



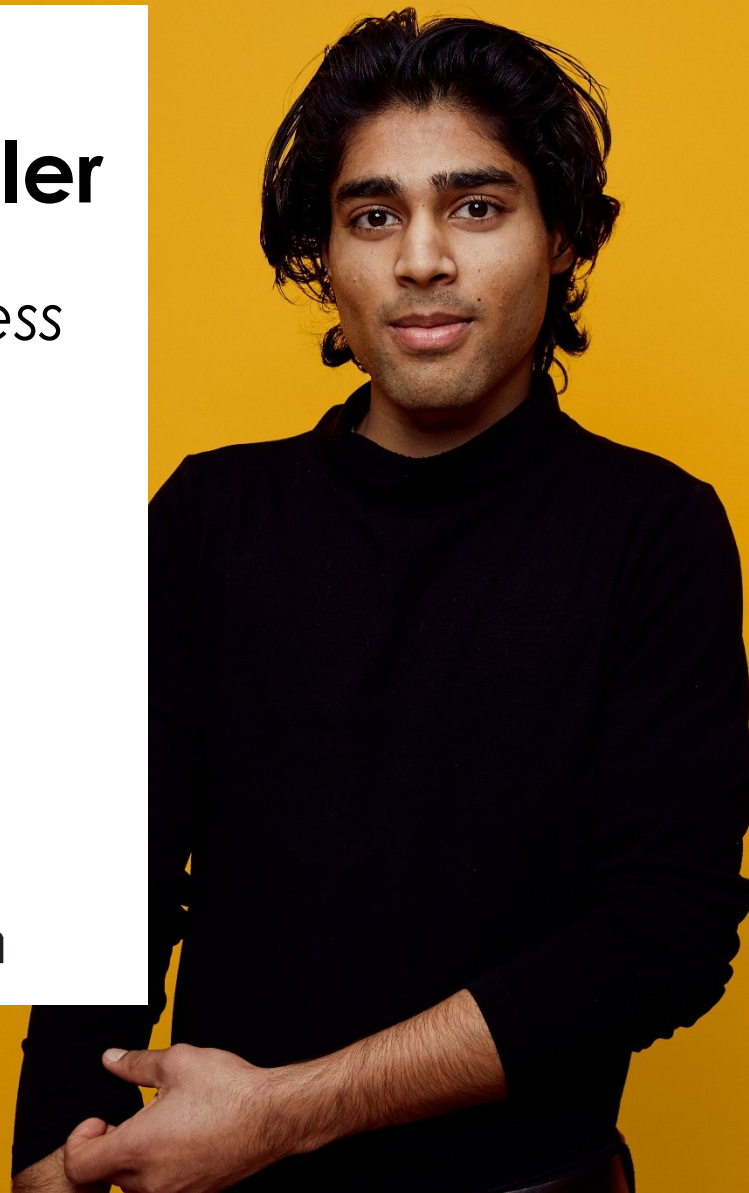
Det er tanken der tæller

Nyere perspektiver på stress

v. Psykolog Sara Alsing
sal@srg.dk



Studenterrådgivningen



I hvor høj grad har du følt stress inden for det seneste år?

- I høj grad
- I nogen grad
- I lille grad
- Slet ikke
-

Tror du at den stress du har oplevet er skadelig eller ikke skadelig for dit helbred?

- Jeg tror at den stress jeg har oplevet er skadelig for mit helbred
- Jeg tror at den stress jeg har oplevet ikke er skadelig for mit helbred



... jeg kom på andre tanker



Tal og fakta om stress

Verdenssundhedsorganisationen WHO forudser at stress og depression vil blive en af de største sygdomsfaktorer i år 2020.

Et kort overblik over stresstilstanden i Danmark viser kun toppen af isbjerget.

- Hver dag er 35.000 danskere sygemeldt pga. et psykisk dårligt arbejdsmiljø, som kan resultere i eksempelvis stress, udbændthed, depression og psykosomatiske symptomer.

- 430.000 danskere, svarende til 10-12 %, oplever symptomer på alvorlig stress hver dag

- I 2010 angav ca. 12 % af danskerne over 15 år, at de var meget nervøse eller stressede. Det svarer til ca. 500.000 personer

- 250.000 – 300.000 danskere lider af alvorlig stress

- 500.000 danskere føler sig udbændte på jobbet pga. stress

- 1400 danskere dør hvert år af psykisk arbejdsbelastning bl.a. forårsaget af stress

- 30.000 hospitalsindlæggelser om året pga. stress

- Hver femte der bliver syg af stress, risikerer at miste sit job

- 3000 personer bliver førtidspensionisteret om året pga. stress

- Ubehandlet stress forårsager over halvdelen af alle depressioner og angstlidelser

Manglende overblik

Trods mange undersøgelser om stress, er der mangel på politisk vilje til at gå ind i stressproblematikken. Selvom der er flere store undersøgelser på vej, er der i høj grad behov for bedre og bredere initiativer. Dette bliver tydeligt jo flere nye statistikker der kommer frem.

De seneste større undersøgelser er tilbage fra 2007, 2010 og 2014.

Læs nærmere på:

Stress i Danmark – hvad ved vi” udarbejdet af Sundhedsstyrelsen, 2007

Sundhed og Sygelighed i Danmark 2010, 2012, Statens Institut for Folkesundhed

Rapporten ‘Danskernes arbejdsmiljø 2014’. Udarbejdet af NFA



Hvad koster det?

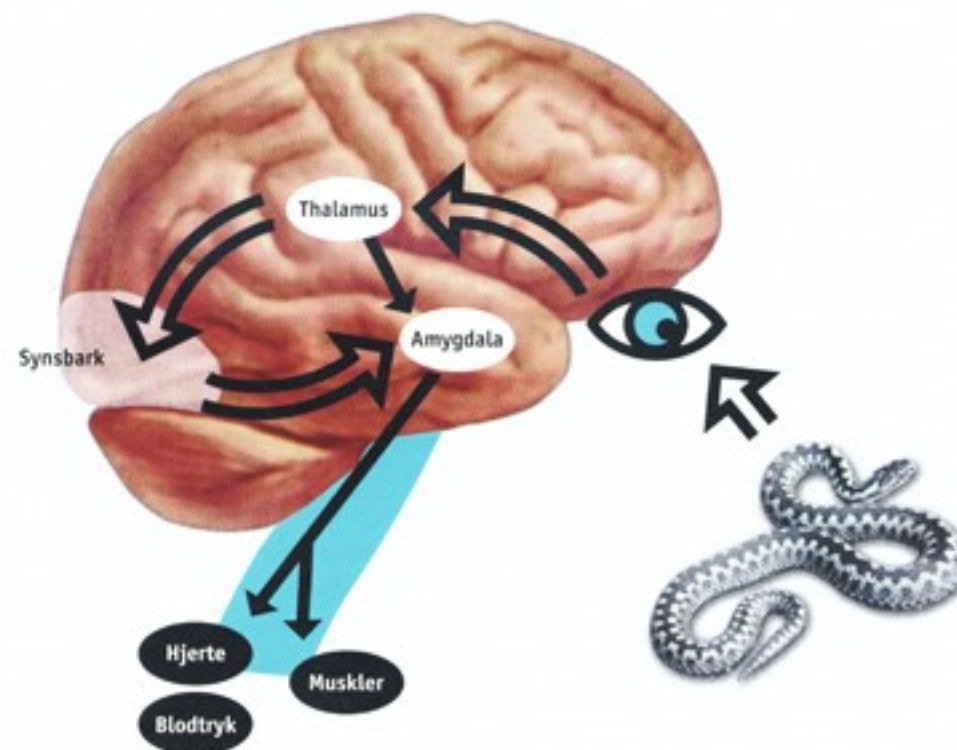
- 1,5 million ekstra fraværsdage pga. sygdom om året pga. stress
- Sygefravær grundet arbejdsbetinget stress koster det danske samfund 27 mia. kr. årligt.
- Der bruges 14 mia. kr./år i samfundsudgifter, i form af sygefravær, tidlig død og udgifter til sundhedsvæsenet pga. stress
- Stressrelaterede hjertekarsygdomme kostede allerede i 1992 samfundet ca. 900 millioner kroner

Stressforeningen.dk



Stress og hjernen

- Stress er ingen sygdom
- Stress er en overlevelsesstrategi
- Indtil fornylig har jeg fortalt, at hjernen **ikke kan skelne** mellem en farlig tiger og de stressorer som forekommer i den moderne verden. Men der er selvfølgelig en verden til forskel på...





... om du tror, at
tigeren er til fare
for dit liv...



...eller om
du tror, at du
kan
overvinde

POLL: Tror du at stress er skadeligt for dit helbred?

- 30.000 deltagere
- 8 år efter: hvem døde?
- Højt niveau af stress øgede risikoen for at dø med 43%, men det galt kun...

Does the Perception that Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality

Keller et. al 2012



... for dem der vurderede, at deres stress var skadeligt for deres helbred!

Konklusion: det er ikke stress alene der dræber, men kombinationen af stress og tanken om at stress er skadeligt.



Den fysiske stressrespons og kemien bag

- Stress starter i hjernen. Det sker ved at vores primitive dele af hjernen vurderer, at der muligvis er fare på færde, og udløser stresshormonerne* **adrenalin, kortisol, DHEA, oxytocin**

*Hormoner er kemiske signalstoffer – en slags kemiske budbringere - der sender beskeder rundt til forskellige dele af kroppen, og sørger for at aktivere de fysiologiske funktioner, som vi skal bruge i den pågældende situation.



Adrenalin: giver energi, så vi kan yde en ekstra indsats.

Kortisol: omdanner sukker og fedt til energi, og forbedrer kroppens evne til at bruge denne energi.

DHEA (dehydroepiandrosterone): et neurosteroid som hjælper hjernen med at vokse af stressfulde hændelser

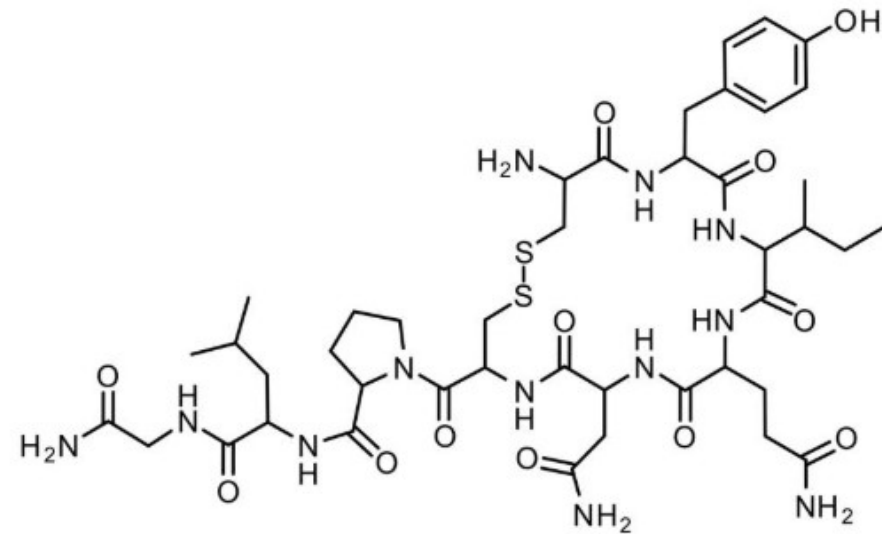


- Hverken kortisol eller DHEA kan betegnes som gode eller dårlige. Der er mængden af dem, der er afgørende for de langvarige effekter af stress
- Højt kortisol niveau kan resulterer i mere alvorlige konsekvenser, såsom nedsat funktion af immunforsvaret, hjertekarsygdomme, depression, tidlig død etc.
- Højt niveau af DHEA kan reducerer risikoen for angst, depression, hjerteproblemer, og andre sygdomme, som ofte tænkes som stressrelaterede.
- Forskningen viser, hvordan det, at stressresponsen får vores system ud af balance ikke altid er skadeligt, men tværtimod i visse tilfælde kan genopbygge celler og styrke immunforsvaret (Fx vacciner, som stresser systemet for at styrke immunforsvaret)



Oxytocin: også kaldet kramme-hormonet, men er meget mere end det.

Oxytocin er et stress-hormon, som motiverer os til at være nær andre, passe på vores nærmeste og søge støtte i vores netværk.



Dit stress-mindset

- Mindset: mentale tilgang, indstilling, ens kerneantagelser
- Kan ændre din biokemi
- Har betydning for, hvordan reagerer på det der har udløst stressen



Fight-or-flight respons



FIGHT



FLIGHT



FREEZE



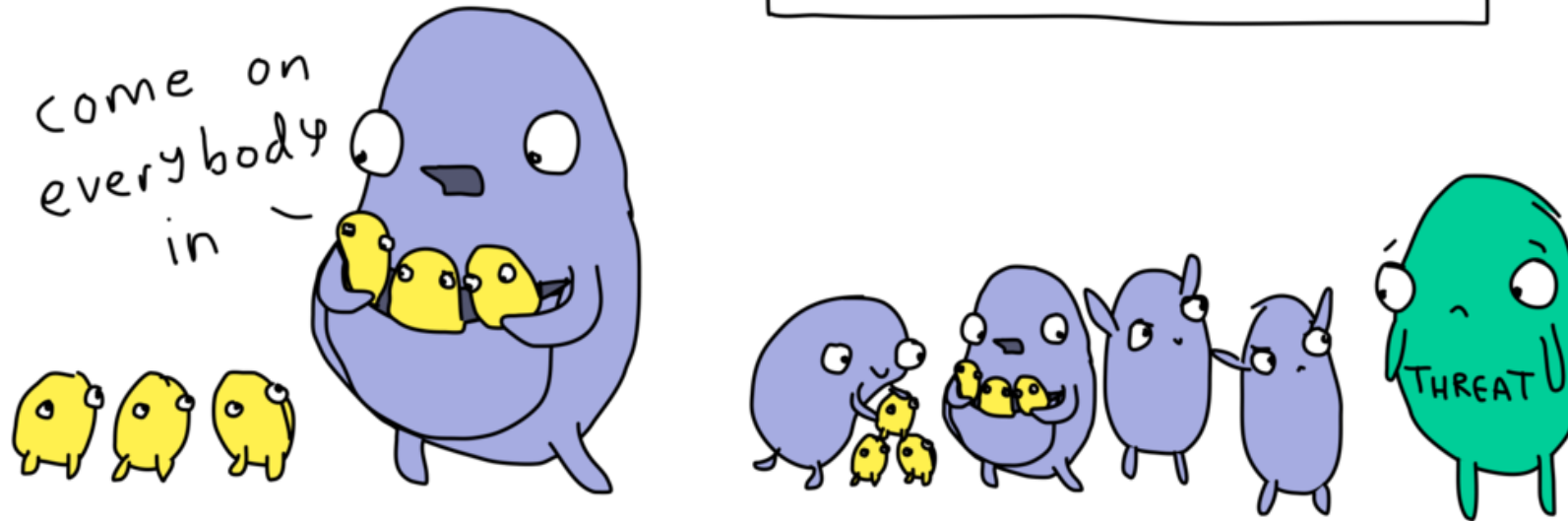
Challenge respons



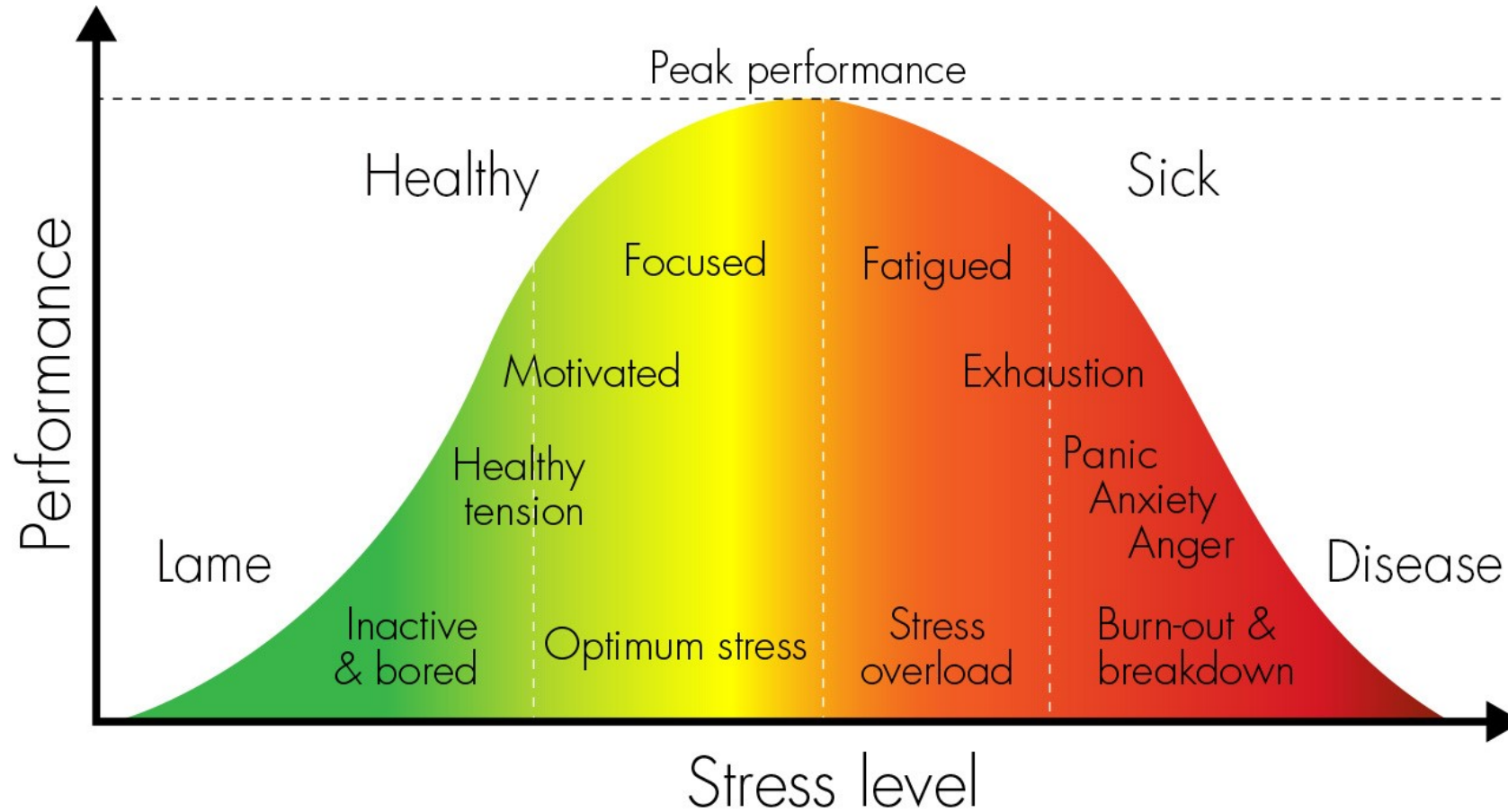
Tend-and-befriend respons

TEND
TO YOUNG & MOST
VULNERABLE

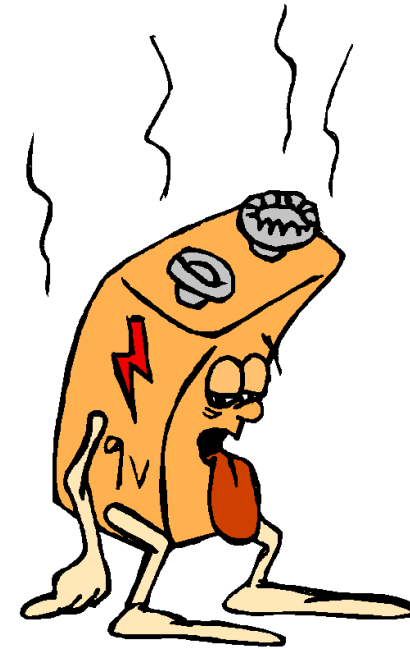
BEFRIEND:
TURN TO SOCIAL GROUP
FOR SUPPORT



Stress kan være farligt...



Stress = krav > ressurcer





*Nogle mennesker bygger læskure,
når det trækker op til storm – andre
bygger vindmøller.*

Kinesisk ordsprog



**Stress er et signal om, at noget
der betyder noget for dig er
truet**



Stress-paradoxet

- Definitionen understreger, at stress og mening er uløseligt forbundet
- Man stresser ikke over ting, som ikke betyder noget for en, og du kan ikke skabe et meningsfuldt liv uden at opleve en eller anden grad af stress



Budskab

- Den måde du tænker om stress har stor betydning for, hvordan du reagerer på stress og på de eventuelle langvarige konsekvenser
- Stress kan øge vores fokus, koncentration, hukommelse og fysiske formåen
- Stress kan også ses som et signal om, at du er engageret i meningsfulde mål, roller og relationer, og at bump på vejen blot er udfordringer, som skal overkommer for at nå tættere målet



Budskab

- Det mest hjælpsomme mindset i forhold til stress er det fleksible, og ikke det sort-hvide, hvor man er i stand til at se begge sider af stress, men aktivt vælger at se "the upside"; at give sig selv lov til at lægge mærke til den stress man oplever og samtidig vælge at fokusere på, hvordan stress forbinder dig til det som er vigtigt for dig.
- Det handler ikke om at afvise at stress i visse tilfælde kan være farligt. Det skift i mindset som virker er det der giver dig et mere balanceret syn på stress, som får dig til at frygte det mindre, styrker din tillid til at du kan klare det, og bruger det som en ressource til at turde engagere dig i det som er vigtigt for dig i livet.



Hvordan taler oplægget ind i
studievejlederes erfaringer og
tiltag ift. studerende?

