# Seks klassiske misforståelser om stress og stresssymptomer

KAREN JOHANNE PALLESEN
BERIT HESSING

**Uden stress ville vi blive handlingslammede, passive og ligeglade. Så vi må væk fra udtryk som 'slip fri af stress' og stressfri hverdag'. Det er meningsløs tale, og svarer i en vis forstand til, at man begynder at omtale fordøjelsen som noget, der kan stoppes eller undgås, så vi aldrig fik forstoppelse.**

Karen Johanne Pallesen er neurobiolog (MSc), ph.d. i sundhedsvidenskab, stifter af Synergia.dk.
Berit Hessing er psykoterapeut, stifter af huset for følelsesmæssig intelligens: FI Huset.

EN AF DE STØRSTE og mest presserende udfordringer, det moderne samfund står overfor, er at håndtere, at vores levevis belaster vores nervesystem og skaber hidtil usete niveauer af stress og stressrelaterede lidelser.

Stresskurverne og sygefraværet fortsætter deres optur, hvilket ses tydeligt af de alarmerende tal og statistikker, som med et ganske lille udpluk fortæller, at i løbet af 2023 steg antallet, der henvendte sig til PFA med stress med 12 procent, at 1,5 millioner årlige fraværsdage begrundes i stress, at arbejdsrelateret stress tilfører samfundet et velfærdstab på 32 milliarder kroner årligt, og at aldrig har så stort et antal børn og unge rapporteret at føle sig stresset og presset.

Problematikken relateres ofte til en række strukturelle udfordringer i samfundet, herunder dårlige normeringer i vores institutioner, work-life-balance, misforholdet mellem krav versus ressourcer og ikke mindst de sociale medier, som aktuelt tillægges en stor del af skylden for især børn og unges nedadgående mentale sundhed og helbred.

Trods mange forskellige indsatser og tiltag, især målrettet arbejdspladser, er det ikke lykkedes at bremse den triste udvikling. Det efterlader os med berettiget tøven og tvivl om, hvor og hvordan der skal sættes ind, og hvad der egentlig virker.

Den gode nyhed i forhold til stressproblematikken er, at årtiers neurovidenskabelige forskning i stress og emotioner bidrager væsentligt til vores selvforståelse og indebærer et stort forandringspotentiale.

VI HAR SPURGT os selv, hvad det er, der blokerer for, at vi som samfund får bredere kendskab til og gavn af denne viden. I det følgende nævner vi seks almindelige antagelser, som i særlig grad vildleder.

1. Stress er bare noget, vi oplever – noget psykisk. Forkert. Stress er blevet bygget ind i vores biologi gennem mange hundrede millioner år, længe før vi mennesker begyndte at opleve noget som helst.

2. Målet er at blive stressfri. Forkert. Vi har altid været stressede, og stress har mange positive effekter, som vi ikke bør ønske at blive fri for. Vi kan derimod lære at forstå og håndtere stress.

3. Vi skal skrue ned for føleriet. Forkert. Kroppens signaler er vigtige signaler om, hvordan vi har det, og vi bør i stedet blive mere fortrolige med dem.

4. Stress er et alarmsignal Forkert. Stress er et kontinuerligt aktiveret signal, som løbende op- og nedreguleres.

5. Stress skal håndteres med strukturelle tiltag og må ikke handle om individet. Forkert. Strukturelle tiltag bør ikke stå alene. Der er store fordele at hente, når den enkelte får viden, der muliggør stressforebyggelse gennem selvledelse.

6. Fællesskaber er løsningen på den mentale sundhedskrise. Forkert og rigtigt. Kategorisk betragtet holder postulatet ikke, for deltagelse i fællesskaber er – også neurologisk betragtet – svært, når vores tilstand er voldsomt stressbelastet og defensiv.

DET ER NU 30 ÅR siden, hjerneforskeren Antonio Damasio tilbageviste 1600-talsfilosoffen Descartes' idé om, at tanker, følelser og emotioner er adskilt fra kroppens funktioner. Siden da er vi blevet meget klogere på hjernen og nervesystemet, herunder hvordan stress fungerer som en stemme dybt i vores biologi, der konstant indvirker på alle vores livsprocesser.

Det står klart, at uden stress ville vi blive handlingslammede, passive og ligeglade. Så vi må væk fra udtryk som 'slip fri af stress', 'tressfri hverdag' m.fl., som skaber en illusion om at stressfri er en realistisk og ønskværdig tilstand. I sin essens er det meningsløs tale og svarer i en vis forstand til, at man begynder at omtale fordøjelsen som noget, der kan stoppes eller undgås, så vi aldrig fik forstoppelse.

> **Neurobiologisk viden om stress bør integreres i den almene dannelse og som udvikling på arbejdspladserne**

Virkeligheden er, at stress og vores reaktioner på stress konstant skruer på psykiske og fysiologiske processer, som ytres i kroppen. Det at blive bedre til at mærke og identificere stress er en vigtig krop-psyke-kompetence og essentielt i stressreduktion. Det er derfor ikke en løsning på den aktuelle mistrivsel at mærke mindre efter i kroppen, for det, vi mærker, er vores indre tilstand, som afspejler, hvordan vi har det. Vi har brug for både indadvendt mærken efter og udadvendt engagement.

Vores moderne definition af stress er et væsentligt fremskridt fra psykologen Richard Lazarus' definition fra 1966, at stress opstår, når vi oplever et misforhold mellem krav og ressourcer, som som stadig citeres mange steder uden at sige noget om, hvad stress egentlig er!

Forskningen definerer i dag stress på en langt mere præcis og anvendelig måde som et signal om emotionel ubalance, der kontinuerligt monitoreres af vores autonome nervesystem og ansporer kroppen til at reagere på forandringer i det indre og ydre miljø. Hele denne komplekse og automatiserede mekanisme er blevet installeret i kroppen gennem evolutionen, og dens ultimative formål er at beskytte os mod farer. Stresssignalet skubber uophørligt til balancen mellem tre grene/tilstande i det autonome nervesystem, som kaldes mobilisering eller kamp-flugt, immobilisering eller frys, og restituering, og som påvirker kroppens fysiologi på hver sin måde.

Vi kan betragte balancen mellem de tre grene som en baseline for, hvordan vi har det, hvordan vi oplever og er i verden. Et velkendt eksempel på en mobiliseret tilstand er, når vi oplever nervøsitet før en eksamen. Hjertet banker, og vi sveder i håndfladerne.

Undersøgelser viser, at vi, når vi genkender denne stress og forstår dens positive effekter i stedet for at blive bange, præsterer bedre. Samtidig er det blevet den største trussel for vores mentale sundhed, at vi kon-

# Seks klassiske misforståelser om stress og stresssymptomer

stant er mobiliserede, fordi nervesystemet konstant er på overarbejde med at vurdere de mange stimuli, vi udsættes for – mest ekstremt på sociale medier.

Forskningen er tydelig. Det slider på kroppen og kan via processer, som i dag er kendte, føre til lidelser som angst, depression, hjerte-kar-sygdomme mv. Vi kan også reagere på emotionelle ubalancer ved at immobilisere, når vi mister alt håb og bliver opgivende. Og endelig kan det autonome nervesystem også skabe en tilstand af restituering. Når den restituerende gren af det autonome nervesystem er tilstrækkelig aktiveret, oplever vi tryghed og mental og kropslig ro, vi tænker og kommunikerer klart og tager velovervejede beslutninger.

Vores oplevelse af at være stressede mærker vi stærkest, når der er noget på spil, når noget gør os urolige, spændte eller ligefrem bange. Det betyder dog ikke, at nervesystemet kun er aktivt, når vi mærker det, og det er en helt central pointe, og det er vigtigt, at vi alle får en større forståelse heraf.

I banebrydende teorier om emotioner og stress, herunder Stephen Porges polyvagale teori og professor Lisa Feldmann Barretts emotionsteorier (Barrett er en af verdens p.t. mest citerede neurovidenskabelige forskere), tillægges det således stor væsentlighed, at stressmobilisering igangsættes ubevidst ved det mindste vink om potentielle trusler.

Det er netop, fordi nervesystemet er på forkant med vores bevidsthed, at vi af og til overrumples af vores egne reaktioner. Måske har du prøvet at have et alvorligt sygt barn og har oplevet, at selv om der er gået adskillige måneder siden, får lyden af en ambulance i nabolaget dig stadig op af stolen. Samme mekanisme kan redde vores liv, når der rent faktisk er fare på færde, og netop derfor har evolutionen fremmet den høje grad af automaticitet i vores reaktioner.

NÅR stresssygemeldinger rammer, kan vi føle os fanget i mobiliseringens kropslige ubehag og symptomer eller i immobilisering og opgivenhed.

Det betyder dog ikke, at den overmobiliserede eller immobiliserede tilstand ikke kan omprogrammeres. Gennem tusindvis af år har vi intuitivt nedreguleret kroppens hang til mobilisering ved at opsøge fred og ro, strække og afspænde vores muskler, tage nogle lange vejrtrækninger dybt ned i lungerne, opsøge kreative sysler (og bringe nervesystemet i en tilstand af flow) eller vandre i naturen. Alle disse typer adfærd opregulerer den restituerende gren af det autonome nervesystem, som derved kan genfinde en sundere balance.

Det er sikkert nyt for mange, at vi også aktiverer den restituerende gren af det autonome nervesystem, når vi opsøger gode venner og dyrker vores relationer. Stephen Porges mest banebrydende indsigt omhandler netop, hvordan vores sociale adfærd neurologisk betragtet logger på og moduler balancen i det autonome nervesystem.

Det sker gennem en neurologisk kobling mellem den restituerende gren og nervebaner, som aktiverer musklerne, der kommunikerer vores emotionelle tilstand via ansigtsudtryk, stemmeføring mv. Porges kalder dette netværk for det sociale engagement system. Når det lykkes at finde tryghed i vores fællesskaber, belønner nervesystemet os med en følelse af velbehag og en tillidsbooster i form af 'tilknytningshormonet' oxytocin og en række andre biokemiske signalstoffer, som styrker kroppens stressmodstandsdygtighed.

Fællesskaber tilbyder os med andre ord en regulær booster, men vores profitering af fællesskabets fordele beror i en væsentlig forstand på et vist niveau af kropslig ro. At have kropslig ro kan være noget nervesystemet har 'lært', når man er opvokset i trygge rammer, og i denne forstand kan vi betragte os som heldige, hvis vi fløj fra reden med et trygt nervesystem og viden om, hvordan tryghed føles. Modsat når vi er utrygge (stressmobiliserede eller immobiliserede), så lukker det sociale engagement system ned, og vi bliver mindre gode til at tolke og relatere socialt. Denne opdagelse knytter an til den helt almindelige tendens til at fravælge sociale sammenhænge, når vi er stressede eller føler os udbrændte.

Det neurologiske perspektiv peger altså på, at samfundets gængse fællesskaber ikke er reelle løsninger for de mennesker, som har mest brug for at profitere af dem. At tilskynde til socialitet er ikke i sig selv en løsning, når det autonome nervesystem er domineret af mobilisering eller immobilisering.

Her er der behov for, at vi er tålmodige og hensyntagende og bruger interventioner, som stimulerer den restituerende autonome gren. Vi finder det samtidig værd at minde om, at fællesskaber langtfra er en universel garant for lykke, for fællesskaber er også noget, der udelukker, især når der er magt og anseelse på spil. Samtidig med at vi kan skabe tryghed i hinandens liv, er det en anden stor sandhed, at det ultimative mål for vores sociale natur i et evolutionært perspektiv betragtet er selvbeskyttelsen, og angsten for udstødelse er den stærkeste stressor,vi kender. De uskønne konsekvenser i form af intriger, magtkampe og lignende adfærd er almindeligt kendte.

HARVARD-PROFESSOR Amy Edmondson har med udgangspunkt i arbejdsmiljøforskning og introduktionen af sit superhypede begreb psykologisk tryghed bragt fornyet fokus på, at vi er mere velfungerende i vores relationer, når vi er åbne, ærlige og sårbare i vores kommunikation, også om tvivl og fejl. Generelt har mange af tidens tiltag fokus på at optræne positive, trivselsfremmende karakterstyrker som taknemmelighed, social intelligens, venlighed og fleksibilitet, som på det neurologiske niveau knytter an til opregulering af den restituerende autonome gren.

Den moderne SoMe-livsstil tapper ind på vores dybe afhængighed af hinanden som mennesker, men medfører samtidig, at vi bruger ekstraordinært mange ressourcer på at aflæse og reagere på et unaturligt stort antal sociale signaler.

Stephen Porges teori peger med det sociale engagement system desuden på, at den restituerende gren ikke opreguleres lige så effektivt, og at SoMe-kommunikationen dermed ikke har den samme tryghedsskabende værdi som den naturlige kommunikation, fordi vi ofte ikke har den fulde adgang til de sociale signaler som ansigtsudtryk, stemmeleje, og kropssprog.

Vi har altid forsøgt at håndtere stress, men indtil for ganske nylig uden at vide, hvad det er, der foregår i den urolige krop og det plagede sind. Det er ikke blevet lettere, for vi lever i en tid med et hidtil uset niveau af stressbelastninger og leder med lys og lygte efter håb og virksomme løsninger.

Det kan betragtes som en luksus, at vi i dag har viden om, hvordan stressprocesser griber ind i vores oplevelser og handlinger i stort og småt – også når vi ikke bevidst føler os stressede – og kan gøre os dysfunktionelle, asociale og syge. Denne viden kan omsættes til en ny form for selvindsigt og selverkendelse, som ikke blot tegner et billede af fællesmenneskelige vilkår og udfordringer, men også af individuelle forskelle. Vi er fælles om at snuble i vores nervesystemers hang til autonom mobilisering.

Samtidig har vi forskellige forudsætninger for, hvor meget vi snubler, og denne nye viden kan åbne for tolerance.

Neurobiologisk viden om stress bør integreres i den almene dannelse og som udvikling på arbejdspladserne, fordi den er et vigtigt udgangspunkt for selvindsigt, frihed og handlekraft. Vi er ikke længere hensat til at gætte os til, hvordan vi skal handle for at få det bedre, fordi vi dybest set ikke forstår de krop-psyke-mekanismer, som er problemets relevante årsag, men bliver i stand til at foretage kvalificerede valg i den pulje af løsninger, som ad forskellige veje optræner en optimal balance i det autonome nervesystem.

Hvis vi ikke begynder at inkludere biologien i vores måde at tænke sundheds-, uddannelses-, og arbejdspolitik på, vil stresskurverne fortsat stige. Hvis vi derimod begynder at styrke indsigten i grundlæggende biologiske forhold, og hvordan vi selv influerer på dem, har vi nøglen til bedre mental og kropslig sundhed.

Uden den biologiske selvindsigt er vi som menneskehed i fare for at miste oplevelsen af og med tiden også den kollektive erindring om, hvordan det overhovedet føles at »udfolde vores evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker« – dette er Verdenssundhedsorganisationen WHO's definition af mental sundhed.