

Findes der et naturligt lægemiddel mod stress?

Vaccinen mod stress



DRs serie »Lykke« kan man i øjeblikket følge historien om et medicinalfirma, der har opfundet pillen, som vaccinerer mod stress. Nu er det jo fiktion, og at kværne piller for at undgå stress er nok ikke lige vejen frem. Men spørgsmålet er interessant: Findes der en måde at vaccinere sig mod stress på? Det vil jeg se på i dag.

Spørgsmålet er også vigtigt. I hvert fald, hvis man ser på tallene for stress i Danmark. 14. februar kunne en artikel her i Berlingske berette, at hver fjerde dansker, der gik på førtidspension i 1995, gjorde det pga. psykisk nedslidning. I 2007 var det steget til hver anden. Derudover kunne Dansk Sundhedsinstitut i januar konkludere, at 80.000 danskere i 2000 blev ramt af psykiske lidelser, der førte til hospitalindlæggelse. I 2008 var tallet allerede steget til 120.000. Lidelserne var især stress, depression og angst.

Vi er gået fra fysisk nedslidning til mental nedslidning i vores jobs. De mentale krav i det moderne samfund er tårnhøje og vedvarende. Og der skal ske store strukturelle ændringer i samfundet for helt at vende situationen. Indtil da må vi hver i sær holde os oppe. Og heldigvis er der en vaccine, der har en stærk, og beviselig effekt på stress. Den består af fire hovedingredienser: Restitution, motion, kost og samvær med andre.

De tre store

Restitution. Søvn er en af de største faktorer i forhold til at forebygge stress. I den dybe søvn lukker kroppen for kortisol, et stresshormon, vi producerer i løbet af dagen. Derudover frigiver kroppen væksthormon, som modvirker stresshormonerne i kroppen. For at få den optimale effekt peger stort set alle førende søvnforskere på, at godt 95 procent af den voksne befolkning har brug for 7-8 timers kvalitets-søvn per nat. Derudover er pauser fantastiske. Jeg plejer at anbefale, at man efter 90 minutters arbejde tager en rygepause uden at ryge. Små breaks på ti minutter, hvor man får dagslys og frisk luft gør en verden til forskel.

Motion. En vigtig del af vaccinen mod stress er at bevæge sig. Har man bil og et stillesiddende job, går man omtrent 3.000 skridt om dagen, og det er for lidt bevægelse. Det helt optimale vil være, hvis man kan nå op på 10.000 skridt om dagen, og hvis man derudover kan få pulsen op i 20 minutter ad gangen tre-fire gange i ugen, så er man godt kørende. Men mindre kan også gøre det.

Balancer kosten. En god, varieret kost har en stor betydning for kroppens evne til at håndtere hverdagens pres. Og mangel på Omega-3-fedtsyrer har vist sig at øge risikoen for depression. Så en balanceret og varieret kost med nok Omega-3 (f.eks. fra vildt eller fisk) er alfa og »omega« i forhold til mentalt velvære.

Vidundermidlet

I størstedelen af vores historie har vi mennesker formentlig boet i små samfund, hvor vi har tilbragt næsten hele dagen sammen med

vores nærmeste. I dag er livet et andet. Vores tid går bag computerskærme på jobbet, og vi er langsomt kravlet i isolation bag tv-skærme i vores hjem. Professor i psykologi, Lynn Smith-Lovin fra Duke University, har studeret vores sociale liv. Og hun har fundet, at over halvdelen af alle amerikanere i dag ikke har nogen fortrolige eller tætte venner udover familien. Hvor amerikanere i gennemsnit havde tre tætte fortrolige i 84, havde de i 2004 kun to. Konklusionen var, at vi er mere isolerede end nogensinde. Trenden er foruroligende. Isolation er en stor risikofaktor for at udvikle svær depression. Og i forhold til stress-tanker, der suser rundt i hovedet, er isolationen heller ikke god. Stress-tanker elsker, når vi er i enrum med dem. Og samvær med gode venner er noget af det bedste, vi kan gøre for at modvirke det. Som en bonus er samvær med venner også en af de ting, der gør os allergladest. Daniel Kahneman, professor i psykologi ved Princeton, har set på, hvilke aktiviteter, der giver os flest positive følelser. Og sex er nummer et. Derefter kommer samvær med venner som en tæt toer. Ikke dårligt.

Afslutning

Stress-vaccinationen er en cocktail med mange flere ingredienser, end nævnt her. Og den virker, selv om nogle ingredienser undlades. Man kan fint overleve på brød uden salt. Til gengæld bliver brød uden mel aldrig rigtig godt. Det samme gælder vaccinen her.

De fire ingredienser, jeg har nævnt her, er hovedingredienserne og vil tilsammen gøre en enorm forskel for ens stress-niveau. Men stress er også et uhyre komplekst fænomen og der er problemer med vaccinen. Den lægger alt ansvaret over på den enkelte, og jeg vil ikke skrive en klumme med budskabet: »Hey!? Hvis I bare motionerer og sover godt, så er det slut med stress!«

Sådan er det bare ikke. For samfundet sænker ikke farten og kravene, og det kan være en stor udfordring at finde tid til at motionere, sove nok, spise godt og være sammen med venner, når vi allerede er pressede. Til gengæld vil jeg sige, at hvis vi ikke har tid til at sove og være sociale, så er det en rigtig god advarsel om, at vi er i gang med at spille russisk roulette med vores helbred. Alt i alt er vaccinen altså ikke uden problemer, men den er heller ikke så dum. ■

// lordag@berlingske.dk

det gode liv med Chris

● Hvis vi ikke har tid til at sove og være sociale, så er det en rigtig god advarsel om, at vi er i gang med at spille russisk roulette med vores helbred.

FRI.dk/chris

FRI.dk

DET GODE LIV. Læs alle Chris' tidligere klummer