



## Stress

Stress er å være psykisk overbelastet.

Det vil alltid være en balanse mellom våre påkjenninger og vår evne til å bære belastninger. Når påkjenningene blir større enn det vi kan mestre, sier vi at vi er stresset.

### Hvordan merker jeg at jeg er stresset?

Det kan være høyst forskjellig. Noen mennesker reagerer mest med stram muskulatur og får vondt i ryggen, armene, nakken, kjeven og hodet - stresshodepine er svært vanlig.

Andre reagerer mer med andre deler av kroppen slik som høyt blodtrykk, sur mage, utslett eller leddplager.

De fleste vil samtidig ha en opplevelse av at det de holder på med er for mye for dem, de føler seg presset av for mange eller for vanskelige oppgaver og for liten tid.

### Kan stress være farlig?

Hvis stresset varer lenge, kan reaksjonen låse seg fast og bli til varige plager og sykdom.

Det er i tilfelle sykdommens art som avgjør om stresset er farlig eller ikke.

### Kan jeg gjøre noe selv for å bli mindre stresset?

Du bør gjøre deg kjent med din egen reaksjon på stress, lære deg hvilke signaler kroppen din gir på at nå er det for mye.

Det nytter lite å sammenligne seg med andre for folk har svært ulik aktivitets - og mestringsnivå. Det som kan være en morsom og utfordrende oppgave for deg, kan andre oppleve som en uoverkommelig belastning. Det du kan synes er vanskelig og pinefullt, kan andre oppleve som spennende og stimulerende. Mange liker å løpe Maratonløp, andre ville oppleve et slikt forsøk som et mareritt.

Når kroppen din gir signaler om at du er stresset, bør du forsøke å få en oversikt over hva som nå er for mye og forsøke om du kan kvitte deg med eller utsette noen av de oppgavene du har. Ofte kan en god venn være til nytte i et slikt sorteringsarbeide.

Dernest må du prøve å lære å si nei til en del oppgaver. Det er også viktig å ta seg tid til og koble av og roe seg ned.

### **Er det nødvendig å søke hjelp hos psykolog eller psykiater for å bli kvitt stress?**

Dersom du svært ofte er litt for stresset og ikke selv klarer å bremse i tide, kan det være nyttig med faglig hjelp.