

Har stress virkelig noget med personlighed at gøre?

af Nickie Ann Lindblad, Udviklings- og marketingkonsulent – persolog® Danmark - 10. januar 2017

I denne måned havde Sundhedsmagasinet på DR1 en udsendelse om stress, der ser ud til at blive den næste store folkesygdom inden for meget kort tid.

Programmet havde mange interessante – og ikke mindst relevante - pointer med koblinger til både personlighed og fysiologi. Selvom emnet jo langt fra kan afdækkes på den korte tid, som programmet varer.



I forhold til vores arbejde med stressproblematikken og -håndtering gennem persolog® Stressmodellen ser vi dog nogle interessante sammenhænge.

Hvad stresser os?

Vi bed især mærke i, at arbejdspress og manglende indflydelse på arbejdet blev nævnt som arbejdsrelaterede årsager til stress (de såkaldte stressorer). De er dog blot to ud af 11 arbejdsmæssige stressorer, vi arbejder med gennem persolog Stressprofilen®.

Faktorer som f.eks. usikker jobsituation, sociale konflikter, manglende anerkendelse m.v. kan også have en afgørende rolle i forbindelse med opfattelsen af stress i arbejdslivet.



Samtidig skal de arbejdsrelaterede stressorer ses i sammenhæng med påvirkninger fra yderligere otte stressorer fra privatlivet – såsom familie, helbred, økonomisk tryk m.v. Man kan altså ikke udelukke det ene fra det andet.

persolog® Stressprofilen er et forebyggende værktøj med fokus på at kortlægge din individuelle stressadfærd samt give redskaber til håndtering og genkendelse af stress-signaler, så du kan gribe ind

overfor din uproduktive stressadfærd i tide. Netop det at være opmærksom på signaler var en vigtig afsluttende pointe i udsendelsen.

Stress og personlighed

En anden ting, vi lagde mærke til, var koblingen til personlighed. persolog® Stressprofilen er ikke en personlighedstest, men personlighed, i form af måling af stressrelateret adfærd,

er en grundlæggende faktor i forhold til stresshåndteringen. Så ja, stress har noget med personlighed at gøre.

Mennesker oplever og evaluerer situationer gennem et personligt filter. Derfor spiller personligheden også en rolle i forhold til, hvordan du oplever stresspåvirkninger og en bestemt situation.

Din stressrelaterede adfærd kan være – og er det ofte – en anden end din daglige adfærd: Udtrykket, ”du er ikke helt dig selv” giver meget god mening her. Man kunne også formulere det således: ”du har ikke kendt dig selv fra den side endnu.” Men du kan altså lære at forstå dine reaktioner på stress, og hvordan du agerer i en stresset situation.



Det er derfor vigtigt at understrege, at oplevelsen af stress er individuelt, og man derfor hverken kan eller skal fokusere på ”one-size-fits-all” løsninger.

”Du kan ikke stoppe bølgerne, men du kan lære at surfe”

Vil du vide mere?



Du kan blive klogere på stress og persolog® Stressmodellen i vores gratis e-bog: Genkendelse af stress og hvordan du effektivt modvirker den. Den kan du bestille ved at skrive til os på info@persolog.dk (samtidig tilmeldes du vores nyhedsbrev).

Hvis du ikke allerede har set den udmærkede udsendelse den 10.01 2017 – så kan vi anbefale dig, at se den her: <https://www.dr.dk/tv/se/sundhedsmagasinet/sundhedsmagasinet-tv/sundhedsmagasinet-34>