

KOMMENTAREN

Kan man forsikre sig mod stress?

af Erik B. Johansen

En undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed (www.si-folkesundhed.dk/Forskning/Sundhedsvaner/Stress) har påvist, at 1.400 mennesker i 2005 døde af psykiske belastninger som følge af arbejdsrelaterede lidelser, og omkring 30.000 blev indlagt på hospitaler af samme årsag.

Stress er en snigende dræber, og man kan ikke tegne en forsikring mod den. Her hjælper ulykkesforsikringen ikke – kun en ordentlig pensionsordning, men med de efterladte som begunstigede.

Hvordan er det kommet så vidt, at nogle ligefrem fastslår, at stress er blevet en folkesygdom i det moderne samfund? At stress har udviklet sig til et problem i folkesundheden på linie med fedme og alkohol.

Vi ved jo godt alle inderst inde i vores „fornuftsdæl“ af hjernen, at vi for alt i verden skal undgå stress, eller det man i gamle dage kaldte overanstrengelse. De fleste tror, at det drejer sig om noget psykologisk og bliver nok så overraskede, når de erfarer, at det mest af alt handler om kemiske processer i kroppen.

Symptomerne mærkes tydeligst på krop og sind – ofte som „et vink med en vognstang!“

Alligevel optræder stress ikke i regeringens folkesundhedsprogram, og der findes ingen samlet strategi for forebyggelse og behandling af stress i Danmark.

Stress defineres ofte som kombinationen af anspændthed og ulyst. Kort tids stress kan være nyttigt og godt, når man skal præstere lidt mere end normalt. Det er sundt at løbe efter en bus med adrenalinen piskende, hvis man ser sig for og når bussen – i modsat fald

ophidses man unødigt og bander indvendig. Når urmennesket blev jagtet af et rovdyr, gik hele kroppen automatisk i stress alarmberedskab. Stofskiftet og stresshormonet cortisol aktiverede hele kroppens beredskab og gav energi. Maven og tarmsystemet gik på lavt blus og musklerne i arme og ben fik næring fra frigivne fedtsyrer fra leveren, så man virkelig kunne løbe for livet, samtidig med at blodkarrene trak sig sammen for at mindske blodninger, hvis man blev såret. Alle sanser blev skærpet, så hørelse og syn fungerede optimalt. Alt i alt en sund reaktion og tilstand, blot den ikke blev vedvarende, og her findes måske en banal årsag til dagligdagens problemer.

Vi bliver alle mere eller mindre konstant bombarderet med moderne stress situationer. Dagligdagens „rovdyr“ hedder biler morgen, middag, aften eller køen i supermarkedet – ring på klokken, hvis der er mere end 6 i køen – klokkestrengen man hænger i, man er nervøs for at komme for sent til et af de mange møder eller til at hente børn i daginstitutionen inden den lukker, skrivebordet der flyder over med uløste opgaver, der så lægges nederst i bunken, alt i mens det vælter ind med e-mails

Erik B. Johansen er dansk redaktør af NFT. Oplevede selv virkningen af stress i år 2000, resulterende i en blodprop i hjertet.



glebj@mail.dk

samtidig med at telefonen ringer. Væk fra dette mareridt, som nogle så drømmer om natten, bliver vi forfulgt af mobiltelefonen med tilhørende SMS'er for ikke at glemme den bærbare PC – begge stillet til rådighed af arbejdsgiveren, idet man jo er en del af „Det grænseløse arbejde“.

På denne baggrund har man en stærkt forøget risiko for hjertesygdomme, mavetarm lidelser, depressioner, lidelser i bevægelsesapparatet, manglende koncentrationsevne, usund livsstil med junk-food, manglende motion og søvn – kort sagt – man „går ned med flaget“ i kortere eller længere tid og skal i armene på en bred vifte af dygtige og velmenende behandlere – ikke kun læger og psykologer – men afspændingspædagoger, diætister, ergoterapeuter, HR-medarbejdere, psykoterapeuter, pædagoger, socialrådgivere, sociologer og i værste fald bedemanden.

Hvor er vi på vej hen? Statens Institut for Folkesundhed anbefaler, at regeringen udar-

bejder en national handlings- og strategiplan på området, idet der er et stort behov for mere eksakt viden om, hvad der mere præcist er det farlige ved stress – et stressforskningsmiljø på linie med det der findes på det svenske Karolinska Institutet. En indsats som i Danmark burde støttes af fondsmidler fra forsikrings- erhvervet.

Et nyttigt tiltag er taget af Finanssektorens Arbejdsgiverforening (FA) i samarbejde med Finansforbundet og Danske Forsikringsfunktionærers Landsforening. Hensigten er at udarbejde en såkaldt stressvejledning, der kan oplyse medarbejdere og ledere i finansvirksomheden, hvordan de bedst forebygger stress blandt de ansatte, samt hvordan de kan håndtere egentlig stress.

NFT bringer i dette nummer den første artikel om stress og vil i de kommende numre forsøge at sætte fokus på emnet.

Kan man forsikre sig mod stress? Svaret er nej, men man kan forebygge det!

Stress - Førstehjælp

- *Stop op og hold en pause*
- *Mærk din krop*
- *Få jordforbindelse*
- *Slap af*
- *Træk vejret*
- *Bevæg dig*
- *Tag ikke sorgerne på forskud*
- *Tag ikke arbejde med hjem hver dag*
- *Sæt kravene til dig selv lidt ned*
- *Lad andre hjælpe*
- *Kend dine egne reaktionsmåder*
- *Pas på dig selv*

Print en kopi og sæt den på din PC'er!