

Huskede du at spise frokost i dag? Stressede personer springer over og får heller ikke deres søvn og hvile. En væsentlig del af forklaringen ligger i vores arbejdskultur.

STRESS VELFÆRD LIV OG ÆRE



Alvorlig stress kan betragtes som en angstreaktion – en markør for, at den stressede persons liv, velfærd eller ære potentielt er truet, fordi arbejdet eller arbejdstilrettelæggelsen griber ind i helt grundlæggende behov.

I Sundhedsprofil2010.dk fra Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed angiver 9,8 procent mænd og 15,3 procent kvinder, at føler sig “nervøs eller stresset”, og 8,6 procent mænd og 13,1 procent kvinder angiver at “problemerne hober sig op, så man ikke kan magte dem.” Mere end 173.000 personer indgår i undersøgelsen, og vi kan derfor være sikre på, at det store befolkningsmindretal af stressede ikke kan affærdiges som særligt pivede stakler.

Væsentlig flere kvinder end mænd sætter kryds ved formuleringer, der kan dække over stress. Der er store udsving i forhold til branche, funktion og alder, men den større andel af kvinder kan nok ses som en angivelse af, at kravene til kvinder generelt er meget store. Det gælder både omgivelsernes krav og kvindernes egne krav til sig selv.

De menneskelige behov

Grundlæggende behov som mad og hvile er udfordret i forbindelse med stress. De stressramte fortæller samstemmende, at de springer

måltider over og inddrager aften og nat til arbejde. Søvn bliver mangelfuld, både fordi der arbejdes, og fordi de stressede ikke kan falde ned.

Det fysiske billede ved stress svarer i det hele taget til angstsymptomer, fx søvnbesvær, hjertebanken, maveproblemer, koncentrationsbesvær, svimmelhed og forhøjet blodtryk.

Når der er tale om alvorlig stress, fortæller de ramte altid om en lang forudgående periode, hvor de i forbindelse med deres arbejde har vænnet sig til at overhøre helt basale behov. Frokosten bliver konsekvent sprunget over, andre pauser også i stort omfang. Aftenen og måske noget af natten er rutinemæssigt blevet inddraget til arbejde. Den samlede situation er, at den stressramte har vænnet sig til at overhøre behovene for mad og søvn eller hvile.

Som jeg ser det ud fra samtaler med stressramte, kan de grundlæggende fysiske behov ikke anfægtes gennem længere tid, uden at der kommer en angstreaktion. Og angstreaktionen bliver slet ikke mindre af, at det er individet selv, der på arbejdsgivers eller andres vegne tilsidesætter behovene.

I vores moderne samfund falder ingen død om af sult, hvis et enkelt måltid springes over, men sker det dagligt eller næsten dagligt, opleves livet alligevel truet, og angstreaktionen indfinder sig i form af stress.

Det er ofte overordentlig svært at få personer, der er meget optaget af at klare arbejdet godt og få anerkendelse, til at forstå, at det skaber angst og på sigt depression at se bort fra helt grundlæggende behov. Men spørgsmålet bliver, om vi overhovedet må være her, må være til, hvis vi ikke må få mad og søvn?

Ingen ville drømme om at sige til sit barn: ”Desværre, du kan ikke få mad i dag, jeg har ikke tid til at sørge for mad til dig, jeg skal udføre dette vigtige arbejde.” Vi kan imidlertid godt finde på at sige det til os selv – og til hinanden. På forbløffende mange arbejdspladser er det kulturen, at det ikke er nødvendigt at tilrettelægge arbejdet, så alle sikres (uforstyrret) frokostpause.

Liv, velfærd og ære

Før i tiden hændte det, at arbejderne på en arbejdsplads nedlagde arbejdet, når arbejdet eller arbejdstilrettelæggelsen var en trussel mod liv, ære eller velfærd. Det betragtes i medfør af Lov om Arbejdsretten § 22 som en lovlig arbejdsnedlæggelse, når det kan godtgøres, at der er en sådan trussel.

På en eller anden måde har vi glemt den indsigt, at de basale behov ikke må kunne trues af arbejdet eller arbejdstilrettelæggelsen. Og at den form for trussel ikke kun er et individuelt men i allerhøjeste grad et fælles anliggende.

Det er en vigtig evne hos mennesker, at vi kan se bort fra vores grundlæggende behov i særlige situationer. Denne evne skal imidlertid ikke misbruges til at etablere umulige arbejdsituationer. Det er entydigt godt, at akutlægen på skadestuen bliver ved at arbejde med et trafikoffer eller et hjerteanfald, selv om det egentlig er tid til frokostpause. Men der er ikke ret mange arbejdsituationer ellers, som indeholder lignende indlysende akuttiltag.

Om de tre stresskriterier

Der findes groft sagt tre stresskriterier:

1) I en given arbejdsfunktion er der stuvet så mange opgaver ind, at det hele tiden er reelt umuligt at udføre dem tilnærmelsesvis ordentligt. 2) I en given arbejdsituation er der så mange strukturelle uklarheder – med hensyn til for eksempel hierarki, kommando-veje, kommunikation, balance mellem ansvar og beføjelse – at det skaber konstant usikkerhed, frustration og modsatrettede meddelelser (double-bind). 3) I en given arbejdsituation er der tale om, at

den arbejdende i væsentligt omfang underbruger sig selv, fx fordi arbejdet mangler indhold.

De tre kriterier kan hver for sig og i kombination medføre stress, angst og symptomer på depression. Jo flere af kriterierne der er på spil, jo værre bliver stresssituationen. Og jo bedre den pågældende er til at ignorere sine egne signaler, herunder somatiske symptomer på overbelastning, jo værre bliver stresssituationen.

De fleste af os kender til forskellen på at have travlt og yde en ekstra indsats i en periode – og så konstant at have alt for mange opgaver til, at det lader sig gøre at få dem afviklet nogenlunde tilfredsstillende. I en periode på måske få uger kan de fleste leve med at have meget travlt og tilpasse opgavernes løsning til travlheden. Men bliver der ved at være et bombardement af opgaver, som reelt ikke kan varetages, skaber det usikkerhed og stress.

Strukturelle uklarheder er også velkendte for mange, selv om årsagerne til usikkerhed og frustration kan være svære at sætte fingeren på. Hvis kriterium 1) er i spil, vil kriterium 2) imidlertid også være det.

Kriterium 3) spiller ganske ofte ind: Når arbejdets indhold udhules, oplever medarbejderen det som et tab af kvalifikation og ikke mindst som et tab af betydning. ’Jeg betyder ikke længere noget, min indsats bliver ikke værdsat, jeg er ikke noget værd.’ Dekvalifikation kan give stressbetinget angst, fordi personligheden kan blive angrebet af betydningstab.

Et fælles anliggende

Stress og stressbetinget angst er indlysende eksempler på, hvilke ulykker manglende relationel og situationel afgrænsning kan afstedkomme. Det kan ikke nytte, at arbejde tilrettelægges uden hensyn til, at det er mennesker, der udfører arbejdet. Mennesket som arbejdskraft må forstås og afgrænses som menneske med menneskelige behov.

Når vi fokuserer på den stressramte person, overser vi nemt, at problemet ikke er individuelt, men fælles. Vi har ikke en masse stressramte mennesker som følge af, at befolkningen som helhed er blevet mere pivet. Vi producerer derimod i fællesskab så vakkelvorne rammer eller så mangelfulde afgrænsninger, at det både overlades til den enkelte at kompensere for manglerne og at bære de ubehagelige fysiske og psykiske symptomer.

Begreberne liv, velfærd og ære er ikke oprindelig tænkt i forbindelse med stress. Fare for liv er tænkt som fx faldulykker eller umiddelbar giftvirkning. Fare for velfærd er tænkt som fx langsom giftvirkning eller betragtelig nedslidning. Fare for ære er tænkt som fx ærekrænkende tiltale.

Jeg vil imidlertid mene, at der i forbindelse med stress er fare for liv, velfærd og ære. Kommer der mon en dag, hvor vi ser en lovlig arbejdsnedlæggelse med udgangspunkt i stress og henvisning til Lov om Arbejdsretten § 22, bestemmelserne om liv, velfærd og ære? ■

Lise Winther-Jensen, mag.art., gestaltterapeut

OM SUNDHEDSPROFLEN

Den Nationale Sundhedsprofil 2010 er en database præsenteret af Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed. Databasen er kendetegnet af meget store populationer. Blandt opslagene er ”Sundhed og helbredsrelateret livskvalitet”, hvorfra materialet til stressenemnet er hentet.