

# Stress

*Af coach Chris MacDonald og Ph.D. ved CFAS Mette Yun Johansen*

Har du oplevet at føle dig stresset, eller kender du nogle, som har? Måske har du klassekammerater, som føler sig stressede over presset fra skole, forældre og politikere til at klare sig godt i skolen og have en plan for uddannelse, job og hvordan I/de vil bidrage til samfundet? Måske tænker du, at stress er en usund og unaturlig tilstand, som du og andre bør undgå helt?

Men stress er i virkeligheden en naturlig tilstand, som hjælper dig, når du har brug for det. Men negativ kronisk stress kan skade din trivsel og sundhed, hvis du befinder dig i denne tilstand alt for længe ad gangen.

## **Din krops to systemer til håndtering af udfordring og stress**

Din krop og hjerne har to primære forskellige fysiologiske systemer, som kan håndtere de udfordringer, som du møder i livet. Det ene kaldes det sympatiske nervesystem, og det andet kaldes det parasympatiske nervesystem. Kort fortalt sørger det sympatiske nervesystem for at gøre krop og hjerne "kampklar", når der er behov for det. Med andre ord så blandt andet stiger pulsen, blodgennemstrømningen øges og kroppen gør sig klar til at kæmpe. I dag behøver kampen ikke at være fysisk. Det kan også være mentale og sociale udfordringer, som aktiverer stressresponsen. Det parasympatiske nervesystem sørger for at normalisere forholdene i krop og hjerne og genopbygge krop og hjerne. Det er ikke så vigtigt, om du forstår neurofysiologien i disse systemer, men blot ved, at du har to indbyggede systemer, som hele tiden arbejder på at skabe balance.

## **Er stress skadeligt for dig?**

At aktivere og bruge dit stressrespons er ikke et problem – faktisk er det helt naturligt - så længe det er midlertidigt og efterfulgt af rigeligt med tid, hvor systemet er inaktivt, hvor du tanker op på hvile og får plejet det følelsesmæssige og sociale i dit liv. Det er ikke et system, som er beregnet til at blive brugt mange timer dagligt, og de potentielle skadelige effekter af at have dit stressrespons aktivt for hyppigt og i lange perioder, bør du tage alvorligt. Ofte kommer negativ kronisk stress snigende, men det slår hårdt, hvis du lader det stå på for længe.

En af de ting, som motiverer og udvikler os mennesker mest, er udfordringer. Men det skal være den rette type udfordring, hvor du har de rette evner og ressourcer til at møde udfordringen og på samme tid har dybe, positive, konstruktive sociale relationer. Når disse faktorer er til stede, er det enormt motiverende for dig, og du vil opleve, at udfordringen fører til udvikling – til tider vil det være hårdt – men der vil være balance mellem kravene og dine evner. Hvis dette ikke er tilfældet, er risikoen for negativ kronisk stress meget stor. Så vær særligt opmærksom på, om disse faktorer er til stede, når du giver dig i kast med en ny opgave.

*Kilder: Vidensråd for Forebyggelses rapport "Børn og unges mentale helbred".*