

Stress og belastning eller effekt – Bo Netterstrøm



www.artpeople-foredrag.dk/kategori/stress.html

- Ordet stress, er latinsk og betyder "at snøre sammen".
- Stress defineres som *"et særligt forhold mellem personen og omgivelserne som opfattes som en belastning af personen, eller som overstiger hans eller hendes ressourcer og truer hans eller hendes velbefindende"*.
- Der er her tale om en interaktion mellem omgivelserne i forhold til den belastning der indgår at den har en størrelse som har konsekvenser for personens velbefindende.
- I medicinsk sammenhæng, defineres det som *"en tilstand i organismen, forårsaget af fysiologiske og psykologiske reaktioner på en belastning"*
- Fysiologisk er stress karakteriseret af aktivering af det sympatiske nervesystem og immunsystemet og energimobilisering, da stofskiftet forskydes i *katabol* retning.
- Symptomer for længerevarende stress: uspecifikke symptomer, hvoraf søvnløshed, anspændthed, og ulyst er det mest karakteristiske.

Stress er ingen sygdom, men personens reaktion på en belastning. Om belastningen giver helbredsmæssige konsekvenser, afhænger af mange faktorer, der påvirker hinanden:



Belastningen kan være fysisk, biologisk eller psykisk.

De tre første kan ikke behandles kognitivt initialt, kan være traumer, infektion, kulde, varme og støj. De psykiske belastninger kan være:

1. kvantitative som store arbejdsmængder
2. Kognitive som f.eks. krav om at huske meget eller
3. Emotionelle som f.eks. oplevelse af katastrofer, dødsfald, mobning

Vurdering af belastningens karakter, er også afgørende, for, hvorledes håndteringen gribes an og den deraf følgende stresstilstand.

Alderen spiller en rolle af to grunde:

Dels fordi det fysiologiske beredskab nedsættes med alderen, dels fordi erfaringsgrundlaget øges med alderen, og oplevelse af belastningens "farlighed" netop påvirkes af tidligere erfaringer fra lignende belastninger.

Også personligheden har stor betydning for, hvorledes vi opfatter omgivelserne og reagerer på dem.

Høje krav i arbejdet opleves ikke så belastende, hvis f.eks. den sociale støtte og mulighed for indflydelse er stor. På samme måde modificerer oplevelsen af høj grad af meningsfyldtheden og forudsigelighed i arbejdet, oplevelsen af belastning sm følge af stor arbejdsmængde. Disse faktorer kan således virke som stressorerne, hvis de ikke er til stede i tilstrækkeligt omfang.

Her tænker jeg, at borgere som vi er hjemmevejledere for, at for at skabe nogle trygge rammer som borgerne kan profitere af, kan vi udvælge nogle af disse indsatser:

- Påminde borgerne i god tid, så de er mentalt klar til hjemmevejledningen
- At vi som medarbejdere, er rolige og autentiske i vores støtte til borgerne
- At vi tilpasser den mængde opgaver til hjemmevejledningen som "tiden kan bære". Så der ikke er for mange opgaver til for lidt tid.
- At vi sikrer at borgerne ikke får flere opgaver end de kan klare som "perler på en snor". Også at de ikke har hjemmevejledning i længere tid end deres hjerner kan klare.
- At hjemmevejledningen bliver så forudsigelig som mulig både mht. tidspunkt og indhold

Håndtering af stress:

Håndteringen af stress, kaldes for "coping" eller "mestring"

Coping er de mentale og adfærdsmæssige reaktioner, som kan forebygge, mildne eller afbøde stresstilstande. Coping-begrebet er værdineutralt. Dvs. man kan cope positivt, negativt med succes eller med fiasko.

Coping kan rettes mod belastningen, ved at man forsøger at ændre på den, eller mod symptomerne, for at mildne stressen.

Coping kan antage mange former. Man taler om forskellige coping-strategier.

Ofte er en coping strategi, der rettes mod stressens årsager – stressorerne, oftest mere succesfuld, end en coping rettet mod symptomerne.

Stressreaktioners forløb

En sympatikus-reaktion med hurtigere hjernebanker, bleghed og øget koncentration, vil ofte være første reaktion.

Senere vil både det sympatiske nervesystem, det endokrine og det immunologiske system blive aktiveret.

Det medfører puls- og blodtryksstigning, sved, øget hjerneaktivitet som følge af sympatikus-tonus, stigning i de katabole hormoner som f.eks. kortisol, øgning af immunkompetente celler i blodet og produktion af visse cytokiner. Den øgede kortisolmængde og cytokinaktivitet, afløser den positive effekt som noradrenalin havde i den akutte fase.

Helt centralt for forståelsen af forløbet af stressrespons er, hvordan den aktuelle stressor opfattes af personen. Hvis personen opfatter stressoren som værende af sådan en karakter, at ethvert coping forsøg vil falde negativt ud, vil det resultere i en håbløshed eller hjælpeløshed.

Hvis personen oplever at stressen kan håndteres, vil sympatikus-aktivitet være mere dominerende og de endokrine aktiviteter mindre.

Dette benævnes som "positive response outcome expectancy"

Fra stressor til stressbetinget helbredseffekt

De fysiologiske reaktioner, er hensigtsmæssige i et kort tidsperspektiv (timer), så man kan yde sit yderste. Men over længere tid, øges risikoen for stressbetinget sygdom, såsom iskemisk hjertesygdom, depression og sygefravær. Lav grad af social støtte og oplevelsen af uretfærdighed, øger risikoen for sygdom, sammen med natarbejde og kulde og støj.