegnet for de mennesker, der ikke selv blev syge senere, var netop, at de havde en højere form for tro. De kunne finde fred med det tilsyneladende meningsløse tab.

Da bokseren Evander Holyfield slog den frygtindgydende Mike Tyson første gang, var han kort forinden blevet meget kristen. Han red på en bølge af velsignelse og gospelsang, og ingen bokseeksperter var i tvivl om, at det var med til at sikre sejren. At han ikke kunne sige en eneste sætning uden at nævne Herrens navn, var dog en kilde til konstant irritation blandt pressefolkene.

En stærk tro virker mest overbevisende på andre, hvis man er åben, afslappet og kan hvile i den uden konstant at skulle missionere for den.

### **Advarsel!**

Blind tro f.eks. på biblen eller Jesus kan udover at virke uselvstændigt være vanedannende og selvfornægtende. I visse kirker og religiøse sekter virker det som om, at glæden er opbygget på endorfin. For at bevare overskuddet kræver det, at man ofte "får sit fix" ved at sige Herrens navn eller synge en lovsang.

## **Motion**

Motion er en fantastisk effektiv måde til at forvandle negativ og ophobet stress til ny energi. Bliver du stresset under dagens arbejde producerer dit nervesystem bl.a. kamphormonet adrenalin, der gør dig klar til at kæmpe, flygte eller stivne.

Måske giver kroppens impulser dig lyst til at råbe af chefen og banke i bordet, men klogt nok vælger du at tilbageholde impulserne ved at spænde musklerne.

Måske har du dybest set lyst til at løbe skrigende væk fra kontoret, men vælger tavsheden og spænder musklerne i benene.

Alle den slags ophobede spændinger kan frigøres ved god motion, når du har fri. På med løbeskoene eller op på cyklen, og du har mulighed for at give flugtrekserne i benene frit løb. Eller fat tennisketcheren, håndbolden eller sandsækkehandskerne og få brugt kampreflekserne i armene til at afreagere med god samvittighed. Er du træt i kroppen og stivnet i løbet af dagen, så ryst forskrækkelsen af dig ved at danse eller sjippe. Har du derimod brug for at holde fast i dig selv, og blive stående i en konflikt, så opbyg din muskelstyrke i et motionscenter.

Når du træner bevidst, kan du samtidig arbejde med dine mentale holdninger, og bruge kontakten til dine følelser til at få dynamik ind i din motion. Det er en rigtig god ide at have flere forskellige motionsmetoder, sådan du både kan stimulere reflekserne til at kæmpe, flygte eller blive stående.

### **Advarsel!**

Motion kan også være et livsfarligt skråplan, hvis du har tendens til at være meget selvfornægtende. Du kan ende som træningsnarkoman, og kan slide kroppen langt før tid, hvis du træner for hårdt og for meget. F.eks. findes der mange løbere, der forvandler sig fra at være Hr. Velafbalanceret til Hr. Dybt Urimelig, hvis de får en skade, der forhindrer dem i at træne. Det er helt i orden at reagere følelsesmæssigt på skader, men hvis man totalt skifter personlighed, bør man have flere andre nøgler end motion til at tackle hverdagens stress.

## **Afreagering**

De fleste kender lettelsen efter at have råbt frustrationerne ud, smækket med døren eller banket hårdt i bordet. Og der er også videnskabelig dokumentation for, at det nedsætter stress at få afreageret.

F.eks. aktiverede man stressrefleksen hos rotter ved at give dem et svagt elektrisk stød. Hvis rotten derefter blev sat ind i et tomt bur uden mulighed for at afreagere, forblev den i den stressede tilstand, der derved blev kronisk. Det betyder, at sandsynligheden for, at den senere vil udvikle stressrelaterede sygdomme steg kraftigt.

Stressrefleksen faldt derimod øjeblikkeligt, hvis den efter stødet fik lov til at løbe i et hjul eller fik mulighed for at slås med en anden rotte. Det samme skete, hvis den fik noget at spise eller fik lov til at gnave i en pind.

### **Advarsel!**

Personer med et hidsigt temperament fornægter ofte deres sårbarhed. Dvs. at de mange gange dybest set bliver såret og kede af det, men frem for at give udtryk for dette bliver de hidsige og opfarende. Umiddelbart virker det afstressende at få afreageret, men det belaster deres krop og ofte også deres omgivelser. Typen der let bliver irriteret og vred har stor risiko for at brænde ud. Og ved hjerte/kar sygdomme er det ca. 4 gange så farligt at have dette temperament, end det er at have et forhøjet kolesteroltal.

Opstår der skyld, skam og dårlig samvittighed efter du har afreageret, aktiverer det indre stress, der ofte bliver kronisk i form af selvbebrejdelser. Så det er vigtigt, at du kan afreagere med god samvittighed, eller er god til at tilgive dig selv bagefter.

## **Afslapning**

I vores hurtige informationssamfund er det en rigtig god ide at have evnen til at kunne slå fra en gang imellem. Evnen til at slappe af med god samvittighed er guld værd. Mange stressede mennesker får da også besked fra lægen om at gå hjem og lære at slappe af.

Men det er ofte lettere sagt end gjort. Man kan starte i det små med at huske at trække vejret dybt, og give slip på nogle af sine spændinger. Samtidigt kan man optræne evnen til at slappe af uden at falde i søvn ved at gå til afspænding eller bruge et indtalt afspændingsprogram på 10-20 minutter. Men afslapning kan selvfølgelig også være at rejse på daseferie, eller bare sætte sig i en god stol og se en film, høre musik eller blot sidde og stirre ud i luften.

Under afslapning falder indholdet af stresshormonet cortisol, og adrenalin bliver brugt til at opbygge og restituere din krop og psyke.

Træner du decideret afspænding med et program, kan du dels blive mere afslappet generelt, og du kan efterhånden hurtigt komme ind i en afspændt tilstand.

### **Advarsel!**

Et meget stort behov for afslapning kan også være en ubevidst fornægtelse af situationer, der kræver handling og mod. F.eks. kan man i sin psyke have gamle choktraumer, der i visse situationer får gassen til at gå af ballonen, og man bliver træt og handlingslammet.

## **Medindflydelse**

Negativ stress opstår bl.a. når ting sker hen over hovedet på en. Den manglende fornemmelse at kontrol skaber en forhøjet produktion af cortisol, der primært produceres ved afmagt, og når man føler sig forfulgt.

I Sverige har man ved lov indført krav om større medindflydelse på arbejdet. På en svensk intensiv afdeling er sygefraværet faldet, og tilfredsheden steget blandt de ansatte efter, at alle selv har indflydelse på vagtplanen. De kan som udgangspunkt selv bestemme, hvornår de vil arbejde og have fri. De skal altså ikke stå med hatten i hånden og spørge om lov til at få fri. Ordningen kræver selvfølgelig meget ansvarsbevidsthed og en evne til dialog blandt personalet, men den koster nødvendigvis ikke store økonomiske investeringer at indføre.

## **Advarsel!**

Nogle mennesker vil ofte være mindre stresset, hvis andre tager beslutningerne og ansvaret for dem. Det manglende medindflydelse er lig en vis frihed, der bl.a. gør, at de altid kan brokke sig og give andre skylden, hvis det går galt.



## **Muskelspænding**

Du kan ikke bestemme, at du ikke vil producere stress i en udfordrende situation, det sker automatisk. Men du kan få kontrol over situationen ved at spænde dine muskler og evt. tilbageholde spontane bevægelser. F.eks. lysten til at slå fra dig eller råbe chefen ind i hovedet.

Muskelspændinger er altså ikke kun et hyppigt symptom på stress. Der er faktisk en af de fleste menneskers foretrukne form for stresskontrol. F.eks. bruges kæbemusklerne ofte til at bide vrede, smerte og træthed i sig. Det kan i situationen være en meget klog beslutning, men kan bl.a. føre til kroniske kæbespændinger, øresusen eller hovedpine.

Muskelinfiltrationer (myoser) opstår som regel efter, at kroppen i længere tid har været ekstra spændt, eller er blevet brugt på en uvant og anstrengende måde. Normalt vil spændte muskler selv slappe af, når den fysiske eller psykiske årsag til spændingen er overstået. Men hvis enkelte af musklerne undervejs vikler sig ind i hinanden, dannes muskelinfiltrationer/myoser som ofte er smertefulde spændingsknuder. Disse kræver ofte behandling hos fysioterapeut, massør eller kropsterapeut. Strækøvelser og let motion er effektive metoder til at forebygge infiltrationer.

### **Advarsel!**

Det gamle udtryk om en træmand, der måske endda også kan kaldes for stivnakket, er et godt eksempel på en selvfornægtende brug af muskelpanseret. Et kraftigt muskelpanser ses ofte hos de mennesker, der primært bruger fortrængning til at tackle deres stress.

## **Fortrængning**

Evnen til at kunne fortrænge smertefulde oplevelser, og komme videre i livet er en vigtig nøgle til et godt liv og en høj stresstærskel. Man klarer sig bedre og bliver stærkere, hvis man på trods af personlige problemer og krise, alligevel kan skubbe bekymringerne til side, og more sig et par timer en gang imellem.

Har man alvorlig sygdom i familien test inde på livet, er det mange gange vigtigt at kunne glemme de svære problemer, mens man er på jobbet. Man kan bl.a. derved opdage, at livet udenfor går videre på trods af ens personlige lidelse. Evnen til fortrængning er evnen til at kunne tage en pause, og komme på afstand af tingene. Virkelighedsflugt kan altså være en måde til at skabe overskuddet til at overleve.

### **Advarsel!**

Det findes utallige eksempler på mennesker, der fornægter virkeligheden og sig selv ved at være mestre i fortrængning. F.eks. Kvinden, der blev sexuelt misbrugt utallige gange som barn, og i dag lever som alkoholiseret prostitueret uden erindring om barndommens traumer. Den ellers glade, vellidte familiefar, der kvalte konen og børnene, og bagefter tog livet af sig selv på grund af økonomiske problemer, der aldrig fik lov at komme frem i lyset. En dråbe får let bægeret til at flyde over, hvis den primære nøgle til stresskontrol hedder fortrængning.

## Fra overlevelse til overskud

Når vi bliver stressede, spænder vi i musklerne, og trækker vejret kort og overfladisk. Men der er mange andre mekanismer, der bliver påvirket, når vi bliver presset hårdt. Alle de såkaldte optimistiske processer i kroppen går mere eller mindre på standby, når kroppen og psyken presses ud i overlevelse. F.eks. **Fordøjelse, vækst, forplantningsevne og lysten til sex.** Forestil dig gazellen løbe hurtigt nede på savannen. Geparden er lige i hælene. Her er det da meget smart, at gazellens system kan prioritere, at lige nu har jeg noget bedre at bruge energien til, end til at fordøje min frokost. Sådan prioriterer dit system også, hvis du har hamrende travlt. Fordøjelse! Det må vente til weekenden.

Hvis forældrene skændes, så det brager, eller man bliver mobbet i skolen. Så pyt da med at blive højere. Det er der ikke overskud til i øjeblikket. Er der fyringsrunder på jobbet, og alle ligger vandret for ikke at blive prikket på skuldrene. Så må ægløsning og regelmæssig menstruation vente til næste måned. Kræver et kæmpeprojekt, at hjernecellerne arbejder hurtigt, så må sædcellerne svømme lidt langsommere imens.

Når batterierne er flade er det en helt naturlig reaktion, at det kan være svært at mobilisere lysten til sex. Her er der kvinder, der oplever, at deres mænd formentlig kører på Duracell batterier. De bevarer nemlig lysten, selv om de er ved at falde om af stress. En videnskabelig undersøgelse har vist, at mænds indhold af skadelige stresshormoner falder, hvis de ser et nøgent kvindebryst. Forestil dig situationen. En kvinde står overfor en ekstremt stresset mand. Hun knapper blusen op, skyder brystet frem og siger "Så slapper du af!". Rent faktisk viste undersøgelsen, at det var nok at se et billede af et nøgent kvindebryst.

Det er ikke kun de fysiske processer i kroppen, der påvirkes af stress. Også psyken har optimistiske processer, der generelt kræver et overskud for at fungere optimalt. F.eks. **Kreativitet, hukommelse, positiv tankegang og evnen til at bevare håbet.** Den gode nyhed er, at man kan træne sig op til at blive mere afslappet og effektiv, selvom man er under pres. Man kan lære at være fleksibel, fokuseret og bevare overblikket, men det kræver tålmodighed, selvstændighed, viljestyrke og træning.

Overlevelseshjælper har du masser af på harddisken, som du kvit og frit har fået installeret i systemet. Bliver du presset hårdt, kan du som regel regne med, at de tager over. Men overskudshjælper skal du generelt selv installere for at opgradere din stresstærskel. Det er ikke sikkert, at du med

modermælken har fået en positiv strategisk tankegang, planlægnings evner, afslappet selvkontrol og evnen til at udtrykke dig præcist og kraftfuldt. Vi er mange, der må arbejde målrettet med os selv for at komme fra overlevelse til overskud.