

Din Helse

«Alt var så mye bedre før i tiden ...»

– belastninger og hverdagens roller

Utbrenthet er et ganske nytt fenomen. Alle skal være «en bedre versjon» av seg selv og påta seg flere roller. Interessen for dagligdagse belastninger og utbrenthet har økt det siste tiåret, uten en klar definisjon på hva det egentlig betyr. For hvorfor fører belastninger til utbrenthet i dag? Og kan vi forebygge dette selv?

Tekst: Jorunn Lamson Marte Engen, frisklivssentralen Nordstrand

Vi får stadig høre at alt var så mye bedre i gamle dager. Mannens og kvinnens rolle var selvskreven, og det var nok litt lettere å innfri forventningene, siden forholdene virket «ryddigere». Som menneske har vi et behov for å systematisere alt vi lærer og møter av nye utfordringer. Vi lever i en slags opplysningstid der vi stimuleres og overstimuleres med mer eller mindre relevant informasjon. Det er nesten så vi ikke rekker å overveie hva som er lurt og ikke.

I dag har vi uendelig med hjelpemidler for å lette på hverdagens gjøremål. Hva skulle du gjort uten Google, mobil eller vaskemaskin? Med effektivisering kommer også forventninger om produktivitet i både arbeidsliv og privatliv. Vi hyller «multitaskere» ved å gi dem enda bedre og krevende stillinger. Dessuten bidrar sosiale medier til en global konkurranse om hvem som er «best». Sammenligningsgrunnlaget er også blitt uendelig. Men når samfunnet endrer seg, kan også du endre dine reaksjonsmønstre. Utbrenthet kan forebygges.

Utmattende belastninger
Hva som oppleves som belastende, er subjektivt. Omplasing på jobb kan være belastende for deg, men oppleves spennende for din kollega. Dersom du påtar deg oppgaver over evne, kan hverdagen fort bli unødig stressende. Kronisk stress handler om belastninger du ikke klarer å mestre. Det kan føre til fysiologiske og psykologiske endringer som tapper deg for krefter.

Stress er kroppens alarmreaksjon. Det utløses når du tolker en situasjon eller hendelse som ubehagelig, belastende eller plagsom. Vi kan skille mellom ytre og indre årsaker til stress. Ytre årsaker kan være forandringer i livet, som samlivsbrudd, vanskelig arbeidssituasjon, økonomiske problemer eller sykdom. Indre årsaker kan være dårlig selvbilde, forventninger til seg selv, pessimisme eller mangel på selvhevdelse. Dersom du ikke har kontroll på disse årsakene, kan du bli helt utmattet.

Redusere og forebygge
Det ligger i menneskets natur å prøve å finne en løsning som kan redusere ubehag. For



Vasking, matlaging og alt annet husarbeid var nok mye tyngre før. Hvor fører dagens belastninger til at folk blir mer utbrent og sliten

eksempel bruker noen røyk, mat eller alkohol for å redusere stress. Det kan fungere for en kort periode, men det har sjelden en god effekt på selve belastningen.

Så hvordan kan du redusere stressnivået i livet ditt? Det kan være lurt å skille mellom belastninger du har kontroll over og ikke. Noen belastninger kan fjernes ved at du aktivt finner en løsning, som å bytte jobb, gjøre endringer i relasjoner eller få orden på økonomien din. Da er du løsningsorientert! Re-

aksjoner på hendelser du ikke har kontroll over, som sykdom, ulykker eller vanskelige relasjoner, varierer derimot stort. Det kommer av at folk tenker forskjellig om belastningene. Tanker og følelser er uatskillelige, men ved å sortere tanker kan du dempe følelsene.

Et annet virkemiddel for å redusere stress er å rydde i hjemmet eller garasjen. Det kan gi ro i sjelen. Og det kan overføres til våre tanker i en belastende periode i livet. Vi må bli flinkere til å finne løsninger og gjøre

aktive endringer i livet! Mestringsevnen er knyttet til hvilke ressurser vi har – både tanker, følelser og fysiske og sosiale forhold. For med små grep kan det skje store endringer.

Frisklivssentralens kurstilbud våren 2015

- Kurs i mestring av belastning, uke 16–26

Finnes Norges beste natteravn på Nordstrand?

I forbindelse med natteravnens 25-årsjubileum skal årets natteravn kåres, og det er ditt forslag som kan avgjøre hvem det blir.

– Hundretusenvis av nordmenn har gått natteravn, og mange av disse har lagt ned utallige timer i å gjøre lokalmiljøene sine trygge for alle. Kåringen av årets natteravn er vår måte å takke de som har gjort de viktigste løftene i dette arbeidet, sier Monica Rimestad, som er samfunnsansvarlig i Tryg Forsikring. Tryg Forsikring har vært natteravnens hovedsamarbeidspartner i de siste 20 av

de totalt 25 årene bevegelsen har eksistert i Norge.

Hundrevis hver helg

I dag 500 natteravngrupper spredt over hele landet, og hver helg tar flere hundre privatpersoner på seg de gule natteravnvestene og jakkene for å skape trygghet i lokalsamfunnene sine. – Vi snakker her om norgeshistoriens største voldsforebyggende tiltak, som vi vet har en stor, positiv effekt. Det er en folkebevegelse som består av ildsjeler som bryr seg så mye om sine medmennesker og lokalsamfunn

Enkel nominasjon

– Nå ønsker vi å løfte fram de gruppene og personene som fortjener en anerkjennelse for

den innsatsen de har lagt ned for fellesskapet og lokalmiljøet sitt – ofte over mange år. For å klare dette er vi avhengige av at så mange som mulig gir oss beskjed om gode kandidater. Det kan være både grupper og enkeltpersoner.

– Den praktiske nominasjonen er enkel. Du trenger bare å sende inn navn på personer eller natteravn-grupper til natteravn@tryg.no, eller du kan sende nominasjonen som en melding til natteravnens egen Facebook-side.



Foto: Tor Erik Mathesen