

1.2 Bliv bedre til at opdage dine stresssymptomer – i tide

Generelt kan man sige, at stress ikke kommer fra den ene dag til den anden. Vedvarende og kronisk stress udvikler sig over tid – typisk måneder og år.

Man kan dele udviklingen af stress op i fire forskellige faser, og til hver stress fase knytter sig særlige stress symptomer. Det er ikke alle mennesker, der oplever de samme stresssymptomer. Derfor er nedenstående en generel beskrivelse af, hvad der er mest udbredt.

Du kan bruge denne artikel til at få en større viden om de forskellige stresssymptomer, så du kan blive bedre til at få øje på, hvilke stresssymptomer du typisk reagerer med, og hvor alvorligt du evt. skal tage dem.

De grønne stresssymptomer er akutte og sunde

I den grønne stress fase har du en god balance mellem at præstere og slappe af. Du oplever udelukkende de grønne stresssymptomer, som opstår i situationer, hvor du skal præstere noget ekstra. Det kan f.eks. være en deadline, du skal nå, du har mange bolde i luften, er sulten, bliver forskrækket eller er ved at komme for sent til en aftale.

De grønne stresssymptomer er sunde, fordi de hjælper dig til at yde og præstere mere og bedre. Og du kan sagtens tåle at opleve de grønne stresssymptomer dagligt. Altså så længe du også sørger for at hvile og restituere på daglig basis.

Helt tilbage fra stenalderen har mennesket klaret akutte farer ved at spænde op i kroppen, og være ekstra på vagt. Når du står i hverdagens akut-situationer i hjemmet eller på jobbet, så reagerer din krop, som om den bliver udsat for en fysisk trussel eller fare. Og den gør sig klar, som om den skulle til at flygte, kæmpe eller at spille død ved bl.a. at udløse stresshormonet adrenalin.

Når den akutte situation er ovre eller problemet er løst, så slipper din krop gradvist de grønne stresssymptomer, og du vil vende tilbage til en afslappet normal tilstand.

Det er meget udbredt, at du også oplever de grønne stress symptomer når du er moderat eller kronisk stresset.

De grønne stresssymptomer er:

- ✦ Midlertidig hjertebanken.
- ✦ Svedige håndflader.
- ✦ Sommerfugle i maven.
- ✦ Tørhed i munden.

- ✦ Muskelspændinger.
- ✦ Bleghed eller rødmen.
- ✦ Midlertidige tics eller rysten.
- ✦ Skærpelse af sanser.

De gule stresssymptomer sladrer om at du er moderat stresset

I den gule stress fase, er du moderat stresset. Det vil sige, at du oplever en del mere pres i din dagligdag end blot enkelte akutte stress momenter i løbet af en dag, som beskrevet under de grønne stresssymptomer.

Typisk vil den moderate stress komme i perioder med spidsbelastninger, når du har et større projekt, der skal afsluttes, når du eller din arbejdsgiver i en længere periode forventer, at du skal nå mere end du reelt har tid og overskud eller kompetencer til, eller f.eks. op til en eksamen.

Du har måske også en oplevelse af, at der ikke er nok timer i døgnet, at du hele tiden af bagud og ikke kan overskue, hvordan du får indhentet dine hængepartier. Måske laver du lange huskelister for at holde styr på det hele. Ofte vil dine tanker kredse om det, du skal huske, inden du skal sove og måske også når/hvis du vågner om natten.

Den gule stress fase kan også opstå, hvis du går igennem en krævende periode i dit liv som f.eks. ved flytning, istandsættelse af bolig, skilsmisse, fyring, økonomiske problemer, alvorlig sygdom i dine nære relationer eller ved arbejdsløshed.

De gule stresssymptomer er typisk:

- ✦ Dårligere søvnkvalitet. Du har måske svært ved at falde i søvn, vågner om natten og kan ikke falde i søvn igen. Du føler dig langt fra veludhvilet, når du vågner om morgenen.
- ✦ Træthed og manglende energi.
- ✦ Kortere lunte.
- ✦ Lettere til tårer (især kvinder).
- ✦ Indesluttet/går med tingene selv (især mænd).
- ✦ Tænker hele tiden / har svært ved at styre tankerne.
- ✦ Uro og rastløshed i kroppen.

Hvad gør du, hvis du har gule stress symptomer?

Du kan godt klare at være i den gule stress fase i en begrænset tidsperiode. Dog skal du være opmærksom på at få stoppet op, da det ikke er sundt at være her for længe. Kroppen kan ikke tåle at være i fuldt alarmberedskab uden hvilepauser i længere tid. Så hvis du ikke får koblet nok af, vil du over tid slide på din krop og din hjerne.

Når du har gule stress symptomer, er en weekend sjældent nok til at få stressen ud af kroppen. Her vil en ferie typisk kunne hjælpe dig tilbage i balance igen, og/eller en længerevarende periode med lavt blus.

Røde stress symptomer er lig med alvorlig og kronisk stress

Hvis du oplever røde stress symptomer, er du alvorligt ramt af stress. Mange der er i den røde stress fase, har samtidig en manglende erkendelse af situationens alvor. Du tænker måske, at du bare lige skal overstå den næste deadline eller det næste projekt, så vil du begynde at tage det mere med ro. Blot for at opleve at du ikke kan finde ro, når du endelig når dertil. Stressen forsvinder ikke længere fra kroppen af sig selv, bare fordi du holder fri.

Fysiologisk sker der det, at din krop i denne fase er i konstant alarmberedskab. Hvor stresshormoner i den grønne fase hjalp dig positivt med at klare en akut situation, så tror dit system, at du er i konstant fare, selv om du ikke er det. Mange oplever at kunne mobilisere kræfter til at arbejde, til trods for træthed og en markant følelse af udmattelse.

Det svarer lidt til at strække en elastik til sit yderste. Hvis elastikken overstrækkes, bliver den slap og mister sin elasticitet. På samme måde kan du i den røde stressfase komme til at overstrække dit system, og havne i den sorte stress fase.

De røde stresssymptomer er:

- ✦ Glemmer ting, taber tråden i samtaler og har svært ved at koncentrere sig om at læse og skrive mails.
- ✦ Manglende erkendelse af stress og situationens alvor.
- ✦ Mentalt fraværende.
- ✦ Aggressivitet.
- ✦ Mindre lyst og overskud til at være social.
- ✦ Trykken eller ringen for ørene.
- ✦ Overspisning eller glemmer at spise.
- ✦ Større forbrug af stimulanser (alkohol, medicin, sukker, cola, nikotin mm).
- ✦ Blødningsforstyrrelser (kvinder).
- ✦ Eksem og sygdom forværres.
- ✦ Forhøjet blodtryk.
- ✦ Svimmelhed.
- ✦ Mave- og tarmproblemer.
- ✦ Kroniske søvnproblemer.

Hvad gør du, hvis du har røde stress symptomer?

Hvis du er i den røde stress fase, har de fleste brug for en længere pause, og mange bliver sygemeldt. Lige meget hvad, så har du brug for akut hjælp og bør kontakte din læge, og i det hele taget stoppe op med det samme.

Sorte stress symptomer

Hvis du har overhørt din krops stress symptomer for længe, kollapser din krop på et tidspunkt. Når det sker, kan du ikke længere mobilisere energi eller ressourcer til at fortsætte "som du plejer". Situationen er meget alvorlig, og du kan være i fare for at udvikle psykiske lidelser som depression eller angst som følge af stress.

Jeg har haft flere klienter i min praksis, der i forbindelse med deres stress kollaps har oplevet ildebefindende eller at falde om, og ikke at kunne huske, hvad der gik forud. Jeg har også haft flere klienter, der først har troet, at de har lidt af en alvorlig fysisk lidelse, og efterfølgende har fået konstateret, at der har været tale om et stress kollaps.

De sorte stresssymptomer er:

- ✦ Depression og/eller angst.
- ✦ Hukommelsesbesvær.
- ✦ Trækken sig helt tilbage socialt – kan ikke rumme at være social.
- ✦ Stor lys- og lydfølsomhed.
- ✦ Blackouts / ildebefindende.
- ✦ Psykisk sammenbrud / nervesammenbrud.
- ✦ Udbrændthed.

Hvad gør du, hvis du kommer ud for et stress kollaps?

Er du stress kollapsed, er en sygemelding nødvendig. Under din sygemelding, er det vigtigt at du får professionel hjælp og rådgivning fra psykolog eller stressrådgiver/stresscoach og i nogle tilfælde en psykiater.

Du har brug for kompetent rådgivning om, hvordan du får stressen ud af kroppen. Og du må indstille dig på at være sygemeldt i en længere periode, ofte længere end du regner med. Mange vil også have brug for støtte til håndtering af en eventuel arbejdsgiver.

Det kan også være hjælpsomt at din partner/ægtefælle rådgives omkring det at være tæt på en sygemeldt med stress, da mange pårørende er forvirrede og uklare omkring, hvad stress er og hvordan de skal forholde sig til deres partner i situationen.