

# Stressens 4 faser

-hjælp til selvhjælp



## *Kender du stressens 4. faser?*

Nej! det gør du nok ikke, for det min egen definition. Altså at påstå, at stressen har 4 faser.

Det er sådan jeg selv har oplevet det og når jeg har talt med andre, der har været stressramte.

Det har hjulpet mig selv meget, at dele mit eget stressforløbe op i 4 faser. Både for bedre, at kunne forstå hvad der skete med mig i hver enkelt fase. Vide at det var "normalt" og at der var en vej ud af sygdomsforløbet.

Jeg vil også, understrege, at et stressforløb kan opleves meget individuelt, da vi er forskellige som mennesker. Men også fordi det kan være mange forskellige ting, der har udløst stressen.

### *Johan Cullberg*

Da jeg i sin tid gik på seminariet, havde vi om traumatiske kriser, af Johan Cullberg.

*Johan Cullberg definerer en traumatisk krise som en situation, hvor en person psykisk føler sin fysiske eksistens, sociale identitet og tryghed eller grundliggende livsmuligheder truet. Traumatiske kriser kan deles ind i fire faser.*

- *Chokfasen. Kan vare fra nogle sekunder til et par dage*
- *Reaktionsfasen. Kan vare fra en til otte uger*
- *Bearbejdningsfasen. Kan vare op til et halvt år*
- *Nyorienteringsfasen. Varer livet ud*

Det er hans teori jeg har mine fire faser fra. Da jeg mener, at en sygemelding med stress og udbrændthed ligner en traumatisk krise utroligt meget.

## 1. *Chokfasen*

Jeg selv husker at, jeg følte en utrolig træthed, nærmest udmattelse. Husker det, som om jeg sov i 14 dage. Vågnede lige for at spise og så sov jeg igen.

Det føles som om man er i en glasklokke, alt opleves fjernt og holdes ude.

Man har hjertebanken, tanke mylder og er urolig.

Nogle kan have svært ved at sove.

Man føler sig tom inden i og ved ikke, hvad der kan gøre en glad. Man ved dårligt, hvad der kan være rart at spise. Man opfatter lidt af det der bliver sagt og det kan let blive fordrejet og forstærket inde i ens eget hoved.

Desværre kan man udadtil virke helt normal og omverden tror ikke der er noget i vejen med en.

### *Behandling*

Først og fremmest, at du melder dig syg.

I denne periode skal du have så meget ro og hvile, som overhovedet muligt. Pårørende skal skabe ro, sørge for du får noget sundt, at spise. De helt basale ting, kan virke uoverskuelige. Pårørende må også meget gerne her tage med til lægen eller i det hele taget være den, der står for kontakten udadtil.

Bor du alene må du finde en der står dig nær, der måske kan bo hos dig i denne tid eller som du kan flytte over til. Hvis du kender en der kærligt, kan holde dig i hånden eller en der holde om dig, er rigtig godt. Men massage kan ikke kaperes af særlig mange i denne fase.

De næste 3 faser bliver beskrevet i de kommende nyhedsbreve.

## *Stressens 2. fase.*

Denne gang vil jeg fortælle om stressens anden fase, som hedder reaktionsfasen. Begge disse to første faser hører ind under den akutte fase.

### *Reaktionsfasen*

Nu begynder man, at reagere på det der er sket. Den situation du er havnet i. De fleste menneskers stress er arbejdsrelateret, men stress kan også skyldes andre omstændigheder. Du eller en pårørende kan have fået en uheldelig sygdom eller du har mistet en kær og meget andet.

I denne fase kommer alle følelserne væltende frem især sorg, had, skam, skyld og man kan føle sig meget aggressiv. Det er krisens smerte du er midt i og du kan blive meget ked af det. Nogle bliver helt grådlabil og meget følsomme. Det er nu du kan bryde ud i så dyb gråd, at det gør dig forskrækket og du tror at du aldrig vil stoppe med at græde. Men sådan en gråd varer cirka mellem 10-18 min, så bliver den lettere og du føler dig lettet, men måske også udmattet bagefter. Du skal vide at gråd forløser.

Mennesker har forskellige forsvarsmekanismer man ubevist gør brug af i denne fase:

- *Regression: Mennesket udviser adfærds- eller tankemønstre, der var karakteristiske for tidligere udviklingstrin.*
- *Fornægtelse: Mennesket registrerer faren, fornægter symptomerne, fx i forbindelse med kræft.*
- *Projektion: Mennesket lægger ansvaret for en hændelse, som pågældende selv har skyldfølelse for, over på øvrige person(er).*
- *Rationalisering: Mennesket mindsker oplevelsen af trussel eller skyld med fornuftsbetonede argumenter.*
- *Isolation: Mennesket formår stille og roligt at fortælle om det, der er sket. Der sker således en forvrængning af de aktuelle følelser.*
- *Undertrykkelse: Denne mekanisme er mere bevidst, hvor mennesket ikke viser sin uro og sorg, men prøver på at tage sig sammen og være 'tapper'.*
- *Repression: Mennesket kan det ene øjeblik fortælle om en begivenhed, hvorefter vedkommende efter et stykke tid fornægter at have sagt eller oplevet begivenheden.*
- *Fortrængning: Mennesket har hukommelsestab, lammelser, etc.*

Der kan være stor forskel på hvordan vi, som køn takler denne fase og følelsernes kaos.

I denne periode kan man have det svært med støj, mange mennesker, føle angst i nogle situationer, føle lavere selvværd, have hukommelses tab, svært ved indlæring, være afhængig af andre, have svært ved at sove, tankemylder, føle sig som en fiasko og have hjertebanken.

### *Behandling*

Meget af det samme, som i chokfasen, altså hvile og ro. Nogle begynder, at isolere sig i denne fase, det også godt til en vis grænse. Man skal have sin ro til, at finde sig selv og få hvilet. Men man skal også prøve, at tage nogle små skridt til, at møde andre mennesker igen.

Hvis du er sygemeldt(hvilket jeg vil opfordre dig til) er det i denne fase du kommer til dit første lægebesøg. Du skal muligvis have en lægeerklæring fra lægen til din arbejdsplads. Det er godt, at lave aftale med lægen om at ses en gang pr. måned indtil du er rask igen. Lægen skal holde øje med, at der ikke tilstøder angst og depression til dit stressforløb. Gør der det kan du muligvis få hjælp til nogle psykologsamtaler. Min læge sagde til mig, at nu skulle jeg kun tænke på at gøre ting jeg syntes var sjovt eller rart.

Måske skal du til en sundhedssamtale på dit arbejde, sørg for at have en bisidder med f. eks fra din fagforening. Helst en person udefra.

Den bedste støtte pårørende kan give dig nu er, at hjælpe dig til at se den nuværende situation i øjnene. Finde ud af hvad konsekvenserne er. Og hvad der kan hjælpe. Man skal højest sandsynligt til at omlægge sit liv. På den måde, at man skal skære ned på mange ting, som man kunne før (f. eks for mange arbejdsopgaver/ansvar) og man skal have nye gode vaner ind i sit liv. Det kan være daglig meditation, yoga, gåture i skoven.

I denne fase har mange rigtig godt af, at komme på et ophold i en terapihave, eller møde andre ligestillede en gang om ugen med. Dette kan jeg kun anbefale.

Selv var jeg i denne fase på retræte med 4 dage i stilhed.

### *3. Bearbejdningsfasen*

Denne fase kommer efter den akutte fase, som var chokfasen og reaktionsfasen.

Bearbejdningsfasen varer cirka fra ½ år til 1 år.

Den akutte fase har indtil videre varet cirka 2 måneder og nu kommer bearbejdningsfasen og den kan vare fra et halvt til et helt år. Du begynder nok nu, at forstå at en alvorlig stresssygemelding tager tid. Nogle kan også så småt begynde arbejdet igen i denne fase på stærkt nedsat tid. Det vil sige et par timer, et par dage om ugen. Måske tænker du ” Jo! men, hvor kan det lige lade sig gøre?” Det kan det nogle få steder, men det er netop det største problem, ved at blive stressramt. Helbredelse af stress taget tid, meget længere tid end de fleste tror. Derfor har erhvervspsykolog Majken Matzau skrevet en vigtig bog, der hedder ”Stressfri på 12 uger -eller mere”. Statistikker viser også, at hvis vi lægger låg på denne fase og går på arbejde for tidligt, så slår næste periode med stress meget hårdere.

Måske oplever du i denne periode, til din sorg, at blive fyret, andre vil måske syntes det er rart. Dette er måske sparket til, at du kommer videre i livet til noget, der giver meget mere mening. Men så skal du også til at forholde dig til, at skulle finde nyt job og måske er der ikke mange jobs indenfor dit fagområde, så du skal finde en helt ny vej i livet. Dette er for mig en meget interessant fase. En dør lukkes, men det kan være åbningen til en ny spændende mulighed. Men måske er du ikke lige i stand til at se det på nuværende tidspunkt.

De fleste jeg har talt med, som har prøvet, at være stress sygemeldte i deres liv, har alle sagt: ” Man bliver aldrig helt den samme igen”. Det behøver man ikke at se som noget negativt. Det kan sagtens betyde, at du kommer ud på den anden side, med en ny livserfaring. Meget klogere på dig selv. For det er tit og ofte, når du i livet får nogle knubs, at du udvikler dig. Her oplever du også at finder nogle mere ægte og nye værdier.

Men nu er du i stand til at bearbejde og snakke om det der er sket og den situation du er havnet i. Du begynder, at kunne sætte ord på det du ikke kunne sætte ord på i den akutte fase og se tingene i øjnene. Ansvarsfølelsen bliver lettere at bære. Du vender dig stille og roligt mod fremtiden. Symptomerne begynder at aftage og gamle eller nye aktiviteter tages op.

### *Behandling*

De fleste er stadig sygemeldt her. Mange kan også i denne periode få det bedre ved ophold i en terapihave eller at mødes med ligestillede en gang om ugen.

Det kan være svært for omverden, at det tager så langt tid. Viden om faserne er vigtig, både for den sygemeldte og for de pårørende.

Du har godt af at lave et dagsskema, der veksler mellem at være aktiv og inaktiv. Der skal i løbet af dagen lægges flere pauser ind og alenetid. En eftermiddags lur er storartet. Husk i pauserne, at slukke alt kontakt

til omverden, mobil og internet(Facebook). Facebook kan i de aktive perioder, være et godt socialt medie. Men overvej, hvad du skriver, hvis en uforstående chef eller kollegaer læser med.

Pårørende må stadig godt være en støtte ved besøg hos lægen, fagforeningen, og jobcenteret. Får dit arbejde lønrefusion i din sygeperiode, skal du til samtaler på jobcenteret cirka hver 3 måned.

Det kan være godt, at skrive dagbog for at få sat ord på tingene. Det kan også være godt at udfordre dig selv til, at komme ud blandt andre mennesker igen. Meld dig til et kursus i noget du syntes er spændende.

Mange har stadig meget tankemylder over alt det der skal bearbejdes. Så du vil have godt af, at lave noget fysisk, der kan få dig ” ned i kroppen”- så du kan mærke din krop igen. Det kan være godt, at gå til yoga eller gå ture i naturen. Jeg var glad for, at have en hund i denne fase, så jeg kom ud hver dag. Men brug min guide, som du fik da du tilmeldte dig mit nyhedsbrev og brug naturen på den måde. Berøring er også godt i denne sammenhæng f. eks, at blive holdt i hånden på en tur, få et kram eller bare blive holdt lidt om.

Føler du dig angst eller deprimeret, så må du fortælle lægen det, som måske kan henvise dig til en psykolog eller andet. Som regel skal disse to ting støde til før du kan få noget hjælp fra det offentlige. De fleste må selv betale sådanne ting eller ophold i terapihaver. Men det er i mange tilfælde også det værd, det er jo dit liv det handler om, men ikke alle har råd. De må finde hjælp steder, hvor man mødes en gang om ugen for ligestillede, det er som regel ikke særligt dyrt.

Det vigtigste er, at når du raskmelder dig, at du så tager ansvaret tilbage til dig selv. Du bestemmer selv hvornår du føler dig rask. Der er så meget god energi i det. Jeg selv raskmeldte mig 5 måneder inde i denne fase. Jeg tog 100 % ansvaret hjem til mig selv, da jeg sagde det til sygedagpengeafdelingen og foreslog lægen det.

#### *4. Nyorienteringsfasen (fra 1/2år-resten af livet)*

På nuværende tidspunkt har din stressperiode været lidt over 8 måneder.

Det er stressperiodens sidste fase nu. Nu siger du endeligt farvel til det skete og accepterer tingenes tilstand.

Du begynder også nu, at have overskud til at få nye venskaber og omgangskreds.

Muligvis har du oplevet, at miste dit job på grund af fyring under din stresssygemelding. Så nu må du begynde at vove dig ud igen. Finde ud af hvem af dine gamle venner, der stadig er dine venner og møde nye bekendtskaber, så du kan opbygge et nyt netværk. De fleste får deres nye job gennem deres netværk, viser nye undersøgelser.

Det kan følelses, som en ny stress "ting", at være ledig. Du har en del ting du skal huske at gøre på bestemte ugedage. Samtidig med, at du skal huske at komme til møder og samtaler på jobcenteret og i A-kassen. Men her må du huske at bruge dybe vejtrækninger, lave noget meditation eller gå nogle lange ture i skoven ind i mellem.

Det vigtigste er ikke at se på dig selv som svag. De fleste kvinder, der får stress er som ofte stærke, karriere kvinder, der vant til at klare det hele selv. Så tro ikke du er svag fordi du fik stress, men accepter at du ikke kan det hele selv. Husk, at du er blevet en erfaring rigere og er blevet et nyt menneske med et nyt liv foran dig. Du kender dig selv langt bedre. Dette forudsætter selvfølgelig at du har fået bearbejdet din stress. Enten ved venner og families støtte og hjælp, eller ved lægens, psykologens, terapeutens eller en mindfulness instruktørs hjælp.

Så i denne fase skal de skiftende forhåbninger gerne blive færdig bearbejdet og den vaklende selvfølelse blive genoprettet.

Nu det ikke sådan, at der ikke altid vil være et ar, for det vil der. Men ikke et der behøver, at hindre dig i at leve livet.

Stress kan også vende tilbage igen og slå hårdt, hvis ikke du har fået det ordentligt bearbejdet første gang og hvis du slet ikke har lavet nogen ændringer i dit liv, men bare vender tilbage til den hverdag du havde før.



## *Behandling*

Er du stadig sygemeldt skal du mærke efter om du i denne fase kan raskmelde dig, hvis ikke må du nok overveje noget professionel hjælp.

Gik du på arbejde i forrige fase på nedsat tid, skal du til at mærke efter om du er parat til at gå op i tid.

Skal du ud og finde et nyt job, så prøv så meget du nu kan, at være kritisk. Spørg f. eks dig selv "vil det være sundt for mig at være i et åbent kontor miljø?".

Nogle har meget svært ved processen, altså at accepterer det skete. Mindfulness øvelser kan være rigtige gode til at lære dig den tilstand. Du kan læse en bog om det, følge nogle på nettet eller melde dig til et mindfulness forløb.

Husk de gode nye ting du har indført i dit liv. Husk dine nødvendige pauser, måske middagsluren, gå i seng så du får 8 timers søvn og sund kost.

Har du stadig nogle følelser, der hænger fast kan du skrive et brev til den du har mistet, eller dem som du syntes, der har sat dig i denne situation og bagefter brænde brevet eller tage det med til din psykolog, hvis du har hos sådan en. Det kan være en god øvelse for at komme af med det.

Giv forsat dig selv nogle udfordringer for at arbejde med selvfølelsen. Jeg selv lod mig vælge ind i en bestyrelse. Det gav mig en følelse af at komme lidt ovenpå.

## *Evaluering af Stressens 4. faser*

Jeg håber I kan bruge denne viden om Stressens 4.faser. Jeg selv har været glad for at bruge dem. De har klargjort, at det jeg følte i de forskellige faser var normalt og at der var en vej ud af problemet.

I må MEGET gerne skrive til mig om jeres egne erfaringer, eller hvad I har fået ud af at læse disse 4 faser, det ville jeg bliver super glad for.

Skriv også gerne, hvis der er emner eller problemer I gerne vil have at jeg skriver om.

Brug mig gerne som en "brevkasse". Når jeg svarer bruger jeg dit brev anonymt(hvis jeg får tilladelse af dig) og svarer enten i nyhedsbrevet her eller på bloggen, så endnu flere kan få gavn af svaret.

Kik gerne forbi min site [www.mind4nature.dk](http://www.mind4nature.dk) og se om der er mere du kan bruge.

Du kan tilmelde dig mit nyhedsbrev, hvis du vil have mere viden.

Eller følge med på bloggen.

I kalenderen kan du følge med i de aktiviteter jeg løbende har.

Eller kom og tilmeld på et kursus eller få en behandling. Inden længe har jeg også onlineforløb, hvor du skal være så velkommen.

Jeg håber du kunne bruge guiden og vil fortælle andre om den.

Tak for besøget!