



STRESS OG UDBRÆNDTHED

Viden og gode råd mod stress fra SOS International

Stress og udbrændthed

Hvad er stress, og hvad kan man gøre for at forebygge udbrændthed?



Stress og udbrændthed

Udbrændthed bruges ofte forkert om andre tilstande. Mange forskere vil gerne erstatte udtrykket "udbrændthed" med ordet "drænet", fordi det er muligt at lade sig selv op igen ved at lære en række velegnede teknikker, der kontrollerer stress. Det anslås, at omkring 50% af alle udbrændte samtidigt lider af en depression, som det er vigtigt at få behandlet korrekt.

Stress

Der skelnes mellem eustress (positiv stress) og distress (negativ stress). Eustress giver vores hjerne et stænk af signalstoffet dopamin, mens distress betyder, at vi mister cortisol.

Stress er en naturlig reaktion og udgør ikke noget problem, så længe vi er i stand til at justere op og ned i en naturlig cyklus. Men når vi kommer ud af balance og bliver udsat for negativ stress over tid, så vil kroppen konstant være udsat for kortisolpåvirkning, og vi risikerer at komme ind i kronisk stresstilstand som fx udbrændthed, udmattelse, kronisk træthed eller depressions-tilstande, som kan give os helbredsproblemer.

Udbrændthed (burnout)

Det ligger i begrebet udbrændthed, at man har brændt for noget i en sådan grad, at det har taget overhånd. Dette 'noget' er ofte et job, der rummer servicearbejde og/eller at være en hjælper, hvilket betyder, at man udsættes for et tredobbelt pres: 1) Et indre pres for at arbejde og hjælpe, 2) et ydre pres fra klienter/patienter, og 3) et pres fra ledelsen.

Til sammen skaber det en psykologisk uforenelig situation, hvor man ikke føler, at man klarer sig godt nok i forhold til nogle af forventningerne, og resultatet er en tilstand af følelsesmæssig fladhed og afpersonalisering (man mister empati for sine medmennesker).

Udmattelse (worn-out)

Mens udbrændthed handler om en kvalitativ overbelastning, drejer udmattelse sig om kvantitativ overbelastning. Fx kan overdrevent engagement over længere tid betyde, at man ikke kan sætte grænser, eller for mange opgaver i et industrielt job, fører til udmattelse, hvor man ganske enkelt arbejder for meget og slider sig op.

En udmattet person vil være helt uden energi, men sjældent hverken være følelsesmæssigt flad eller afpersonaliserende.

Kronisk træthedssyndrom

Kronisk træthedssyndrom, som fx postviral træthed og ME (myalgisk encephalomyelitis), tilhører en anden diagnoseklassificering end kronisk træthed, som er relateret til udbrændthed/træthed.

Selv om både teknikker til at kontrollere stress samt psykoterapi også hjælper her, bør du også tale med din læge, hvis du har mistanke om, at du lider af dette.

Sådan kan du hjælpe dig selv

Forebyggelse af stress

Kend dine egne grænser og vær tro mod dine følelser. Hellere være sikker end hurtig.

Lær de almindelige teknikker, der kontrollerer stress, som fx afslapning og mindfulness - og brug dem regelmæssigt. Det er netop, når du føler du ikke har tid, at du skal bruge dem mest. At føle man ikke har tid kan i sig selv være et faresignal.

Lev et balanceret liv. Tag begrebet 'work/life-balance' alvorligt, og brug det aktivt.

Behandling

Det differentierede diagnostiske aspekt i behandlingen af stresstilstanden er vigtigt. Forskellige tilstande kræver forskellig fokus i behandlingen.



Evidensbaseret rådgivning/psykoterapi er en vigtig del af behandlingen for at stabilisere tilstanden og forebygge tilbagefald.

Selvhjælp

Forsøg ikke at tænke dig ud af udbrændthed. Refleksion er okay, men undgå at tankerne kører i ring.

Lav et bevidst skifte fra kontrol-til accept-aksen. Accepter, at du er reduceret lige nu, og ikke kan alt det, du kunne før.

Tro ikke på myten om, at det bare kræver hvile. En sygemelding kan være vigtig og rigtig, men løser ikke problemet, når du er tilbage på arbejdet igen, hvis du ikke lærer hvordan du håndterer stress og roller korrekt.

Sørg for de basale funktioner som mad og søvn.

Planlæg en realistisk daglig, fysisk aktivitet, og følg planen, uanset om du har lyst eller ej.

Om SOS International

SOS International er den førende assistancevirksomhed i Norden. Vi yder bl.a. psykologisk rådgivning og kriserådgivning, og fra vores alarmcentre i Danmark, Sverige, Norge og Finland yder vi akut assistance til nordiske rejsende over hele verden.

Disse generelle råd mod udbrændthed er udarbejdet af SOS Internationals chefpsykolog og er et supplement til vores personlige rådgivningsservice.