

Balansekunst

Skillet mellom jobb og fritid viskes mer og mer ut, ettersom flere og flere av oss blir kunnskapsarbeidere. Dette er ikke bare bra for helsen, selv om det er aldri så gøy å jobbe.



Psykolog Marit Mogstad vet hva stress er, og hva som skal til for å unngå det.

Psykolog Marit Mogstad kom til landsmøtet i Trondheim og fortalte at det er veldig viktig å skille mellom jobb og fritid. For å illustrere trakk hun frem et skrekkeeksempel fra noen år tilbake, med unge IT-gründere som syntes det var så gøy på jobben at de nærmest flyttet inn der. I hvert fall både spiste og sov de der, i hver sin hengekøye. En ble så syk av aldri å ha fri at han plutselig en dag ikke klarte å løfte et glass vann. Og så tok det halvannet år før han kunne jobbe igjen. Lærdommen er at å ha det morsomt på jobben, ikke er noen vaksine mot å bli utslitt. Den ideelle måten å dele inn døgnet på er åtte timer arbeid, åtte timer lek og åtte timer hvile. Det sa Hildegard von Bingen. Jobber du for mye, kan du rett og slett miste balansen.

- Tenk litt på hvordan du står på gjennom året også, sa Mogstad.
- Kanskje det er lurt å ta det litt med

ro i mørketiden og heller øke aktiviteten når døgnet har flere lyse timer.

Stress er mangel på kontroll

Psykologiprofessor og stressforsker Holger Ursin har definert stress som en alarmreaksjon som kommer som følge av at noe vesentlig mangler. Det kan være trygghet, mat, varme eller penger til husleien. Hva som virker stressende varierer fra person til person, idet stress handler om individets selvregulering. Mogstad liker Ursins stressdefinisjon, fordi den kobler de fysiologiske reaksjonene ved stress med subjektive følelser.

Stress gir kroppen signaler om å være forberedt på rask og effektiv handling. Stressreaksjonen holder oss våkne, og hjelper oss å overleve. Det er når stressfølelsen varer over en lengre periode at stress blir farlig for helsen. Den situasjonen er mye mer vanlig for mennesker i vår tid enn det var for steinaldermennesket, for eksempel, som opplevde kortere intervaller med høy grad av både fare og stress, men også lengre perioder hvor de kunne ta livet helt med ro.

Det som skjer under stress, er at musklene spenner seg, blodtrykket stiger, pulsen blir høyere, visse hormoner blir frigitt og immunapparatet forandres. Det er snakk om ren økonomi og at kroppen sparer på kreftene for å kunne sette alt inn der det trengs. Det vil si at fordøyelsen og seksualdriften, og dermed forplantningsevnen, blir slått av. Likeledes kommer det ikke blod til huden, noe som forklarer hvorfor en person under stress ofte ser blek ut. Alle disse reaksjonene er i og for seg hensiktsmessige og en viktig del av utstyret vi trenger for å komme gjennom en dag og et helt liv helskinnet. Men når reaksjonen blir stående og varer for lenge, blir det farlig. Hva som er for lenge, er for øvrig individuelt, og hvor mye stress vi tåler over lengre perioder, avgjøres av arvelige forhold.

Hvordan stress arter seg

Det å ha mye å gjøre, er ikke farlig i seg selv. Stor belastning er helt i orden, så lenge man greier å mestre problemene man møter på veien. Ordtaket «det er ikke hvordan du har det, men hvordan du tar det», sier mye om mestring av stress. Dessuten trenger vi både utfordringer og opplevelsen av å mestre dem. Det virker stressende å ikke ha nok utfordringer også, nemlig. Slik sett kan stress ses på som ubalanse mellom utfordring og kapasitet. Og den ubalansen kan slå like uheldig ut uavhengig av hvor salgsideen befinner seg. Både for mye og for lite utfordring gir stress.

Konsekvensene av å være under stress over en lengre periode enn en tåler, er blant annet dårligere evne til å opptre rasjonelt i forholdet til andre. Man blir mindre fleksibel og tolerant, og mer firkantet. Som følge av mental tretthet blir man mindre kreativ og mister i stor grad evnen til å se løsninger og muligheter. Med dette følger nedsatt evne til å løse arbeidsoppgaver og tap av oversikt. Det blir vanskelig å prioritere, og evnen til å lære nye ting svekkes.

Hvordan man opptrer under stress varierer for øvrig fra person til person. Marit Mogstad sier det er en god idé å studere seg selv, for å finne og kunne gjenkjenne sine egne tidlige stresssignaler.

Spør også dine nærmeste. Ektefelle, barn, kolleger og venner vil kunne si hva som kjennetegner deg når du blir stressa. Det er ikke nødvendigvis hyggelig å høre hva de har å si, men det kan være svært nyttig. Når du har kartlagt symptomene, lager du en liste. Der kan det for eksempel stå at du blir irriterbar, har kort lunte, at du sover dårligere, får hodepine, fryser lettere eller svetter mer, får ryggproblemer, blir en dårligere sjåfør, at maven slår seg vrang eller at du husker dårligere.

Det som hjelper

Når du vet hvordan du opptrer under stress, kan du ta i bruk femtrinnsmodellen som kan hjelpe deg når du havner i en negativ stressituasjon:

1. Gjenkjenn din egen stressrespons og løsriv deg en kort stund.
2. Pust gjennom hjertet – eller bruk en annen «pust med oppmerksomhet-metode» du har lært deg.
3. Få tak i en positiv følelse. Tenk deg tilbake til sist gang det var trygt, godt og komfortabelt å være deg.
4. Spør deg selv om det finnes et bedre alternativ til måten du håndterer situasjonen på akkurat nå?
5. Legg merke til hvordan perspektivet endrer seg.

Videre finnes det en del gode vaner en kan tilegne seg, som hjelper når det røyner på:

Sørg for å ha et godt sosialt nettverk og oppsøk humor og latter.

Pass på at du har et fornuftig kosthold og at du får nok hvile, mosjon og frisk luft.

Unngå aktiverende stoffer som kaffe og alkohol. Vær villig til å eksperimentere med avhold.

Ta pauser med god samvittighet, eller gjør noe annet og lystbetont.

Lær deg avspenningsmetoder og kjenn forskjellen på en spent og avspent muskel. Yoga og meditasjon er nyttige verktøy.

Ventilering er viktig. Snakk med noen.

Ta kontroll. Skap forutsigbarhet. Skriv opp det du skal gjøre og huske.

Her er det forresten verdt å merke seg at bevisstheten er et fokuseringsverktøy og ikke et lagringsverktøy. Det er med andre ord ingen skam å ha dårlig hukommelse. Skriv ned gjøremål og andre ting du skal huske, så kan du bruke hodet til andre ting.

Si fra om hva du trenger. Sett grenser for deg selv. Husk bergprekenen: Be – og du skal få. Bank på – og det skal lukkes opp for deg.

Hvis du synes at ting skjer over hodet på deg på jobben, bør du sørge for å innhente informasjon og bli en del av beslutningsprosessen. Hvis du føler at du blir ekskludert, skal du ta sjansen på å be om å få være med.

Ellers er det viktig å planlegge hvordan du vil bruke din egen tid. Prioriter det viktigste, gjør det du må gjøre og vent med det du bør gjøre. Kanskje du til og med kan glemme alle bør-oppgavene. Når de har ventet i fjorten dager, er det muligens et tegn på at de er så lite viktige at de ikke trenger å gjøres i det hele tatt.

Og så en veldig viktig ting, som gjelder hele livet, og ikke bare det du har på jobben: Bli klar over hva du sier til deg selv. Det som gjerne kalles selvsnakking.

Før psykologien rundt 1940-tallet hovedsakelig ble opptatt med hvordan man skulle hjelpe folk med depresjoner og angst, var den positive psykologien dominerende i faget. Dette er kommet tilbake det siste tiåret, i og med forskningen på det som gjerne kalles det gode liv.

– Ikke at det ikke er viktig å drive terapi overfor mennesker som har alvorlige plager, men den positive psykologien er også viktig, sier Mogstad, som ønsker denne tenkningen hjertelig velkommen tilbake.

Hun beskriver en sirkel der en fysisk aktivering påvirker følelsene, som igjen påvirker tankene, som så igjen påvirker den fysiske aktiveringen som påvirker følelsene og så videre.

Mogstad vil at vi skal være aktive når vi merker at stresset er i ferd med å ta overtaket på oss. Det gjelder egentlig bare å ta i bruk en klassisk meditasjonsteknikk, og rett og slett observere hva som skjer.

– Beskriv for deg selv hva du faktisk gjør og opplever her og nå, og sammenhengen det skjer i. Du skal bare ta imot det som kommer, observere det, og la det være som det er. Gjør dette uten å evaluere deg selv og det du gjør.

Aksepter følelsene som melder seg når du har kontakt med deg selv. Spør deg selv hva du føler, men ikke hvorfor.

Hvis vi aksepterer hvordan vi har det, kan det plutselig forandre seg, sier Mogstad, og mener at dette er noe av det beste du kan gjøre for deg selv hvis du er stressa. Du kan med dette bidra til å få til den gode sirkelen, lovet hun en fullsatt storsal på landsmøtet i Trondheim.

Tekst og foto: Ellen Beate Dyvi