**Stress**

*Af journalist og cand.comm. Anne Anthon Andersen. Bureauet, juni 2018.*

**Indledning**

Stress er i de seneste mange år blevet betragtet som en folkesygdom. 10-12% af danskerne oplever symptomer på alvorlig stress hver dag, og undersøgelser viser, at omkring 370.000 danske lønmodtagere føler sig stressede. Årsagerne til stress er mange. Et stadigt mere fleksibelt arbejdsliv, høje forventninger og krav til (familie)livet og normer om konstant at være til stede for omverdenen på sociale medier er et par af dem. Stress rammer bredt, og stadigt flere børn og unge bliver syge af stress. Alle er enige om, at stress er et stort problem. Men hvad er stress egentlig? Hvad betyder stress for vores krop og sind? Og hvad kan der gøres for at mindske stressbelastningerne og håndtere konsekvenserne af stress?

Formand for Stressforeningen, Manu Sareen, argumenterer for vigtigheden af en national handlingsplan mod stress.

**Hvad er stress?**

Man kan definere stress som en belastningstilstand, som både kan være psykisk og fysisk. Den opstår, når ydre og indre krav overstiger de ressourcer, den enkelte har – eller oplever, at han eller hun har. Stress er en vigtig biologisk mekanisme, som alle mennesker er født med, fordi den kan hjælpe i kritiske situationer, hvor vi har brug for at yde noget ekstra og presse os selv. Mekanismen kaldes også for ”kamp-” eller ”flugt-”respons, fordi den for meget længe siden primært havde til opgave at gøre mennesket i stand til at flygte fra fysiske farer i vildmarken. Rent fysisk reagerer kroppen på den stressede situation ved at frigive hormonet adrenalin i store mængder i løbet af ganske få sekunder. Det påvirker kredsløbet, så blodtrykket og hjertefrekvensen stiger, og musklerne bliver klar til at yde deres optimale. Samtidig stiger antallet af blodplader, hvilket medvirker til, at blodet kan størkne, og hormonet kortisol udskilles. Kortisol er det hormon, der gør, at man kan vågne om morgenen og falde i søvn om aftenen, og som gør kroppen i stand til at bekæmpe infektioner. Biologisk set virker stress gavnligt den første time, herefter ophører den positive effekt, og i stedet svækkes immunforsvaret. Den høje puls og blodtryksstigningen øger risikoen for åreforkalkning og blodpropper, og ophobet kortisol reducerer blandt andet evnen til at huske, fordi bestemte områder i hjernen skrumper, særligt hippocampus – det center, der regulerer indlæring. Det kan man læse på Psykiatrifondens hjemmeside under overskriften ”Hvad er stress?” (se kilder).

**Hvordan måler og diagnosticerer man stress?**

Stress kan diagnosticeres ved at måle niveauet af stressehormoner i en blodprøve, en spytprøve eller en urinprøve. Man kan også måle niveauet af stress ved at måle hjerneaktiviteten ved hjælp af elektroder, der sættes fast på hovedbunden, såkaldt EGG, eller måle på nervesystemet ved hjælp af pulsmålinger. Den type målinger siger dog ikke noget om, hvor alvorlig stressen er. De overbelastninger, der følger med længerevarende stress, diagnosticeres ud fra fysiske og psykiske symptomer.

**Hvilke typer stress findes der?**

Her og nu-stress er den helt kortvarige stress, der opstår, når vi skal løse en krævende opgave, f.eks. en eksamen. Den kalder forskerne ”positiv stress”, fordi den hjælper os til at præstere vores ypperste og ikke har alvorlige konsekvenser for kroppen, hvis vi husker at slappe af og lade op efter præstationen.

Langvarig stress kaldes den belastning, hvor niveauet af stresshormoner i kroppen har været højt i uger, måneder og nogle gange år. Medicinsk kaldes denne form for kronisk stress. Dette skal dog ikke forstås sådan, at man ikke kan komme ud af den igen.

**Hvad er ikke stress?**

Selv om stress er et stadigt større problem, er det ikke altid, at begrebet stress, bliver brugt rigtigt. Ordet stress er blevet en del af hverdagssproget, hvor det også bliver brugt om almindelige frustrationer og travlhed. Travlhed over længere tid kan føre til stress, men er ikke det samme som stress.

Som chefpsykolog i Psykiatrifonden Michael Danielsen siger i artiklen ”Er det stress, eller har du travlt” på Samvirke.dk (se kilder): ”Stress er blevet et ord, der snart dækker hvad som helst, og det gør det uoverskueligt og forvirrende for folk at kortlægge, hvad stress egentlig er. Betydningen af ordet stress bliver flad, når vi bruger det så meget”. Derfor er det vigtigt at forstå forskellen på at have meget at se til og at være stresset, og det gør man ifølge Bo Netterstrøm, speciallæge i arbejdsmedicin og ekspert i stress på denne måde: ”Den helt grundlæggende forskel er, at travlhed er psykologisk, og stress er fysiologisk. Travlhed er noget, som opstår i hovedet, når man føler, at man skal nå meget. Det kan være, at man skal aflevere inden en deadline, og derfor skal løbe ekstra hurtigt i en kort periode. Stress derimod er en påvirkning af kroppen, hvor man føler ubehag og har svært ved at overskue tingene gennem en længere periode”, som han siger i artiklen ”Kan du stadig fløjte?” på Krifa.dk (se kilder).

 **Hvilke symptomer opstår som følge af stress?**

Almindelige fysiske symptomer på stress er hovedpine, hjertebanken, svedeture, nedsat immunforsvar og hyppige infektioner, appetitløshed, svimmelhed, diarré, rysten på hænderne, søvnløshed og nedsat lyst til sex. Psykisk kan symptomerne vise sig ved ulyst, træthed, irritabilitet, hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær, angst og nedsat humoristisk sans. Typisk vil stressramte også ændre adfærd ved f.eks. at blive meget kritiske, miste overblikket, være ubeslutsomme, kyniske og følelseskolde, øge forbruget af stimulanser som kaffe, cigaretter og alkohol, mangle engagement og blive fraværende. Det kan man læse på netdoktor.dk (se kilder).

**Hvad er typiske årsager til stress?**

Årsagerne er mange, og det er meget individuelt, hvad der kan skabe stress, og hvor stor belastning vi kan klare, før kroppen reagerer med stress.
Stressforskere peger især på skelsættende livsbegivenheder som skilsmisse, fødsel, dødsfald eller fyring fra jobbet. Desuden er det grænseløse arbejdsliv, karakteriseret ved at arbejdet er defineret ved udførelsen af en bestemt opgave og ikke en arbejdstid, også en hyppig medvirkende årsag til stress, fordi arbejdet let breder sig over hele døgnet. Krig, katastrofer, sygdom, misbrug og konflikter i familien kan også forårsage stress. Det fremgår af rapporten ”Stress i Danmark – Hvad ved vi?” udgivet af Sundhedsstyrelsen (se kilder).

 **Hvordan kan arbejdslivet medføre stress?**

Der kan være mange forskellige stressfaktorer forbundet med arbejdet. Det kan f.eks. være et dårligt psykisk arbejdsmiljø, hvor der ikke er klarhed om ledelsens forventninger til den enkelte medarbejders indsats, dårlig og urealistisk planlægning og mangel på ressourcer. Det kan også være oplevelsen af ikke at have tilstrækkelig indflydelse på sine arbejdsopgaver og følelsen af ikke at blive anerkendt, der stresser. Dernæst kan dårlige relationer til kollegaerne eller chefen eller decideret mobning medføre stress. Det kan man læse mere om på Videncenter for Arbejdsmiljøs hjemmeside (se kilder).
Rapporten ”Stress i Danmark – Hvad ved vi?” udgivet af Sundhedsstyrelsen dokumenterer, at det grænselæse arbejdsliv, hvor arbejdet flyder med hjem fra arbejdspladsen og ud på de sene aftentimer, er en stressfaktor. Men også almindelige lønmodtagerjobs med faste mødetider oplever pres pga. effektiviseringer og stramme vagtplaner. Det gælder blandt mange andre faggrupper og offentligt ansatte SOSU-assistenter, for hvem det ikke er unormalt at skulle nå 30 hjemmebesøg på en arbejdsdag, kan man læse i artiklen ”Opråb fra danskerne: Stress er det allerstørste problem på vores arbejdspladser” på Ugebrevet A4 (se kilder). Artiklen refererer en undersøgelse foretaget af Analyse Danmark, der viser, at danskerne anser stress som den største udfordring på det danske arbejdsmarked i 2017 (se kilder).

**Hvilken rolle spiller ny teknologi og sociale medier?**

Ipads, smartphones og sociale medier har det til fælles, at de giver os mulighed for at være online og til rådighed konstant, og de frister os til at tjekke mails, tweets, likes og beskeder. Faktisk kan man blive afhængig af at tjekke sociale medier, fordi det udløser dopamin i hjernen, som hjerneforsker og psykolog Henrik Tingleff forklarer i artiklen ”Psykolog: Facebook-afhængighed kan give stress” (se kilder). Afhængigheden af sociale medier og teknologi stresser imidlertid også. Det konkluderer det amerikanske studie ”Stress In America: Coping With Change”. Det er APA, den amerikanske sammenslutning af psykiatere, der står bag studiet, der som det første af sin art påviser en statistisk signifikant stigning i amerikanernes stressniveau forårsaget af sociale medier. Det kan man læse i artiklen ”Social Media are driving Americans Insane” på Bloomberg.com (se kilder).

**Hvem er særligt udsatte for at få stress?**

Selvom arbejdslivet og det pres, der kan følge med, kan udløse stress, taler statistikkerne for, at andelen af stressede borgere først og fremmest er høj blandt de, der står uden for arbejdsmarkedet. Ifølge tal fra Statens Institut for Folkesundhed (2017) svarer 32,9% af de arbejdsløse f.eks., at de er stressede, mens det kun gælder 14,1% af de beskæftigede. Statens Institut for Folkesundhed har også lavet opgørelser over stress på baggrund af civilstatus, og de viser, at af de, der lever sammen med en partner uden at være gift, er 19,1% stressede. Blandt de, der er gift, er 12% stressede, mens 19,2% af de enlige efter skilsmisse er stressede, og 25,5% af de enlige ugifte oplever, at de er stressede. Opgørelserne er også lavet med afsæt i etnicitet. Mens 11,3% af de etniske danskere i undersøgelsen oplever stress, gælder det for 18,2% af respondenterne med en anden vestlig baggrund og 28,9% af respondenterne med en ikke-vestlig baggrund. Det kan man læse på forebygstress.dk (se kilder).

**Hvordan fordeler antallet af stressramte sig mellem kvinder og mænd?**

Langt flere kvinder end mænd rammes af stress. Ifølge tal fra Statens Institut for Folkesundhed føler f.eks. hele 36,3% af de 16-24-årige kvinder sig ramt af stress, mens det gælder for 18,2% af mændene. Af de 35-44-årige kvinder føler 22% sig stressede, mens det gælder 14,9% af mændene i samme aldersgruppe. Samlet for alle aldersgrupper angiver 20,4% af kvinderne og 13% af mændene, at de føler sig stressede. Det er vigtigt at pointere, at undersøgelserne kun siger noget om, hvad respondenterne selv oplever og altså ikke om antallet af diagnosticerede tilfælde af stress. Det fremgår på forebygstress.dk (se kilder).

**Hvor mange børn rammes af stress i Danmark?**

Ifølge tal fra Sundhedsstyrelsen er antallet af børn, der er syge af stress, steget markant de sidste 20 år. Mens der i 1995 på landsplan var 912 børn, der blev indlagt på sygehuset med en stressrelateret lidelse, blev 4.724 børn i 2015 indlagt med stress.
”I dagens Danmark bliver børnene presset til det yderste på mange parametre. Der bliver sat store krav til dem i skolen og i deres sociale liv, og vilkårene er blevet langt mere krævende for at fungere optimalt, mens der sjældent er tid til fordybelse. Det er dybt bekymrende”, siger børnelæge Karen Tilma, der hver eneste dag behandler mindst et barn med stress i sin praksis i Brønderslev. Det forklarer hun i artiklen ”Flere og flere børn mistrives: Her er de ni stressrelaterede symptomer” på Tv2.dk (se kilder). En del af stigningen kan skyldes, at man er blevet mere opmærksom på, at børn også kan få stress.
Også hos Børns Vilkårs rådgivning BørneTelefonen oplever man, at et stigende antal børn ringer ind, fordi de oplever at være stressede. 517 børn ringede i perioden 1. januar – 14. september 2017 med spørgsmål om stress og præstationsangst. Gennemgangen viser, at andelen af samtaler om stress stiger i takt med børnenes alder. Det kan man læse i pressemeddelelsen ”Stress fylder mere på Børnetelefonen” (se kilder).

**Hvor mange unge rammes af stress i Danmark?**

I rapporten ”Børn og unges mentale helbred” udgivet af Vidensråd for Forebyggelse 2014 kan man læse, at op imod hver femte danske barn og ung i 10-24 år ofte føler sig stresset, at hver fjerde føler sig stresset mindst én gang om ugen, og at 1-8% af børn og unge har denne følelse dagligt. Også her er det vigtigt at understrege, at det er de unges oplevelse af stress og ikke konkrete diagnoser, konklusionerne afspejler. Rapporten viser, at flere piger end drenge føler sig stressede. I undersøgelsen ”Ungeshverdag.dk” har man målt stress blandt unge i 8.-9. klasse. Den viser, at 4-8% oplever at have ”højt niveau af stress”, og mere end 40% af de unge i 8. og 9. klasse oplever ”medium” stress. Undersøgelsen ”Den Nationale Sundhedsprofil” fra 2014 viser, at 24% af de 16-24-årige har et højt stressniveau (se kilder). Ifølge overlæge Nanna Eller, der forsker i stress ved Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling på Bispebjerg Hospital, er det især de unges høje forventninger til sig selv, der stresser, herunder særligt karakterræs og pres om at udstråle succes på sociale medier. Det vurderer hun i artiklen ”Derfor bliver flere unge stressede” på Videnskab.dk (se kilder).

**Hvor mange rammes af stress i Danmark?**

På Videncenter for Arbejdsmiljøs hjemmeside kan man læse, at hver syvende dansker føler sig stresset. I en spørgeskemaundersøgelse foretaget af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø svarer 15,6% af deltagerne, at de har følt sig stresset ’hele tiden’ eller ’ofte’ inden for de seneste to uger. Deltagerne er blevet spurgt til deres følelse af stress og ikke til f.eks. objektive symptomer på stress. Også her afhænger svarene derfor af, hvordan den enkelte forstår og tolker begrebet stress. Læger, kasseassistenter og socialrådgivere er blandt de, der oftest føler sig stressede. Blandt de, der sjældent føler sig stressede, er jord- og betonarbejdere, lastbilchauffører, brandmænd og elektrikere. 94,9% af de stressramte svarer, at arbejdet er enten hele eller en del af årsagen til deres stress. 54,4% angiver, at arbejdet er en del af årsagen, mens 40,5% svarer, at det er en kombination af arbejde og private forhold, der har gjort dem stressede (se kilder). Af rapporten ”Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017” (se kilder) fremgår det, at der fra 2010 til 2017 er sket en stigning på 4,3 procentpoint i andelen med højt stressniveau, og at andelen med højt stressniveau især er stor blandt kvinder i aldersgruppen 16-24 år (40,5%), blandt arbejdsløse (47,0%), førtidspensionister (55,6%) og andre uden for arbejdsmarkedet (54,6%).

**Hvad skyldes stigningen i antallet af stressramte?**

Det er ikke muligt at give en enkelt forklaring på, hvorfor flere og flere bliver ramt af stress. En af forklaringerne er, at det moderne menneske udsætter sig selv for konstante indtryk og impulser fra byens liv, trafik, mails, sociale medier osv. Indtryk, som vores hjerne er kodet til at reagere på med stress, fordi den slags impulser oprindeligt har været noget, vi skulle reagere på som en mulig trussel. Oprindeligt levede mennesket som flokdyr, omgivet af en gruppe, som skabte tryghed og et mere rutinepræget liv med en vis grad af forudsigelighed. Det moderne menneske lever et langt mere individuelt og flygtigt liv, på tværs af grænser og fællesskaber og har dermed ikke samme tryghed. Det forklarer Jill Byrnit, der som antropologisk psykolog i 12 år har studeret, hvad mennesket er skabt til, hvordan vi har udviklet os, og hvad det betyder for vores livsvilkår, i artiklen ”Jill Byrnit: Derfor får vi stress” på Videnskab.dk (se kilder).
Samtidig er der blevet mindre tid til de mentale pauser, som hjernen har brug for for ikke at blive overbelastet. På Stressforeningens hjemmeside forklares stigningen i antallet af stressramte blandt andet med det grænseløse arbejdsliv, hvor arbejdet sniger sig ind i fritiden. Dernæst er det forhold, at man de seneste årtier er blevet mere opmærksom på symptomerne, også en forklaring på, at flere bliver bevidste om, at de er stressede (se kilder).

**Hvor udbredt er stress i resten af Europa?**

Selvom mange danskere lider af stress, er danskerne ikke lige så stressede som andre europæere. Jobrelateret stress er sjældnere i Danmark end i andre lande i Europa. Danmark ligger i bunden blandt 31 lande, når Europas befolkninger er blevet spurgt, hvor udbredt stress er på arbejdspladsen. Det viser den såkaldte EU-opinionsundersøgelse fra 2013 (se kilder). Her svarer 5% af danskerne, at stress er meget udbredt på deres arbejdsplads, mens det i Sverige og Tyskland er 15-17%. Mest udbredt er stress ifølge denne opgørelse i sydeuropæiske lande som Cypern, Malta og Portugal.

**Er stress hovedsageligt et problem i den teknologisk set mest udviklede del af verden?**

Ifølge den tyske sociologiprofessor Hartmut Rosa fra Friedrich-Schiller-Universität i Jena er stress i høj grad et resultat af, hvad han kalder accelerationsregimet – det moderne samfund, som konstant stræber efter effektivisering, hvor gårsdagens sejre og anerkendelse hurtigt mister værdi, og hvor den sociale og teknologiske acceleration opleves som et pres. De mange muligheder for at effektivisere og optimere vores arbejdsliv har ikke givet os mere tid, men tværtimod skabt større pres for at præstere, argumenterer Hartmut Rosa med begrebet ’accelerationen af livets tempo’, som får folk til at opfatte tiden som knap og til at føle sig stressede: ”Ud over den chokerende vækst i forekomsten af depression og stress er det bemærkelsesværdigt, hvor mange der går rundt på randen af et burn-out. Folk med gode og sikre jobs kan ikke sove om natten, fordi de er angst for, om de overhovedet kan beholde deres job. (…) Vores psyke kan ikke følge med det stigende behov for konkurrence og acceleration. Det er resultatet af, at hastigheden hele tiden sættes op på arbejdet, to-do-listen vokser, og vi skal hele tiden effektivisere, genopfinde os selv og tilpasse os på et mere og mere dereguleret arbejdsmarked. Det store problem er, at vi tror, det går over”, siger Hartmund Rosa i artiklen ”Det moderne samfund skaber udbrændte og angste borgere” på Politiken.dk (se kilder).

**Hvad er de mentale og fysiske konsekvenser af stress?**

Det er individuelt, hvordan vi reagerer på stress. Stress kan give træthed og koncentrationsproblemer og kan gøre os aggressive og mindre beslutsomme. Længere tids stress kan udløse depression, udbrændthed og angst. I værste fald kan en eventuel depression føre til selvmord. Som regel bliver konsekvenserne alvorligere og sværere at komme af med, jo længere tid stressbelastningen står på. Langvarig stress kan også give hjerte-kar-sygdomme som åreforkalkning, blodpropper og dårligt kredsløb.

**Hvad er de sociale konsekvenser af stress?**

Mange stressramte føler, at alting bliver mere uoverskueligt – heriblandt sociale relationer, selv til familie og venner. Derfor kan stress skabe afstand og isolation. Det kan også være vanskeligt at vende tilbage til arbejdspladsen. Ifølge Stressforeningen risikerer hver femte, der bliver syg af stress, at miste jobbet (se kilder).

**Hvilke konsekvenser har stress for det danske samfund?**

Beregninger viser, at stress koster 1,5 millioner fraværsdage om året, og at sygefravær på grund af stress koster det danske samfund 27 milliarder kroner om året. Det kan koste en virksomhed omkring 1 million kroner, hvis en medarbejder med en månedsløn på 20.000 kr. går ned med stress og bliver sygemeldt. Det kan man læse på Stressforeningens hjemmeside (se kilder). Samtidig indløser 440.000 danskere hver dag recept på antidepressiv medicin, og det anslås, at 15-20% af danskerne har eller vil opleve at få en depression blandt andet som følge af stress. Det fremgår af artiklen ”Måske er det samfundet, der er sygt? Ikke menneskene” I Ugebrevet A4 (se kilder).

**Hvad gør danske virksomheder for at bekæmpe stress?**

Ifølge arbejdsmiljøloven skal den enkelte arbejdsgiver sørge for, at der bliver lavet en arbejdspladsvurdering (APV) i fællesskab med medarbejderne for at få et samlet billede af, hvordan det psykiske og fysiske arbejdsmiljø er. Vurderingen skal fungere som udgangspunkt for eventuelle ændringer af arbejdet. Ifølge en undersøgelse lavet af interesseorganisationen Lederne i samarbejde med Psykiatrifonden har hver anden virksomhed en politik for håndtering af stressramte medarbejdere, mens fire ud af 10 virksomheder har en fast procedure for stress-sygemeldinger. Det tal er alt for lavt, mener stressekspert Dorthe Rosendahl Kirkegaard: ”Alle virksomheder burde tænke forebyggelse af stress ind i planlægningen af arbejdet. Hvis man har en virksomhed, hvor man ved, at der er en masse tunge løft, så bliver man nødt til at købe en lift. Den samme øvelse laver man meget sjældent i forhold til det psykiske arbejdsmiljø. Men det burde virksomhederne gøre”, siger hun i artiklen ”Hver anden virksomhed har en stresspolitik. Det burde alle have” på UgebrevetA4.dk (se kilder).

**Hvad gør fagforeningerne for at bekæmpe stress?**

De fleste fagforeninger har taget problemet med stress i arbejdslivet til sig og deltager aktivt for at hjælpe deres medlemmer. For eksempel ved at foretage undersøgelser af stress på medlemmernes arbejdspladser, ved at rådgive i stresshåndtering og tilbyde gode råd til håndtering af stress på deres hjemmesider. Partnerskabet ”Sammen om mental sundhed” ledes af Sundheds- og Ældreministeriet og består af en lang række fagforeninger og organisationer, der har besluttet sig for at gå sammen for at skabe en styrket indsats i bekæmpelsen af stress. Her har man udviklet en række værktøjer, som skal hjælpe virksomhederne til at få hjælp, hvis en kollega rammes af stress. Det er alt fra pjecer med gode råd til film, der viser, hvad man skal være opmærksom på som medarbejder, kollega eller chef. Arbejdspladsen kan bruge redskaberne til aktivt at styrke den mentale sundhed her og nu. Det kan man læse på partnerskabet ”Sammen om mental sundhed” på mentalsundhed.dk (se kilder).

**Hvad gør politikerne for at bekæmpe stress?**

Der findes ingen regler og love om bekæmpelse af stress. Men både Arbejdsmiljørådet (se kilder) og Arbejdstilsynet (se kilder) sætter fokus på psykisk arbejdsmiljø og opfordrer virksomheder til at gå aktivt ind i bekæmpelse af stress ved at pleje det psykiske arbejdsmiljø. Ifølge loven er både det fysiske og psykiske arbejdsmiljø arbejdsgivernes ansvar. Det er dog svært at kontrollere, om det psykiske arbejdsmiljø bliver håndhævet, da stress og andre psykiske problemer på arbejdspladsen stadig på sin vis er et tabu og ikke altid kommer frem i lyset.
Netop for at bryde tabuet og tvivl om stress på arbejdspladsen, lancerede regeringen og Sundheds- og Ældreministeriet i samarbejde med partnerne i ”Sammen om mental sundhed” i maj 2017 kampagnen ”En god kollega gør en forskel”. Kampagnen leverede fem enkle råd, bl.a. om, hvordan man holder øje med stress og mistrivsel, spørger ind til og støtter en kollega, der har det svært.
”Jeg tror, at mange af os er en smule berøringsangste og derfor undlader at spørge en af vores kolleger, der hænger med hovedet, hvordan de går og har det. Det er ærgerligt, for selvom det i sidste instans er arbejdsgiverne, der har ansvaret for arbejdsmiljøet, så kan vi hver især være med til at tage hånd om stress og mistrivsel på arbejdspladsen ved at være en interesseret og omsorgsfuld kollega.”, siger sundhedsminister Ellen Trane Nørby i den pressemeddelelse, der skød kampagnen i gang (se kilder).

**Hvad kan den enkelte gøre for at forebygge og bekæmpe stress?**

Helt afgørende i forebyggelsen af stress er det at lytte til kroppen og dens signaler. Stress opstår ofte, når man bliver ved at overskride sine grænser for, hvad man magter. Ved at lære dem at kende bliver det lettere at stoppe op og sige fra, før belastningen bliver så tung, at der er tale om stress. Regelmæssig motion, sund mad, pauser i hverdagen og tilstrækkelig søvn er også med til at forebygge stress. Når stressen rammer, er det vigtigt at sørge for ro og en tilstrækkelig lang pause fra pligter og arbejde – ofte kræver det flere måneder at komme tilbage til arbejdet og en almindelig hverdag. For mange er det egne forventninger og en evig følelse af ikke at gøre tingene godt nok, der stresser. De skal lære at tro på, at det de gør, er godt nok. Sådan lyder nogle af rådene på hjemmesiden forebygstress.dk (se kilder). Forskning viser også, at ophold i naturen virker afstressende, og flere psykologer og andre stressbehandlere er begyndt at anvende såkaldt naturterapi til stressramte. Det kan man læse om på psykolog Birgitte Sølvsteins hjemmeside (se kilder).

**Originalkilder**

[Børn taler ud om ensomhed og stress](https://www.dr.dk/radio/p1/boern-taler-ud/boern-taler-ud-1-3-om-ensomhed-og-stress)

En serie radioindslag på DR om, hvordan børn oplever stress.

[Radioprogrammet Hjernekassen på P1 om hvad der sker i hjernen, når man får stre…](https://www.dr.dk/radio/p1/hjernekassen-pa-p1/hjernekassen-pa-p1-2017-05-01)

Hvordan er det at leve med stress? Hvad kan man gøre for at håndtere stress? Hvordan kan man forebygge stress?

[Arbejdsmiljøweb](https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/)

[Den private virksomhed Center for Stress og Trivsel](http://center-for-stress.dk/boern-og-stress/)

[Regeringen.dk](https://www.regeringen.dk/nyheder/ny-kampagne-skal-tage-haand-om-mistrivsel-paa-arbejdspladsen/)

Pressemeddelelsen ”Ny kampagne skal tage hånd om mistrivsel på arbejdspladsen”.

**Artikler**

[Bræmer, Michael: Psykolog advarer: Danskerne dør af dårlige ledelse og for høj …](https://www.a4nu.dk/artikel/psykolog-advarer-danskerne-doer-af-daarlig-ledelse-og-for-hoej-arbejdsmoral)

Ugebreveta4.dk, 2017-06-30.

[Sareen, Manu og Solveig Wandall: Manu Sareen og psykolog: Stress er samfundets …](https://www.altinget.dk/sundhed/artikel/sareen-og-psykolog-stress-er-samfundets-ikke-individets-udfordring)

Altinget.dk, 2017-06-08.

[Lumholt, Karen og Dennis Nørmark: Brevveksling mellem Nørmark og Lumholt: Er st…](https://politiken.dk/ramtaflivet/art6384770/Er-stress-din-egen-skyld)

Politiken.dk, 2018-03-17.

[Ørbech, Michael Stig: Stress til eftertanke](https://www.mm.dk/artikel/stress-til-eftertanke)

Mm.dk, 2016-11-13.

**Rapporter**

[Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017](https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/danskernes-sundhed-den-nationale-sundhedsprofil-2017)

[Børn og unges mentale helbred](http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraadforforebyggelse_boern-og-unges-mentale-helbred_digital_01_0.pdf)

Videncenter for forebyggelse, 2014.

**Hjemmesider**

[Sundhedsstyrelsen](https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/mental-sundhed/stress-og-mental-sundhed)

[Stressforeningen](http://www.stressforeningen.dk/debatindlaeg/moderne-liv-stress-generator/)

[Netdoktor.dk](https://www.netdoktor.dk/sundhed/symptomer_stress.htm)

[Videncenter for Arbejdsmiljø](http://www.arbejdsmiljoviden.dk/Emner/Psykosocialt-arbejdsmiljo/Stress/Viden-om-stress/Hvordan-opstaar-stress)

[Videncenter for Arbejdsmiljø](http://www.arbejdsmiljoviden.dk/Emner/Psykosocialt-arbejdsmiljo/Stress/Viden-om-stress/Hvor-mange-er-stressede)

[Forebyg Stress er en privat virksomhed, som tilbyder rådgivning til stressramte.](https://www.forebygstress.dk/stress_i_tal_statistikker.htm)

[Børns Vilkår](https://bornsvilkar.dk/nyheder/stress-fylder-mere-paa-boernetelefonen/)

Stress fylder mere i henvendelserne hos BørneTelefonen.

[Arbejdsmiljørådet](https://www.amr.dk/)

Rådet har til opgave at medvirke til at arbejde for et sundt og sikkert arbejdsmiljø i Danmark. Det gør det bl.a. ved at rådgive beskæftigelsesministeren om aktuelle arbejdsmiljøpolitiske spørgsmål.

[Arbejdstilsynet](https://arbejdstilsynet.dk/da/)

Arbejdstilsynet er den danske myndighed på arbejdsmiljøområdet, og arbejdsmiljøloven sætter den overordnede ramme for tilsynets virke.

[Psykolog Birgitte Sølvstein](http://soelvstein.dk/naturterapi-mod-stress/)

[Partnerskabet Sammen om mental Sundhed](https://mentalsundhed.dk/om-partnerskabet)

**Artikler**

[Damsgaard, Pernille Mette: Derfor bliver flere unge stressede](https://videnskab.dk/kultur-samfund/derfor-bliver-flere-unge-stressede)

Videnskab.dk, 2017-08-21.

[Redder, Gitte: Opråb fra danskerne: Stress er det allerstørste problem på det d…](https://ugebreveta4.s3.amazonaws.com/Docs/0000003/Opr%C3%A5b_fra_danskerne__Stress_er_det_allerst%C3%B8rste_problem_p%C3%A5_vores_arbejdspladser_20798.pdf)

Ugebrevet A4, 2017-04-28.

[Møller, Maria Runøe: Flere og flere børn mistrives: Her er de ni stressrelatere…](http://nyheder.tv2.dk/samfund/2017-04-18-flere-og-flere-boern-mistrives-her-er-de-ni-stressrelaterede-symptomer)

Tv2.dk, 2017-04-18.

[Shanker, Deena: Social Media Are Driving Americans Insane](https://www.bloomberg.com/news/articles/2017-02-23/social-media-is-driving-americans-insane%22%20%5Ct%20%22_blank)

Bloomberg.com, 2017-02-23.

[Bruun, Christian: Kan du stadig fløjte?](https://krifa.dk/inspiration/sygdom-og-stress/kan-du-stadigvaek-floejte)

Krifa.dk, 2017-01-05.

[Trudsø, Mette og Susanne Sayers: Måske er det samfundet, der er sygt? Ikke menn…](https://www.a4arbejdsliv.dk/artikel/maaske-er-det-samfundet-der-er-sygt-ikke-menneskene)

Ugebrevet A4.dk, 2016-09-05.

[Munch Nielsen, Mads: Er det stress, eller har du travlt?](https://samvirke.dk/artikler/er-det-stress-eller-har-du-travlt)

Samvirke, 2016-01-16.

[Omar, Tarek: Det moderne samfund skaber udbrændte og angste borgere](https://politiken.dk/debat/art5557154/Det-moderne-samfund-skaber-udbr%C3%A6ndte-og-angste-borgere)

Politiken.dk, 2014-08-23.

[Grøn, Susanne Vigsø: Psykolog: Facebook-afhængighed kan give stress](https://www.dr.dk/levnu/psykologi/psykolog-facebook-afhaengighed-kan-give-stress)

Dr.dk, 2014-01-29.

[Hoffmann, Thomas: Jill Byrnit: Derfor får vi stress](https://videnskab.dk/kultur-samfund/jill-byrnit-derfor-far-vi-stress)

Videnskab.dk, 2011-04-14.