



## Behandling

Gentagne perioder med stress eller langvarig stress kan være skadeligt. Det kan gøre dig fysisk syg, og det øger risikoen for depression og udbændthed. Derfor er det vigtigt, at du søger hjælp, hvis du har følt dig stresset igennem længere tid.

## Viden, handlemuligheder og støtte

- Tal åbent om stress og sæt ord på dine tanker. Du er ikke alene.
- Søg viden om stress og om, hvordan du kan hjælpe dig selv.
- Søg professionel hjælp, hvis du ofte føler dig stresset, eller hvis du har været stresset igennem længere tid: Kontakt din praktiserende læge for råd og vejledning.

## Ønsker du at vide mere om stress

Gå ind på [hjertereforeningen.dk](http://hjertereforeningen.dk) eller ring på Hjertelinjen 70 25 00 00 og få svar på dine spørgsmål.

Hjertereforeningen har omkring 130.000 medlemmer og flere tusinde frivillige i hele landet. Vi er en privat sygdomsbekæmpende organisation, der arbejder med forskning i hjerte-kar-sygdomme, forebyggelse og patientstøtte. Midlerne til vores arbejde stammer fra generøse bidrag doneret af danskerne, virksomheder og fonde.

### RÅDGIVNING

På Hjertelinjen kan du få gratis og professionel rådgivning alle hverdage kl. 9-16. Hjertelinjen er åben for alle og alle henvendelser er velkomne. Kontakt Hjertelinjen på tlf. 70 25 00 00 eller via [hjertereforeningen.dk](http://hjertereforeningen.dk)

### FRIVILLIG

Har du tid og lyst til at blive en del af vores fællesskab og give en hjælpende hånd til hjertesagen?

Kontakt os på tlf. 70 25 00 00 eller på [frivillig@hjertereforeningen.dk](mailto:frivillig@hjertereforeningen.dk). Du kan læse mere på [frivillignet.hjertereforeningen.dk](http://frivillignet.hjertereforeningen.dk).

### STØT HJERTESAGEN

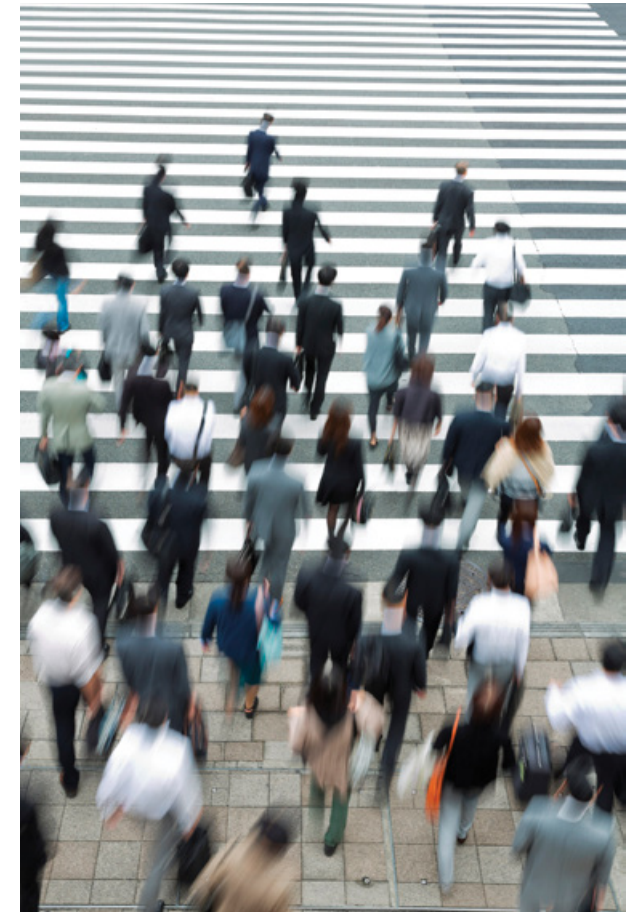
På vegne af Danmarks mere end 500.000 hjerte-kar-patienter og deres pårørende er Hjertereforeningen taknemmelig for den livsvigtige økonomiske støtte. Hvis du vil bidrage, ring på tlf. 70 25 00 00 eller gå ind på [hjertereforeningen.dk/stoet-os](http://hjertereforeningen.dk/stoet-os)



Vognmagergade 7, 3. | 1120 København K  
Tlf: 70 25 00 00 | [post@hjertereforeningen.dk](mailto:post@hjertereforeningen.dk) | [www.hjertereforeningen.dk](http://www.hjertereforeningen.dk)



## Stress



## Stress

Flere og flere danskere bliver ramt af stress. Det skal vi blive bedre til at bekæmpe i fællesskab. For langvarig stress kan være farligt for både din livskvalitet og dit helbred.

### Hvad er stress?

Kortere perioder med stress er en naturlig del af livet, som du ikke helt kan undgå. Og hverdagen ville nok også være noget grå, hvis der aldrig skete noget nyt eller uventet, og hvis du ikke blev udfordret ind imellem. Kortvarig stress er som udgangspunkt en nyttig fysisk og psykisk reaktion, som du er udstyret med fra naturens hånd. Den skal gøre dig hurtig og effektiv, så du bedst muligt kan håndtere farer, udfordringer, problemer og uventede situationer.

Når faren er drevet over, eller opgaven er løst, så vil dine symptomer på stress også blive reduceret.

Hypig eller langvarig stress er til gengæld usundt og kan blandt andet føre til hjerte-kar-sygdom.

Årsagen er, at stress påvirker dit kredsløb gennem stresshormonerne adrenalin og kortisol (binyrebarkhormon), hvilket blandt andet kan føre til:

- Høj puls
- Højt blodtryk
- Øget indhold af forskellige fedtstoffer i blodet
- Øget aktivering af blodets evne til at størkne
- Reduktion i insulinfølsomheden.

Stress kan ramme alle og alt for mange bliver ramt. At håndtere stress er ikke kun dit ansvar - det er hele samfundets ansvar.

## Årsager til stress

En simpel forklaring er, at du bliver stresset, når der opstår en ubalance mellem de krav og belastninger, du møder, og dine personlige ressourcer og kompetencer.

Men årsagen til, at stress ligefrem er blevet et problem for folkesundheden, er langt mere kompliceret. For det handler blandt andet om hele den måde, vi har indrettet vores samfund på, og om de krav, vi stiller til os selv og hinanden. Derfor skal stress også løses i fællesskab.

Ingen af os kan helt undgå at føle os stressede ind imellem, men det er vigtigt, at du forsøger at forebygge, at det udvikler sig til alvorlig stress.

### Forebyg stress

Kan du ikke helt fjerne det, der belaster dig, så forsøg at skære ned på dine øvrige opgaver i en periode. Planlæg og struktur din tid. Søg praktisk hjælp og følelsesmæssig støtte. Plej dine basale behov.

Prioriter din nattesøvn. Spring ikke måltider over. Undgå for meget kaffe og alkohol. Vær fysisk aktiv. Sørg for at slappe af ind imellem, så du kan lade batterierne op igen.



Stress påvirker både din krop og dine tanker, følelser og handlinger.

## Symptomer

Mulige symptomer på stress:

- Hjerterbanken
- Hovedpine
- Mavesmerter
- Træthed
- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Rastløshed
- Nedsat humør
- Søvnproblemer
- Irritabilitet
- Ubeslutsomhed
- Øget brug af stimulanser (fx kaffe, tobak og alkohol)
- Øget sygefravær.

