

Orientering til pårørende til personer med stress

Stress kommer ofte uventet. Stress er en reaktion på lang tids overbelastning af kroppen og en gradvis udmattelse af hjernen. Vi kan klare belastning gennem lang tid, men på et tidspunkt slipper kroppens resurserne op og forskellige stresssymptomer bliver så overvældende, at man må sygemeldes. Kroppen er kommet i et konstant alarmberedskab. Det kan medføre en dårlig nattesøvn, problemer med hukommelse og koncentrationsevne, lys- og lydfølsomhed, fysisk udmattelse, depression og angst. Ens toleranceevne bliver udfordret, og der skal mindre til, før den stressramte bliver frustreret, vred eller ked af det. Det kan være vanskeligt at overskue almindelige hverdagsopgaver så som rengøring, indkøb, madlavning og børnepasning. Det er udfordrende at deltage i sociale arrangementer, selv med den nærmeste familie og gode venner.

Rehabiliteringsproces

Det er nødvendigt at erkende, at der i en periode må skrues ned for forventninger og aktivitetsniveau. Derimod må der bevidst fokuseres på rehabiliterende indsatser som fx gåture, ophold i dagslys, hvile, minimal brug af skærm, samt skabe mulighed for at trække sig og finde ro. Derudover er det vigtigt at få en fast struktur i hverdagen, som sikrer en balance mellem de omtalte rehabiliterende aktiviteter og nogle få hverdagsopgaver, der ikke kræver for meget energi af den stressramte. Strukturen skal sikre at nervesystemet falder til ro, så kroppens stille og roligt kan opbygge et velbalanceret energiniveau. Det tager tid, men med den rigtige indsats vil det normalt lykkes.

Hvordan støtter du som pårørende bedst i helbredelsesprocessen?

Undgå at opmuntre den stressramte til *at tage sig sammen* eller at komme med forslag til, hvad han eller hun *bør gøre* – selvom det er velmenende. Vær lyttende uden at være løsningsorienteret. Ofte er det godt bare at få lov til at fortælle, hvordan man har det, uden at det betyder, at man skal være anderledes – ofte gør vi jo bare det bedste, vi kan. I en periode må det forventes, at familie og pårørende må tage over på flere praktiske opgaver i hverdagen. Her er det vigtigt at få talt om, hvordan I bedst muligt hjælper hinanden og måske sætter forventningerne til serviceniveauet ned fx i forhold til rengøring, madlavning og sociale aktiviteter. Det er vigtigt, at den øvrige del af familien forbliver aktive og fortsætter "livet". Det betyder at fastholde de interesser, der giver energi - også i en presset hverdag. Som pårørende kan man godt deltage i sociale arrangementer med venner og familie, selvom den sygemeldte ikke er med. Det er vigtigt at bevare troen på, at I kan løse situationen sammen, og at I snakker om de udfordringer alle parter møder i processen. Måske kan det være en hjælp, at den pårørende har andre at tale med om situationen – enten en god ven eller måske en professionel?

Sociale relationer

En orientering til venner og bekendte kan være en hjælp under sygemeldingen for at skabe større forståelse i det nære netværk. Det kan gøres i en fælles mail, hvor den stressramte fortæller, at han eller hun er sygemeldt med stress, og for at få det bedre er det nødvendigt i en periode at skære ned på – eller helt friholde sig fra - sociale sammenhænge. Den stressramte kan udtrykke håb om forståelse og fortælle, at han eller hun vil genoptage kontakten, når overskuddet vender tilbage.

Hvor lang tid tager det at blive rask?

Det er nødvendigt med en rehabiliteringsperiode, hvor der kun er fokus på at bringe ro i nervesystemet. Hjernen kan ikke blive rask uden også at få tid til at blive rask. Hvor længe det tager at blive rask er individuelt. Der er ofte behov for rehabiliterende aktiviteter i længere tid end man tror. Tid og tålmodighed er nogle af de bedste værktøjer i processen hen mod en raskmelding. Undervejs i rehabiliteringsprocessen sker der glimtvist en bedring og en lyst til at komme i gang med at arbejde igen. Når bedringen viser sig mere stabil, kan arbejdet genoptages. Her er det vigtigt med en konkret plan og struktur, der sikrer en god tilbagekomst, og gerne med afgrænsede arbejdsopgaver i starten samt hensyntagen til omfanget af arbejdstimer. Det er vigtigt, at den stressramte fortsætter med at tage hensyn til sit helbred og prioriteter hvile og restituerende aktiviteter med henblik på at blive "langtidsholdbar".