

Bogen *Ramt af stress – hvad kan du gøre?* handler om stress, og hvad man kan gøre for at forebygge eller afhjælpe stress. Det gøres over 15 kapitler med forskellige – men til tider også meget ens – faglige baggrunde.

I kapitel 1, 2 og 3 redegøres der kort om stress, og der stilles spørgsmål til, hvorvidt man kan blive "udbrændt". I kapitel 4 og 6 beskrives den fysiologiske stress-respons samt de genetiske baggrunde for stress. I et kort kapitel 5 beskrives den kognitive baggrund for stress. Fra kapitel 7 til 13 beskrives de stress-belastninger, der kan forekomme, og fra kapitel 10 inddrages angst-lidelser som supplerende belastninger til stress. I de sidste 2 kapitler kommer forfatteren ind på, hvad man kan gøre, hvis man er stresset.

Forfatteren forsøger at komme bredt ind på, med hvilken baggrund eller i hvilke situationer, hvor man kan opleve at blive stresset, samt hvad der kan gøres. Det virker dog til at være et halvfærdigt billede, som forfatteren forsøger at beskrive. Forfatteren har et stort fokus på diagnoser, genetik og arbejdsliv, men det virker meget til, at bogen henvender sig til voksne i arbejde, da der ikke bliver beskrevet meget omkring uddannelsespres og stressede krav i ungdommen, hvilket er sært efter de sidste par års fokus på unge og deres øgede pres/stress. Samtidig kommer forfatteren meget ind på angst-diagnoser (og en smule autisme-diagnoser) som værende belastninger, der kan give stress. Det giver fin mening, at hun har inddraget disse, men det rejser spørgsmålet om andre diagnoser som PTSD, bipolar og personlighedsforstyrrelser kunne give samme stress-belastning. Jeg kunne forestille mig, at man som en person med ovenstående diagnose kunne mangle svar på diagnosen som værende en stress-belastning efter at have læst bogen.

Dette betyder, at bogen mangler noget tyngde for at ramme bredt til en målgruppe, som også er meget bred. Bogen ender i stedet med at henvende sig til voksne i arbejde, hvilket er ret misvisende ud fra bogens meget brede titel. Det skal dog siges, at de sidste to kapitler giver et godt generelt værktøj til at forebygge stress og lave et "regnskab" over de ressourcer, der bruges i forbindelse med stress. Når det så er sagt, kunne forfatteren godt have skrevet flere kapitler med værktøjer og gode råd til dem, der allerede var ramt af angst, samt have skrevet mere konkrete løsningsværktøjer til unge eller arbejdsløse, der står i en stress-situation.

Jeg kan ikke anbefale denne bog til alle med stress eller med begyndende stress, hvis de gerne vil vide mere om deres individuelle stress-situationer, men jeg kan anbefale den til folk, som vil have lidt mere styr på stress eller en genopfriskning på angst-diagnoser som belastninger til stress. Bogen er lige-ved-og-næsten ved at beskrive stress, men vælger at fokusere for meget på arbejdsliv og angst-belastninger, hvilket skaber et begrænset billede på stress og ender med at udelukke flere stress-grupper. Bogen er dog stadig et læs værd. Den er letlæselig og skrevet i et forståeligt sprog, så man vil blive lidt klogere på stress – men måske ikke på egen stress-situation.

*Af Mikkel Berg Bagger Jensen, psykolog*

