

Du kan dø av stress

Det hektiske jaget etter lykke og suksess kan ta livet av deg.

Av Anne-Lise von der Fehr



- Nordmenn dør også av jakten på lykke og suksess, men vi vet ikke hvor mange det dreier seg om, sier psykolog og forsker Asbjørn Grimsmo ved Nasjonal overvåking av arbeidsmiljø og helse, ved Statens arbeidsmiljøinstitutt.

Ferske tall fra Danmark viser at stress er medvirkende årsak til om lag 30000 sykehusinnleggelseser og opp mot 1400 dødsfall årlig, skriver Ekstra Bladet.

I faresonen

I dag lider 430000 dansker av kronisk stress, og de er i faresonen for å utvikle livstruende sykdom, advarer professor Tage Søndergård Kristensen ved det danske Arbejdsmiljøinstituttet.

- Det handler om folk som har langvarig stress. Mange får det, fordi de vil være perfekte både på jobb og i familielivet, sier forskeren til den danske avisen.

- Ofte er det ingen balanse mellom de krav som blir stilt, og de ressurser man har til rådighet. Døgnet har kun 24 timer, og folk begynner derfor å få stress fordi de ikke kan nå alt, sier Kristensen.

Det finnes ikke tilsvarende undersøkelser og tall over stress blant norske arbeidstagere.

- Hvis vi hadde hatt den samme statistikken, er det ikke usannsynlig at vi ville kommet fram til det samme resultatet, sier Grimsmo. Han understreker at han er forbauset over at danskene har kommet fram til så eksakte tall knyttet til stress.

- Stress er ikke et enten eller, det er snakk om grader av stress, forklarer Grimsmo.

Ifølge WHO vil stress bli en av de største sykdomsfaktorene i år 2020.

Store forskjeller

Grimsmo påpeker at stress i arbeidslivet kan skyldes flere forhold:

Blant annet kan folk som blir understimulert eller oversett, oppleve stress, de som blir mobbet, de som jobber svært mye, og de som har såkalt grenseløst arbeid. De kan jobbe overalt, til alle tider og har uklare grenser for hva og hvor mye de skal produsere.

Ifølge Grimsmo er det også store individuelle forskjeller i hvor mye stress og usikkerhet vi tåler. Noen klarer det noen få år, andre vil aldri møte veggen.

- Du klarer ikke forutse når nok er nok. Det er skummelt, sier psykologen.

(VG - 07:38 06.11.2006)

Innholdet i utskriften er vernet etter åndsverklovens regler. Utskriften er kun til privat bruk og kan ikke benyttes på annen måte. Kopiering eller spredning av innholdet krever avtale med rettighetshaver eller Kopinor.