

En bog på i alt 144 sider, som er delt op i 16 dele. Det lyder voldsomt, men der er en god grund til det. De mange kapitler og inddelinger har til formål at skabe overblik for læseren, som i dette tilfælde er tiltænkt at være det stressede menneske, som dermed i sagens natur kan have behov for klare overskrifter og overskuelighed.

Bogen tager afsæt i såvel forskning, teori og forfatterens egne erfaringer omkring emnet stress ud fra en medicinsk og psykologisk tilgang. Bogen er skrevet i et let tilgængeligt sprog, og forfatterne bruger talrige eksemplificeringer undervejs i beskrivelserne af, hvad stress er og kan skyldes, samt hvad det bestemt ikke er.

Der skelnes mellem fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer, og derefter kan man som læser tage en stresstest for at se niveauet af ens egne stress-symptomer. Bogen ridser behovet for balance mellem krav og ressourcer op, og behandler forskellige dimensioner af begge tilstrækkeligt til at man som læser får indblik i mekanismerne, der kan få vægtskålen til at tippe ud af balance.

Der er en nænsom behandling af de personlige faktorer og reaktionsmønstre, som aftabuiserer det at reagere stærkt eller selvdestruktivt, hvorefter et kapitel spækket med handlekraft giver forslag til at genoprette balancen. Der er gode råd og konkrete handleanvisninger, som er lige til at gå til, og som ikke kræver en særlig investering af energi for at kunne iværksættes.

Det er en klar styrke ved bogen, at den bliver direkte anvendelig for den stressramte, som måske sidder med bogen i hånden og har svært ved at overskue sine handlemuligheder. Der er fremhævede sætninger, så som: "Det er godt at være flink, men vi skal også være flinke mod os selv. Så et "nej" til andre kan betragtes som et "ja" til os selv" (s. 56), der virker som opløftende og motiverende påmindelser.

Der er dedikeret et kapitel til søvn, hvile og restitution, som godt kunne have tålt at blive skrevet mere udførligt i forhold til alternative måder at restituere på. Et par omfattende kapitler strækker sig over at komme tilbage på arbejde og samarbejdet med nærmeste leder for at skabe en god overgang tilbage til arbejdet under og efter (deltids-)sygemelding.

Bogens sidste del handler om behandlingsmuligheder fra professionelles side og bud på, hvordan man som pårørende kan hjælpe et stresset menneske. Igen viser bogen konkrete handlemuligheder, som er lige til at gå til – både i forslag til, hvad man kan gøre, og hvad man kan lade være med.

Bogen afrundes med FAQ og stress i tal, og til allersidst findes en litteraturliste. Det er værd at bemærke, at der ikke henvises til litteraturen undervejs i bogen, og det får den til at fremstå let i sproget og giver et ubesværet flow for læseren. Bogen bidrager i begrænset omfang med ny viden for den gennemsnitlige psykolog, men må i høj grad siges at være anbefalelsesværdig for enhver, der er eller har været stresset, pårørende og øvrig lægmand.

*Af Dea Henriette Franck, cand.psych.aut.
Kvalitets- og forbedringschef på psykiatrisk center Sct. Hans
og indehaver af Psykolog Dea Franck*

