**Stress og coping**

Hvor glade er unge på de danske ungdomsuddannelser for at gå i skole? Hvis man skal følge undervisningsministeriets nationale trivselsundersøgelse fra 2022, så er svaret gennemsnitligt set 4,0 på en skala fra 1 til 5, hvor 5 er bedst mulige trivsel. Det er selvfølgelig en forenkling at beskrive unges trivsel i skolen med ét tal, men umiddelbart kan det altså se ud til, at trivslen overordnet set er ret høj. Forskere har da også peget på, at de fleste unge trives og har det godt (se fx Schmidt 2022). Omvendt er der selvfølgelig også nogle unge, der ikke trives, og vi skal her se på ét udtryk for mistrivsel, nemlig stress. For nogle unge bliver forskellige krav, herunder i skolen, til en så høj grad af belastning, at det fører til en alvorlig stresstilstand. Men hvad er stress egentlig? Det skal vi starte med at se på, med udgangspunkt i en vigtig skelnen mellem akut stress og kronisk stress.

**Hvad er stress?**

Ligesom andre pattedyr er mennesker udstyret med evnen til at reagere meget hurtigt på mulige trusler fra omgivelserne. Man taler her om **akut stress**. Ved akut stress sker der på få sekunder en aktivering af det, der kaldes det **sympatiske nervesystem**, hvilket fører til udskillelse af stresshormonet **adrenalin**. Dette hormon har en lang række virkninger i kroppen, blandt andet øget puls og blodtryk, og en øget blodtilførsel til musklerne. Der sendes også ekstra ilt til hjernen. Synet, hørelsen og andre sanser skærpes, og opmærksomheden og indlæringsevnen øges. Overordnet kan man sige, at ved akut stress kommer kroppen i alarmberedskab, og individet forberedes fysisk og mentalt på at reagere på truslen. Man taler også om **kamp/flugt-reaktionen**. Når faren er overstået, vender kroppen tilbage til normaltilstanden.

Den danske læge og stressforsker Bo Netterstrøm kalder den akutte stress for en "stenaldermandsreaktion". Evolutionshistorisk har det været en fordel at kunne reagere hurtigt på mulige trusler såsom farlige dyr, og det samme gælder i dag, hvis man fx kommer i en situation, hvor ens liv kan være i fare, eller når man står over for en udfordring i det hele taget. Forstået på den måde er stress dermed som udgangspunkt en hensigtsmæssig reaktion, der sætter os i stand til at yde optimalt på kort sigt. Her er tidsperspektivet dog netop vigtigt. Problemet med stress opstår, når kroppen ikke får lov at vende tilbage til normaltilstanden og restituere, fordi individet udsættes for en længerevarende belastning. Det kan fx være på arbejdspladsen eller i skolen. Når stress på den måde bliver en længerevarende tilstand, taler man om **kronisk stress**. I skemaet ses en række af de mest almindelige stresssymptomer, fordelt på fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fysiske** | **Psykiske** | **Adfærdsmæssige** |  |
| Hovedpine | Ulyst | Søvnløshed |  |
| Hjertebanken | Træthed | Mister overblik |  |
| Rysten på hænder | Indre uro | Vrede |  |
| Svimmelhed | Hukommelsesbesvær | Nedsat præstationsevne |  |
| Trykken for brystet | Koncentrationsbesvær | Ubeslutsomhed |  |
| Mavesmerter | Irritabilitet | Øget brug af stimulanser |  |
| Hyppige infektioner | Lav selvfølelse | Trøstespisning |
| Forværring af kronisk sygdom | Depression | Sygefravær |

**Figur 3.18**

Symptomer på stress.

Kilde: Netterstrøm (2014)

Mens den akutte, kortvarige stressreaktion kan få os til at yde vores bedste fysisk og mentalt, fremgår det af skemaet, at det forholder sig meget anderledes med kronisk stress.

I forbindelse med kronisk stress spiller stresshormonet **kortisol**en central rolle. Udskillelsen af kortisol starter efter få minutters belastning og har i begyndelsen positive effekter i form af fx frigørelse af energi i kroppen og beskyttelse mod infektioner. Men hvis reaktionen bliver længerevarende, har kortisol en række negative virkninger som fx svækkelse af immunsystemet, der gør individet mere modtagelig over for infektioner. I det hele taget kan kronisk stress have meget alvorlige helbredsmæssige konsekvenser, samtidig med at den går hårdt ud over den mentale trivsel.

**Hvorfor får man stress?**

Omgivelserne stiller hele tiden en masse krav til os, og for nogle kan kravene udvikle sig til en alvorlig belastning, der kan føre til kronisk stress. Man kan blandt andet skelne mellem kvantitative, kognitive og emotionelle krav(Netterstrøm 2014). Alle tre typer krav er relevante i forbindelse med unges dagligdag i og uden for skolen.

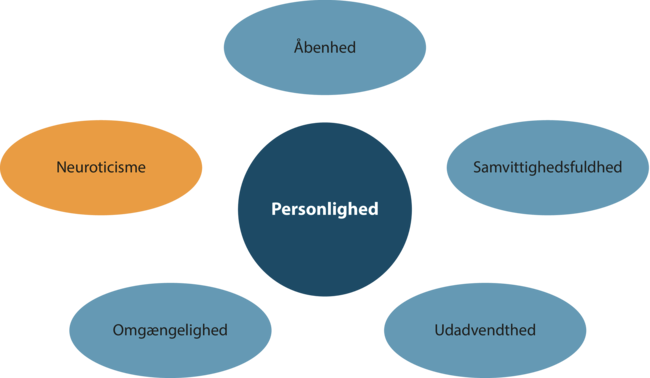
De **kvantitative krav** handler om selve mængden af opgaver, der skal udføres. Det kan fx handle om store arbejdsmængder i form af lektier og afleveringer. For mange unge er der foruden skolen også et fritidsarbejde, der skal passes.

De **kognitive krav** handler fx om at skulle sætte sig ind i nyt og komplekst stof, at skulle huske meget og at skulle være kreativ og komme på idéer.

De **emotionelle krav** (eller følelsesmæssige krav) kan handle om mange ting, fx følelser af utilstrækkelighed omkring det faglige og nervøsitet omkring karakterer og fremtidsmuligheder, konflikter med lærere, forældre eller jævnaldrende og mobning. Forelskelse, hvad enten den er gengældt eller ej, hører også til her.

I en psykologisk stressforståelse er det en vigtig pointe, at det ikke er kravene i sig selv, der udløser stress. Det centrale er individets subjektive oplevelse eller *vurdering*af krav og belastninger. Det kan være med til at forklare, hvorfor to mennesker, der tilsyneladende udsættes for de samme krav, kan reagere meget forskelligt. Fx kan en stor opgave i skolen af den ene blive vurderet som en alvorlig trussel, der fører til en høj grad af stress, mens opgaven af den anden måske snarere opfattes som en udfordring, der ikke fører til nogen nævneværdig grad af stress.

Hvad er det mere specifikt, der ligger bag menneskers forskellige modtagelighed over for stress? Det er et komplekst spørgsmål, og man kan pege på en lang række faktorer, både i miljøet og hos individet. På individniveauet har man blandt andet forsket i betydningen af personlighed. I en stor sammenfatning af forskningen på området har et forskerhold set på sammenhængen mellem stress og trækkene i fem-faktor-modellen (Luo og kolleger 2022). Forskerne fandt, at alle de fem overordnede træk i modellen har relevans for at forstå stress, men især **neuroticisme** viste sig at have betydning. Hvis man ligger højt på neuroticisme, har man en tendens til nervøsitet og til ofte at opleve negative følelser, og som forskerne forventede, fandt de en sammenhæng mellem neuroticisme og den subjektive oplevelse af stress. Ifølge forskerne øger en høj grad af neuroticisme sandsynligheden for, at en situation vil blive vurderet som stressende.

* 

**Figur 3.19**: Neuroticisme er et af de fem overordnede træk i fem-faktor-modellen.

**Coping**

Et vigtigt område inden for stressforskningen handler om, hvordan folk håndterer stress. Håndteringen af stress kaldes også **coping**. Man kan definere coping som de mentale og adfærdsmæssige strategier, som folk benytter for at forebygge eller mindske stress (Netterstrøm 2014). Vi vil her fokusere på to copingstrategier, nemlig problemfokuseret coping og emotionsfokuseret coping, som stammer fra stressforskerne Richard Lazarus og Susan Folkman.

Ved **problemfokuseret coping** forsøger man at gøre noget ved problemet. Med andre ord forsøger man at ændre eller på anden måde håndtere selve den situation, der giver stress. Det kan fx handle om at prioritere sin tid og skære ned på antallet af opgaver, der skal udføres. Samtidig kan planlægning være en måde at håndtere de ting, der skal nås. Hvis kilden til stress er en konflikt med en anden person, kan man måske reagere ved at konfrontere personen eller ved at stoppe med at have noget med personen at gøre.

Ved **emotionsfokuseret coping** er det ikke selve den stressende situation, man forsøger at gøre noget ved, men derimod ens følelsesmæssige reaktioner på situationen. Man kan fx ændre sin vurdering af situationen og se den i et mere positivt lys: "Det er jo faktisk ikke så slemt alligevel". Andre former for emotionsfokuseret coping kunne være meditation, at dyrke motion for at aflede tankerne, og at søge følelsesmæssig social støtte hos en ven.

* 

**Figur 3.20**

Motion kan være en form for emotionsfokuseret coping.

Foto: iStockphoto.com/Nastasic

I praksis vil man som regel se, at folk benytter en kombination af både problemfokuseret og emotionsfokuseret coping, og ofte kan det være svært at afgøre, om en bestemt måde at håndtere stress på hører til i den ene eller den anden kategori. Det skal også med, at der i dag er bred enighed om, at begreberne problemfokuseret og emotionsfokuseret coping ikke kan indfange alle de måder mennesker prøver at håndtere stress på, og inden for forskningen kan man derfor også finde beskrivelser af en lang række andre copingstrategier.

**Opgave 3.16: Akut stress**

1.    Giv eksempler på situationer, hvor du har oplevet akut stress.

2.    I hvilke situationer kan akut stress være en fordel for ens evne til at yde optimalt? Kan det også nogle gange være en ulempe?

**Opgave 3.17: Kvantitative, kognitive og emotionelle krav**

1.    Find på nettet teksten ["Caroline på 18: De andre var også pressede, men ikke på helt samme niveau"](https://www.dr.dk/levnu/tvaers/caroline-paa-18-de-andre-var-ogsaa-pressede-men-ikke-paa-helt-samme-niveau) og læs teksten.

2.    Hvilke typer af krav har været medvirkende til, at Caroline fra teksten har udviklet stress? Hvordan er Carolines subjektive vurdering af kravene?

3.    Perspektivér Carolines beretning til begreberne præstationskultur og perfektionskultur.

4.    Giv flere eksempler på kvantitative, kognitive og emotionelle krav i skolen.

5.    Som det er fremgået, er det ikke kun krav i skolen isoleret set, der er relevante. Hvilke krav uden for skolen kan tænkes at være medvirkende til at udløse stress?

**Opgave 3.18: Coping**

1.    Hvilke fordele og ulemper er der ved henholdsvis problemfokuseret coping og emotionsfokuseret coping?

2.    Kan man sige, at én af de to strategier er bedre end den anden?

3.    Læs uddraget af teksten "Sådan bekæmper du stress i gymnasiet".

4.    Hvilke eksempler på problemfokuseret coping og emotionsfokuseret coping er der i teksten?

5.    Er der eksempler, hvor det er svært at afgøre, hvilken type coping der er tale om?

6.    Kan du komme på andre gode råd til, hvordan man bekæmper stress i gymnasiet?

**Sådan bekæmper du stress i gymnasiet**

**Niels Ebdrup, www.videnskab.dk, 18.12.12**

[…]

Hvis du bliver presset af kravene på gymnasiet, har forskeren [Nanna Eller, stressforsker ved Bispebjerg Hospital] et godt råd: Du skal lære at prioritere din tid.

"Der er tendens til, at alle skal have fritidsjob, og at gymnasiet er noget, man klarer ved siden af arbejdet. Dér må man spørge selv, hvad der er klogt på lang sigt."

"Er det en god idé at arbejde 10-15 timer om ugen, så man ikke kan nå at lave lektier? Eller er det smartere at have færre penge – men så til gengæld undgå stress og lære mere? Jeg ved, det er en mor-og-far-tankegang, men den virker," siger Nanna Eller.

Samtidig er det vigtigt, at man bruger sin tid på lektier i stedet for selvbebrejdelser. Det er spild af tid at tænke på, hvor dumt man svarede i skolen, eller hvor galt det kan gå dagen efter. Husk, at man går i skole for at lære noget nyt – ikke for at vise, at man allerede kan alt.

**Hjælp hinanden med at undgå stress**

'Prioriteringer' er også nøgleordet, når det gælder om at undgå stress med lektierne. Nanna Eller har en række gode råd til, hvordan du kan nå opgaver og lektier uden at stressen tager over:

**Prioriter mellem fagene**. Målet er at blive student med så højt et snit som muligt. Og da de færreste kan klare at give den fuld gas i alle fag på samme tid, er det nødvendigt at prioritere sine kræfter, hvis man vil undgå stress.

"Det vil være klogt at prioritere de fag, som man afslutter den kommende sommer. Så er chancen for en god årskarakter – og sidste ende et godt snit – lidt større."

"Man behøver ikke hele tiden at kunne klare alle fag til en høj karakter. Nogle kan klare det. Men for mange andre er det klogt at give den en skalle i nogle udvalgte fag – og så bruge færre kræfter i andre fag," siger Nanna Eller.

**Skab god stemning** i klassen. Stress hænger tit sammen med, at man har for høje forventninger til sig selv. Derfor er det en god idé at skabe en stemning i klassen, hvor det er ok, at man får dårlige karakterer i nogle fag.

"Der skal være en forståelse af, at man ikke er dum, bare fordi man får 2 eller 4 i matematik det ene år. I stedet skal man vende det om: Karakteren viser bare, at man har nogle udfordringer. Så skal man huske at prioritere faget ekstra meget, når den tid kommer," siger Nanna Eller.

**Dan lektiegrupper**. Det kan være godt at få hjælp til at prioritere. Den hjælp kan dine klassekammerater give dig – og du kan give den til dem.

"Lektiegrupper er en rigtig god idé. I sådan en gruppe kan man hjælpe hinanden med at huske prioriteterne."

"Man kan drukne sig selv i tanker om de lektier, man skal nå. Så går man og stresser over det i stedet for at få dem lavet. Derfor er det godt at have nogen til at sige: Matematik er til i morgen, så det laver vi nu. Og så må vi vente med at tage den danske stil, som vi alligevel først skal aflevere i næste uge."

"Samtidig forebygger det stress, hvis man er fælles om opgaverne og finde støtte hos hinanden. Det, den ene ikke er god til, kan en anden nok hjælpe med. Det er som på en arbejdsplads. Dér bliver man ikke så stresset, hvis man kan tale om tingene og oplever social støtte," siger Nanna Eller.

**Lev sundt og socialt**

Samtidig er der en række gode stress-råd, som ikke bare gælder gymnasieelever:

* Dyrk motion
* Spis sundt
* Sørg for at få en god nats søvn
* Sørg for at have andet i livet end arbejde og studie. Hvis du er social og har det sjovt, bliver du automatisk klar over, at skolen ikke er hele dit liv

[…]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hukommelse** | Hukommelsen og dens opbygning i forskellige lagre. | Opmærksomhed  Arbejdshukommelsen  Hukommelsesspændvidde  Chunking  Langtidshukommelsen  Den eksplicitte hukommelse  Den episodiske hukommelse  Den semantiske hukommelse  Den implicitte hukommelse  Procedurehukommelsen Kognitive færdigheder |
| **Stress og coping** | Hvad man forstår ved begrebet stress, hvad der skaber stress, og hvordan man kan håndtere (cope med) stress. | Akut stress  Sympatiske nervesystem Adrenalin  Kamp/flugt-reaktionen  Kronisk stress  Kortisol  Kvantitative, kognitive og emotionelle krav  Neuroticisme  Coping  Problemfokuseret coping  Emotionsfokuseret coping |

Kilde: *Temaer til psykologi – Grundbog til C-niveau* af Christian Skjødt Pedersen, Systime 2024