

Fem gode råd til en mentalt sundere hverdag

Er vi blevet svage, siden vi får så meget stress?

Har du nogensinde undret dig over, hvorfor så mange mennesker får stress hver dag i det moderne samfund? Er vi blevet svagere som mennesker i dag, og kan vi ikke længere holde til så meget, som vi kunne tidligere? Ja, min mormor fik ikke stress, selv om hun havde fem børn og en bondegård at passe. Hvorfor ikke? Livet var da på mange måder en del hårdere dengang.

Af **Rikke Østergaard, erhvervsociolog og mentaltræningseksperter og forfatter til Sluk Emhætten**

Stress koster rigtig meget

Ifølge Stressforeningen er 35.000 danskere sygemeldt med stress hver dag. 500.000 danskere føler sig udbrændte på jobbet på grund af stress. Det er en dyr affære, som koster det danske samfund 27 mia. kr. årligt. Det er en rigtig dyr affære for de danske arbejdspladser, men på det menneskelige plan koster det også dyrt.

Er vi blevet svagere?

I dag boomer det med robusthedskurser. De er alle vegne, men er vi da blevet svage? Nej, vi er ikke blevet svagere, og vores hjerne fungerer præcist som den skal, men hvad er det så? Lad mig give dig en kort introduktion til hjernen. Vores hjerne har ikke udviklet sig syndeligt de sidste 200.000 år. Derfor reagerer vi i dagligdagen ud fra den urgamle kamp/flugt mekanisme. Når hjernen sanser, at der er fare på færde, reagerer den ved at pumpe stresshormoner ud, der gør, at vi kan

løbe hurtigt eller kæmpe i kamp. Her kommer udfordringen så, at selv om vi sjældent er truet på livet, så oplever rigtig mange mennesker, at de er i fare hverdagen. Ikke en fare som i gamle dage, altså fx en bjørn eller en fjende. Men faren kan være, at de er bange for ikke at nå en deadline, bange for ikke at kunne nå at svare alle mails, bange for ikke at få den forfremmelse, bange for ikke være gode nok, smukke nok, intelligente nok osv.



Vi bruger hjernen forkert

Svaret er, at vi faktisk er langt mere robuste, end vi måske tror, ellers ville vi slet ikke kunne holde til at leve på den måde, vi gør, hvor hjernen skal forholde sig til så mange valg og fravalg hver dag og samtidig føle sig truet på flere planer. Vi skal træffe langt flere beslutninger end nogensinde før. Jeg spurgte engang min mormor, om hun ikke følte sig stresset indimellem med alle de arbejdsopgaver på gården og alle de børn. Hun svarede meget hurtigt med sin vestjyske accent: "Nej, det gjorde jeg ikke. Det var bare som det var". Samtidig sagde hun også, at hun godt kunne forstå, at vi yngre mennesker i dag får stress. Som hun sagde: "I skal forholde jer til så meget og tage stilling til så meget hver dag. Min hverdag var meget simpel. Jeg kunne ikke følge med i, hvordan man så ud i København, eller om børnene skulle spise økologisk. Der var det, der var i haven, og mælken kom fra køerne i stalden".

Mere fokus på det, vi har nået, og ikke det, vi mangler at gøre

Med andre ord fik min mormor sagt, at selv om livet er mindre hårdt fysisk i dag, så har vi meget mere at skulle forholde os til. Teknologiens frembrud med TV og sociale medier gør, at vi mennesker får et stort pres efter at skulle leve op til meget mere, end vi skulle hidtil. Det er derfor efter min erfaring ofte os selv, der presser os selv hårdest, og jeg underviser ofte medarbejdere i virksomhederne i at blive bedre til at rose sig selv og være taknemmelige for alt det, de har nået på en dag, og flytte fokus fra alt det, de ikke har nået. Så producerer deres hjerne glædeshormoner frem for stresshormoner, og der er ingen tvivl om, at vi er mere produktive, når vi er glade.

Min hjerne er derfor ligeså robust som min mormors, selv om hun var en sej gammel dame, men sandheden er nok, at min mormor heller ikke ville kunne holde til den måde, vi arbejder på i dag, hvis ikke hun var meget skarp på ikke at stresser sin hjerne unødvendigt.

Hvordan hjælper du en medarbejder, som stresser over arbejdsopgaverne?

FEM GODE RÅD TIL AT HJÆLPE MEDARBEJDERNE TIL IKKE AT FÅ STRESS:

1. Stop panikken, der er ingen bjørn. Hjælp din medarbejder i at skelne mellem, om det er en reel fare, eller om det fx bare er en e-mail. Hvis vi hver dag træner os selv i at gennemskue, om vi er ved at stresser os selv, fordi vi bliver bange for ikke at nå det, vi skal, ikke at få svaret alle mails og ikke nå dit og dat, så skal vi tage en dyb indånding og minde os selv om, at det trods alt bare er en mail. Det er ikke livstruende fare.



Rikke Østergaard
erhvervssociolog og mentaltræningsekspert
og forfatter til *Sluk Emhætten*



- 2. En ting ad gangen.** Hjernen har svært ved at overskue det, hvis der er for meget på en gang. Hjælp din medarbejder med at lave en prioriteret liste, og så tag en ting ad gangen. Kommer der nye ting til listen på, så skal de prioriteres i forhold til vigtighed. På den måde bliver det også mere synligt, hvad den enkelte har udrettet på en dag, og medarbejderne bliver mere tilfredse, når de kan se, hvad de rent faktisk har nået.
- 3. Vær sikker på, at din medarbejder ved, hvad du forventer af dem.** Vær sikker på, at din medarbejder er klar over, hvad der er forventet af ham eller hende, og hvornår han eller hun er en succes. Alt for mange medarbejdere i dag er faktisk ikke helt klar over, hvad de reelt er ansat til, eller der er uoverensstemmelse mellem, hvad de selv tror, der er vigtigst på jobbet, og hvad chefen og virksomheden mener er vigtigst.
- 4. Mindre fokus på, hvad de andre laver, og mere fokus på, hvad du selv kan gøre.** Hjælp din medarbejder til at koncentrere sig mere om deres egne

arbejdsopgaver og mindre om de andres. For meget god energi i løbet af dagen går med at have negativt fokus på kollegaerne, og hvad de laver eller ikke laver. Få stoppet sladdereren, og bed dine medarbejdere fokusere på, hvad der er deres opgaver, og hvad som er inden for deres eget ansvarsområde. Forklar dem, at de andre tager du dig af, og at det er dit ansvar.

- 5. Forstyrrelser koster mange ressourcer for hjernen.** Mange medarbejdere oplever, at de har haft rigtig travlt på jobbet, men er ikke rigtig klar over, hvad de egentlig har udrettet i løbet af en dag. Det er måske, fordi de er blevet forstyrret for mange gange, og det stresser hjernen. Hver gang din medarbejder bliver forstyrret i arbejdet, tager det minimum 65 sekunder at komme tilbage til fokus på opgaven. Det kan blive mange minutter på en dag, hvis der er for mange unødvendige forstyrrelser. Hjælp din medarbejder til at kunne fokusere på opgaverne. Bed dem slå pop-up'en fra på computeren, bed dem ikke forstyrre hinanden unødvendigt, og bed dem sætte deres private telefoner på lydløs og logge af de sociale medier, så de kan have fokus på den opgave, de er i gang med. *