1. Stress som et **biologisk fænomen**, der handler om vores fysiologiske reaktioner på belastende eller truende situationer.
2. Stress som **et psykologisk fænomen**, der handler om vores individuelle oplevelse af stress og vores måde at håndtere stressen på.
3. Stress som et **socialt fænomen**, der handler om de forhold i det omgivende sociale miljø, der antages at være belastende eller stressende.

**SPØRGSMÅL TIL STRESS, LIVSFORANDRINGER OG ARBEJDSLIV**ID

* Overvej, hvorfor så mange mennesker i dag føler, de er stressede.
* Hvordan mærker du selv stress, hvis du oplever det?
* Hvad gør du for at komme af med din stress, hvis du er stresset?
* **Akut stress**ID
* Når vi står overfor en trussel eller udfordring fra omgivelserne, har vi som andre dyr en instinktiv overlevelsesfunktion, en såkaldt *kamp/flugt-reaktion*, der aktiveres for at imødegå udfordringen. Det var den amerikanske fysiolog *Walter Cannon* (1871-1945), der som den første beskrev denne reaktionsmåde allerede i 1915.
* Den forløber på den måde, at udfordringerne eller faren "tænder" det sympatiske nervesystem, der frigiver stresshormonet adrenalin. Dette stresshormon aktiverer dernæst kroppen ved at sørge for, at sukkerstoffer frigives til brug for den kommende muskelaktivitet, at puls, blodtryk og vejrtrækning sættes i vejret, og at blodet bliver mere letflydende og omdirigeres fra de indre organer og huden til hjernen og musklerne.
* Der sker ligeledes noget rent psykisk. Vores opmærksomhed øges, og vores hukommelse og indlæringsevne virker bedre. Det er også med til at gøre os klar til at håndtere udfordringerne.
* Vi skal være fysisk og mentalt på mærkerne, indtil faren er overvundet eller undgået. Og først når det er sket, vender kroppen igen tilbage til en normal tilstand. De fleste af os kender dette forløb fra tidspunkter, hvor en vigtig opgave skal færdiggøres. Man arbejder i døgndrift med opmærksomheden og koncentrationen på højeste blus for at nå det, og først når opgaven er færdig, mærker man egentlig, hvor træt man er, og man skal måske bruge flere dage på at restituere sig. Dette er et helt igennem sundt forløb. Lykkes man med at klare farerne eller udfordringerne, kan det opleves som en meget positiv proces, hvor man har følt sig fyldt med energi og gåpåmod. Man taler ligefrem om en positiv stress.
* Men den akutte stress kan selvfølgelig også opstå på baggrund af yderst ubehagelige trusler eller udfordringer. Det kan være et overfald, et røveri, et tab eller en situation, hvor man bliver mobbet på sin arbejdsplads og reagerer med akut stress. Også her er det vigtigt, at man relativt hurtigt kan komme over situationen, således at kroppen igen kan vende tilbage til en normal ikke-stresset tilstand.
* **Kronisk stress**ID
* Kronisk stress opstår dér, hvor den akutte stress ikke ophører, og hvor kroppen derfor gennem længere tid ikke har mulighed for med jævne mellemrum at vende tilbage til normaltilstanden. Man kan definere den kroniske stress som *en tilstand, hvor man oplever, at man udsættes for krav eller trusler fra omgivelserne, der overstiger ens evne til tilpasning, og hvor man ikke er i stand til at fjerne truslen*. Der kan være tale om, at man udsættes for urimelige krav og forventninger fra en arbejdsgiver, der kan være tale om en spændende udfordring på jobbet, som ender som et helt uoverskueligt arbejdspres, det kan være en chef eller kolleger, man bliver chikaneret eller mobbet af uden at føle, man kan undslippe overgrebene. Det er ofte i en sådan fastlåst situation, hvor man ikke har mulighed for at handle eller mere præcist: hvor man oplever, man ikke har mulighed for at handle, at den akutte stress kan blive til en kronisk stress (Zachariae, 2004).
* De forskellige symptomer på stress er anført i ill. 23.3. Som det ses, kan stress have store helbredsmæssige konsekvenser. Det skyldes blandt andet, at kronisk stress er forbundet med en overproduktion af hormonet kortisol, der kan have uheldige indvirkninger på kroppen og immunforsvaret og på længere sigt resultere i åreforkalkning og hjerte/kar-sygdomme. Desuden medfører den kroniske stress ligeledes en forøget risiko for at udvikle psykiske forstyrrelser som depression, angst og panikanfald.

| **TEGN PÅ KRONISK STRESS** |
| --- |
| **Fysiske** | **Psykiske** | **Adfærdsmæssige** |
| Hovedpine | Ulyst | Ubeslutsomhed |
| Hjertebanken | Træthed | Søvnløshed |
| Rysten på hænder | Indre uro | Lav selvfølelse |
| Nedsat potens og libido | Hukommelsesbesvær | Hyperventilation |
| Svimmelhed | Koncentrationsbesvær | Følelseskulde |
| Tics | Rastløshed | Indesluttethed |
| Mavesmerter | Irritabilitet | Vrede |
| Hyppig vandladning | Angst | Aggressivitet |
| Diarré | Følelse af udmattelse | Nedsat præstationsevne |
| Hyppige infektioner | Depression | Appetitløshed |