

## 16 Liv & Sjæl

# Mennesket bliver sygt af ikke at stå ved sig selv

**Stress er ikke bare en følelse.** Det er en sygdom, som rammer både unge og ældre. Hvis man skal komme stress til livs, må man tage sin utilstrækkelighed på sig

### det skrøbelige menneskeliv

Lone Vesterdal og Inger Uldall Juhl  
livogsjael@k.dk

Det kan være svært at stå ved sig selv, især når man synes, man skulle være den anden.

En af os beklagede sig en dag til sin sjælesørg. Det handlede om det med altid at vide *dagen efter*, hvad man skulle have svaret på en uforklaret hændelse. Kunne man dog bare turnere med en rap replik, lige i øjet og med det samme frem for at blive lammet i situationen.

Sjælesørgeren sagde: "Det kan godt være, det ikke bliver anderledes, det er nok et personlighedstræk." Og det svar var sådan set en lettelse. I stedet for at føle sig som en fiasko kan man med værdighed tage sin utilstrækkelighed på sig – og alligevel forsøge at turnere replikken næste gang. Det gør ikke så meget, om det lykkes eller ej. Det vigtigste er, at man står ved sig selv i forsøget.

Man bliver nemlig syg af at forsøge at være den anden i stedet for at stå ved sig selv. Paulus ærgrede sig på samme måde over en bestemt skavank og bad Gud om at fjerne den. Guds svar var: "Min nåde er dig nok" (Paulus' Andet Brev til Korinterne, kapitel 12). Og så måtte Paulus leve med sin fysiske skavank og stole på, at Guds nåde var tilstrækkelig. Lige præcis den historie er højaktuel. For hvad sker der lige for os, når vi ikke med værdighed tager vores

utilstrækkelighed på os og i stedet stresser af sted på måder, der er højt usunde og potentielt dødelige i forsøget på at blive tilstrækkelige nok? Sådan en tilstand er stress nemlig, og den er blevet en folkesygdom.

#### Vor tids "dårlige nerver"

Da vi var børn og unge var flere, især kvinder, ramt af den sygdom, der hed "dårlige nerver". Når klassekammeraternes mødre blev indlagt på sygehuset, var det ofte "noget med nerverne". Det var omgærdet af megen mystik, for hvad var det egentlig med de nerver? I dag vil man nok sige, at problemet var en form for stress eller depression. Stress er blevet vor tids "dårlige nerver".

Tal fra danske organisationer og virksomheder taler et tydeligt sprog: 60 procent af danskerne har følt sig stressede det seneste år. Hos gruppen under 35 år er tallet helt oppe på 78 procent. Hver dag er mere end 35.000 danske ansatte fraværende med stressrelaterede sygdomme. Hvert år dør godt 1400 danskere af stress. Det er et meget højt tal, og desværre ved mange ikke, at alvorlig kronisk stress kan være dødbringende, idet denne tilstand kan føre til alvorlige sygdomme, såsom blodpropper i hjerte eller hjerne, angst og depression.

Når man er stresset, fungerer hjernen ikke længere optimalt, og der er risiko for at træffe uheldige beslutninger.

Ved kortvarigt stress kan det dog virke præstationsfremmende at opleve de fysiologiske fænomener, som ses ved akut stress: Vi bliver kampklare ved at øge puls og blodtryk, øge aktivitet i lunger og hjerne og blodtilførsel til muskler. Det kan man som fodboldspiller opleve ved en vigtig kamp, hvor spændingen skal være den rette, ligesom den, der skal til eksamen, kan opleve det.

Det er den kroniske stress, der er meget farlig for både krop og sind. Når stressen bryder løs, lukker hjernens pandelapper ned, og de er netop an-

svarlige for at se muligheder og finde løsninger, når vi er pressede. Stressen påvirker vores evne til at huske og klare flere ting på én gang. Samtidigt vil hjernens alarmcentral, amygdala (mandelkernen), reagere med alle hormoner og fysiologiske virkninger: kamp, flugt eller fryd.

Vores beskytter i hjernen, hippocampus (som ligner en søhest) regulerer

normalt kroppens stresshormoner og er med til at berolige hjerne og krop. Under svær kronisk stress skrumper hippocampus, som vi har stærkt brug for, så beroligelsen udebliver, og til gengæld vokser amygdala, så risikoen for den onde spiral med yderligere stress er trådt ind.

Det er vigtigt at lære vores personlige stresssymptomer at kende, så vi kan

reagere på dem. Stress øger risikoen for at blive syg af de sygdomme, som vi har anlæg for i forvejen, for eksempel blodpropper i hjerne eller hjerte.

#### At have travlt er ikke stress

Stress handler altså ikke blot om en følelse. Det er også en alvorlig, fysisk tilstand, og den rammer både unge og ældre.

Højskolelærer Christian Hjortkjær bog "Utilstrækkelig – hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge" er en ren gyser. Det er hårresende læsning om unge, der hvirvles ind i en endeløs spiral af utilstrækkelighedsfølelse, hvor den bedste præstation aldrig er god nok, hvor det bedre altid er muligt, og hvor du altid kan gøre alting bedre, hurtigere og stærkere. Det er til at blive syg af, og det bliver de unge så også: Hjortkjær skriver om unge højskoleelever med spiseforstyrrelser, selvskaadefærd og angstlidelser.

Det triste er, at denne vanvidsmoral, der gør de unge syge, også gør de ældre generationer syge. De bliver bare i mindre omfang spiseforstyrrede og i højere omfang stressede. Nogle dør af det. Mange stressramte føler sig helt misforstået, når de taler med mennesker, der lige nu føler, at arbejdsmængderne er uoverstigelige på arbejdet. Det at have travlt, hvor man endnu kan prioritere og sige, hvad der er vigtigt, og hvad der skal lades ligge, har intet med stress at gøre. Her fungerer hjernen fint, man kan sige til og fra, og man er klar over sine egne værdier.

Der er måske ovenikøbet en stor tilfredsstillelse i at have nået sit mål, ligesom det at bestå en eksamen og komme videre i sin uddannelse. Travlhed er ikke problemet. Problemet er, når næsten ingen regner med.

Derfor var der også en vis lettelse i sjælesørgens svar. Hvordan man end er, vil man altid være utilstrækkelig over for nogen eller noget. Vi må altså med værdighed tage vores utilstrækkelighed på os og gøre det, vi kan, og så lade nåden om resten.



FOTO: MICHAEL DRØST JANSSEN

### Det skrøbelige menneskeliv

Hvor går man hen, når livet slår fra sig? Nogle bestiller tid hos lægen, og andre opsøger deres præst. Praktiserende læge Inger Uldall Juhl har sammen med sognepræst Lone Vesterdal skrevet bøger om eksistentielle spørgsmål. I denne sommer skriver de klummer for Kristeligt Dagblad om det krydsfelt, de kender så godt, mens brevkassen "Spørg om livet" holder pause.