

Stress – vår tids folkesykdom

I alle bransjer finner vi stress. Som IBT-rådgivere har vi arbeidet for å redusere stress i mange år, men vi har aldri støtt på så mange mennesker som blir syke på grunn av overbelastning som i dag.

IBT-undersøkelse

For å undersøke om vår opplevelse er riktig, har IBT i Sverige engasjert det internasjonale firmaet *Infratest Burke*, som utfører menings-målinger, til å gjøre en studie omkring stress. Våre bange anelser viser seg å være riktige: 63 prosent av de spurte opplever stress i sitt arbeid. Blant kvinnene er andelen over 70 prosent. Hele 55 prosent oppgir at de opplever mer stress i dag enn for fem år siden. Også her ligger kvinnene høyere med over 60 prosent.

I undersøkelsen inngår også spørsmål omkring fysiske og psykiske problemer koplet til stress. Nesten 50 prosent av dem som opplever stress har også fysiske eller psykiske problemer. Blant kvinnene er andelen godt over 50 prosent. De vanligste plagene er hodepine, magesmerter, nakke- og ryggledelser.

Undersøkelsen viser også at man opplever mer stress innenfor offentlig sektor enn den private. Årsaken til dette vet vi ikke, men det kan skyldes nedskjæringer og utydelige mål.

Kunnskap og bevissthet

For å bekjempe stress må vi ha både kunnskap og selvbevissthet. For det første må vi vite hva stress egentlig er. Det handler om *belastninger* som kommer fra indre og ytre stressorer. De indre stressorene kan vi styre selv gjennom måten vi tenker på. Det stresset som oppstår fordi

vi uroer oss for ting som skal skje eller for ting vi ikke har gjort, kan vi minske ved å ta flere beslutninger, våge å si nei samt få oss selv til ikke å tenke så mye på fremtiden. En bevisst plan-legging er også med på å minske stress. De ytre stressorene kan være hendelser som påvirker oss eller fysiologiske reaksjoner som kulde, støy, gift osv. Ved stress

produserer kroppen adrenalin. Stress er egentlig en naturlig reaksjon for at kroppen skal klare ekstra belastninger og øke prestasjonsevnen. Skader oppstår når vi utsetter kroppen for stress over lengre tid.

Er du i risikozonen?

Noen mennesker har en større risiko enn andre for å få stresskader. Vi snakker om en typisk adferd:

- Konkurransennstilt, vil alltid vinne, driver seg selv, arbeider steinhardt.
- Utalmodig, presser seg på tid, vil ikke vente, står alltid på for å nå mest mulig på kortest mulig tid.
- Fiendtlig og aggressiv, negative reaksjoner på andre, overlegen, mistroisk, lett å irritere, raseriutbrudd.

Om du kjenner deg igjen i noen av punktene ovenfor, bør du vurdere å forandre adferdsmønstrer for å unngå fysiske eller psykiske stressreaksjoner. Noen små knep som kan hjelpe på forandringsprosessen, kan være å:

- stille seg i en lang kø, slappe av
- la andre kjøre forbi deg i trafikken, reduser farten og stopp bilen når trafikklyset veksler til gult
- gå saktere

Vi som arbeider med personlig effektivitet kan selsagt komme med flere forslag til hvordan man kan redusere stresset, som for eksempel å våge å si nei, prioritere hva du skal gjøre og, framfor alt, når det skal gjøres. Og sist, men ikke minst: bruk *Gjør det nå!*-prinsippene. Da unngår du stress skapt av dårlig samvittighet for det som ikke er blitt gjort!

Mats Wärnling, IBT Sweden AB



Ta tiden tilbake

PEP - GJØR DET NÅ!

IBT på web: <http://www.ibtgruppen.no> <http://www.ibt-pep.com>