

# Vi kan forebygge stress ved at styrke vores robusthed

Der er ingen tvivl om, at vi har indrettet samfundet, så alt for mange mennesker bukker under af stress. Men vi kan selv være med til at knække stresskurven ved at træne vores robusthed



Forskning viser, at vi kan styrke vores evne til selvregulering ved at meditere blot to gange fem minutter om dagen. Hvis vores mentale sundhed er vigtig, bør det være muligt at finde tid til dette.  
Mikhail Pochuyev

**18. august 2018**

Flere og flere danskere får stress, og der er ingen *quickfixes*, der kan løse de komplekse forhold i samfundet og i individet, som fører til dette.

Spørgsmålet om, hvordan vi knækker den negative udvikling i danskernes mentale helbred, kalder på nuancerede svar.

Mens strukturelle forhold på arbejdsmarkedet og i uddannelsessystemet rummer en del af såvel årsagen som løsningen på stressproblemerne, bør vi samtidig også interessere os for vores mentale robusthed som en nødvendig livskompetence, vi kan styrke.

## Robusthed er livsduelighed

Vi skal interessere os for vores mentale robusthed, fordi de seneste opgørelser fra Sundhedsstyrelsen viser, at andelen af danskere med et højt stressniveau er steget fra 20,8 procent i 2010 til 25,1 procent i 2017. Og fordi 96 procent af de sygemeldte med stress angiver arbejdslivet som den væsentligste årsag, mens kun seks procent angiver, at de udløsende faktorer er arbejdsmæssige såvel som private. Derfor er viden om robusthed og robusthedsfremmende programmer i arbejdslivet centralt, hvis vi skal knække stresskurven.

Hvad er så mental robusthed? Robusthed er blevet et begreb, som mange har en mening om. Det er blevet 'hverdagsficeret' på samme måde som stressbegrebet, og jobannoncer har for længst erstattet plusordet forandringsparat med robust.

Inden for psykologien har vi en lang forskningstradition for at kunne sige noget om menneskers robusthed – hvordan man måler det og hvilke strategier, der styrker vores robusthed. Psykologien har igennem de seneste 60 år fokuseret på, hvorfor nogle mennesker, trods alvorlig modgang, klarer sig bedre end forventet, mens andre populært sagt knækker og debuterer med psykisk lidelse i form af stress, angst, depression eller PTSD.

Robusthed handler ikke om, at man kan tåle hvad som helst uden at reagere, men om hvordan og hvor godt man håndterer alvorlig modgang. Robusthed, modstandskraft, livsduelighed og resiliens er termer, der anvendes synonymt, og som dækker over, at modgang for nogle mennesker fører til en *steeling effect* (*What doesn't kill you makes you stronger*), mens andre reagerer på modgang med en nedadgående spiral af tiltagende dårligt mentalt helbred.

Vi kan ikke gå gennem livet uden at opleve svære hændelser. Men det er ikke selve hændelsen eller alvoren heri, der fører til en negativ påvirkning af vores mentale helbred – derimod er det vores tolkning af hændelsen og de strategier, vi bringer i spil for at finde melodien igen, der har betydning for, hvor godt vi kommer videre.

## **Robusthed skal trænes**

Den amerikanske psykolog Norman Garmezy viste allerede i begyndelsen af 1960'erne, at nogle konkrete færdigheder – eksempelvis i form af måden, vi tolker det, der sker for os på – kunne forklare, hvorfor nogle klarede sig godt trods svære hændelser. Siden da er der sket en stor udvikling inden for robusthedsforskningen, og vi ved nu, at både genetik, biologi, personlighed og opvækstforhold spiller en rolle i forhold til vores robusthed. Men, måske vigtigst i denne kontekst: Op imod 50 procent af vores robusthed er en psykologisk færdighed, som vi kan opbygge eller styrke.

Det er meget almindeligt at være robust, men mange mennesker er ikke bevidste om de strategier, der har hjulpet dem igennem svære livssituationer som eksempelvis en skilsmisse, arbejdsløshed eller syge børn.

Min egen forskning har vist, at man ved at give kampsoldater et 40-timers robusthedstræningsprogram inden de blev udsendt på mission i Afghanistan, kunne forebygge stress og mistrivsel efter hjemkomst. Samme program er gennemført af flere tusinde danskere på civile arbejdspladser, hvis arbejdsliv på sin vis godt kan sammenlignes med kampsoldaters, hvad angår oplevelsen af at være under pres – om end civile ofte ikke er udsat for direkte livsfare i jobbet.

Det er altså muligt ved systematisk træning af robusthed at forebygge stress, og derfor skal vi ikke smide barnet ud med badevandet og kategorisere robusthed som et forbigående modefænomen. Tværtimod bør vi indføre systematiske robusthedsstærkende programmer i skoler, på uddannelsesinstitutioner og på arbejdspladser for at knække stresskurven.

## **Født negative**

Kognitive færdigheder, der gør os i stand til at analysere og forstå omverdenen retvisende, og vores evne til at perspektivere udfordringer frem for at falde i tankefælder som katastrofetænkning («det her går aldrig godt»), har betydning for vores robusthed og kan trænes. Det forebygger stress såvel i privatlivet som på arbejdspladsen, hvor vi let kan falde i kollektive tankefælder, når vi bliver enige om en fælles fejlfortolkning af en given situation.

Vi har et medfødt negativitetsbias, der medfører, at negative følelser og oplevelser vejer tungere og huskes bedre end alt det gode, vi oplever. Det tager længere tid for hjernen at lagre positive oplevelser og indtryk, end de negative. En overvægt af negative følelser giver os tunnelsyn.

Det er robusthedsfremmende at træne evnen til at fastholde positive følelser, fordi en overvægt af positive følelser modvirker stress og gør os bedre i stand til at samarbejde, finde nye løsninger på problemer og se det brede perspektiv.

Positive sociale relationer er en afgørende faktor for at udvikle og fastholde robusthed – hvad enten vi taler om relationer i arbejdslivet eller privat. Men vi organiserer os i stigende grad væk fra fællesskabet, idet flere og flere bor alene, og hyppige, store organisatoriske forandringer på arbejdspladserne medfører opbrud i nære relationer.

Ensomhed og manglende oplevelse af støtte er samlet set de største risikofaktorer i forhold til vores mentale og fysiske helbred. Derfor skal vi bruge mere tid på hinanden – både mens vi er på arbejde og i øvrigt, for det fremmer oplevelsen af positivitetsresonans, der opbygger såvel fysiske som psykiske ressourcer og styrker vores robusthed.

### **Meditér ti minutter**

At kende sine egne grænser, kunne sige fra og at have et fokus på sund levevis (nattesøvn, kost, motion m.v.) er også robusthedsfaktorer. Forskning viser, at vi kan styrke vores evne til selvregulering ved at meditere blot to gange fem minutter om dagen. Hvis vores mentale sundhed er vigtig, bør det være muligt at finde tid til dette.

At have indsigt i egne psykologiske styrker og have muligheden for at bringe dem i spil, såvel i et arbejds- og uddannelsesperspektiv som i et bredere livsperspektiv, er tillige en væsentlig robusthedsfremmende faktor. Når vi bruger vores styrker, kommer vi lettere ind i en flowtilstand, der blandt andet er karakteriseret ved øget udskillelse af signalstofferne dopamin og serotonin, som er den perfekte modgift til stress.

Frem for primært at behandle mennesker, når de reagerer med et stresskollaps og dårligt mentalt helbred, skal vi satse på forebyggelse af

stress gennem et øget fokus på at styrke og opbygge vores mentale robusthed i fællesskab. Det er en langt mere holdbar vej, som vi med forskningen i ryggen trygt kan begive os ud ad. Med systematisk træning af en række psykologiske færdigheder inden for hver af de nævnte robusthedsfaktorer, kan vi knække stresskurven.

At arbejde med vores egen mentale robusthed er en del af løsningen – en livskompetence, der skal understøtte vores evne til at navigere i et liv med større og større kompleksitet, som følge af den teknologiske udvikling, effektivisering og opgaveglidning i alle dele af samfundet samt forventninger til det enkelte menneske om at være selvledende – helt fra børnehaveklassen.

Eva Hertz er psykolog, ph.d., forfatter og stifter af Center for Mental Robusthed

<https://www.information.dk/debat/2018/08/kan-forebygge-stress-ved-styrke-vores-robusthed>