

Symptomer på stress/udbrændthed

Odsherred
Terapihave
Høkerup

©
Odsherred Terapihave
Stokkebjergvej 1 - Høkerup
4500 Nykøbing Sjælland
telefon 59 32 87 60
meretuedejohnsen@gmail.com
www.odsherredterapihave.dk

Merete Due Johnsen
mobil 24 24 57 67
Helle Eliasson
mobil 29 41 09 47

1. Følelsesmæssig udmattning

Træthed, følelsesmæssig tomhed, ufølsomhed overfor andre, ulyst, kronisk udmattelse, uoverkommelighedsfølelse, store følelsesmæssige udsving, depressive dyk over hyperaktivitet og overvældelse, fysisk og psykisk uro, handlings- og mentallammelse, ubeslutsomhed

2. Personlighedsforandring

Meningsløshed og ligegyldighed, uvirkelighed og tomhed, kaotisk tankevirksomhed, selvbebrejdelser og behov for isolation fra andre mennesker, angst, skyldfølelser, tankemylder, mareridt, søvnproblemer og lydoverfølsomhed, rastløshed

3. Fysiske symptomer

Koncentrationsvanskeligheder, uklarhed og hukommelsesproblemer, fysisk udmattelse, mathed i kroppen, anspændthed, muskelspændinger, kramper, smerter i hjerteregionen, stærk hjertebanken, åndedrætsbesvær, koldsved, svedeture, svimmelhed, hovedpine, rystelser, rygsmerter, appetitløshed, mavesmerter, maveproblemer og kvalme, hyppige infektioner, forværring af kronisk sygdom.

De biologiske mekanismer ved stress omfatter komplicerede ændringer i hormoner, især stigning i kortisol, og signalsubstanser, især adrenalin, noradrenalin og serotonin. Længerevarende stress svækker de infektionsbekæmpende blodceller og antistoffer.

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

"Kroppen vil være i konstant beredskab, når niveauet af hormonerne adrenalin og kortisol er højt. Er kroppen i det høje beredskab, kan der ske det, at man ikke mærker, at man har behov for mad og søvn. Det kan give underskud af søvn og dårlig ernæring – og dette kan forstærke sliddet og belastningen af kroppen.

Når kroppen ikke får lov til at slappe af, bliver det skadeligt for os. For hvis kroppen igennem længere tid producerer store mængder adrenalin og kortisol, er den i konstant beredskab. Det slider".

(Stressklinikken på Arbejdsmedicinsk klinik på Hillerød sygehus)

Psykolog Nadja U. Prætorius - Symptomer der er typiske for tilstanden udbrændthed:

"Arbejdsrelateret traumatisk stress-syndrom" er den mest præcise beskrivelse, der dækker tilstanden fra store følelsesmæssige udsving, uro og depressive dyk over hyperaktivitet og handlingslammelse. Klienten kan overvældes af kaotisk tankevirksomhed eller mental lammelse. Har typisk koncentrations vanskeligheder og hukommelsesproblemer, kronisk udmattelse, mareridt og søvnproblemer, selvbebrejdelser og behov for isolation fra andre mennesker. Hertil kommer en lang række fysiske symptomer, hvor stærk hjertebanken, tankemylder, kvalme, hovedpine og svimmelhed er nogle af de mest generende. Prognose uforandret på det korte sigt".

(Bogen; Stress - det moderne traume, Dansk Psykologisk Forlag).

Hjerneforsker Keld Fredens - om stress:

"Stresshåndteringscentret sidder i den del af hjernen der hedder Hippocampus. Udover at regulerer stresshormonet Cortisol, indeholder Hippocampus også; hukommelsen, evnen til at tænke rationelt, evnen til at lære, regulering af kroppen, evnen til at se muligheder og finde løsninger. Når Hippocampus overbelastes gennem længere tid, kan den ikke længere følge med. Stresshormonerne som den ved normalfunktion styrer, begynder i stedet at nedbryde Hippocampus. Når den rationelle evne svigter, begynder følelserne at styre. Den del i hjernen, Amygdala, der er vores alarmberedskab vokser, hvilket gør at den stressbelastede befinder sig i et konstant alarmberedskab med angst, frygt, kamp og åndenød.

Effekten af stress på kroppen og hjernen, er i længere perioder ad gangen, både destruktiv og farlig".

(Arbejdsmedicin, nr. 01, 2007).