

Stressorer: Liste med eksempler

Belastninger eller **stressorer** kan være næsten alt – så længe det tager **energi**, også selvom det er noget, vi forbinder med noget positivt og som også giver os energi tilbage.

Vores oplevelse af stressorer kommer an på flere ting:

- *Hvor belastede vi er:* Når vi er velfungerende og ikke **overbelastede** lægger vi måske ikke så meget mærke til den enkelte belastning, men når vores energiniveau er lavt, har vi måske brug for at prioritere, hvilke belastninger, vi udsætter os for, eller vi kan have brug for at skærme os over for nogle af dem. Jo mindre energi vi har, jo mere uoverkommelige kan selv "små" belastninger virke – og jo flere vi oplever, jo mere tapper det vores energi og overskud.
- *Hvordan vi har det med stressoren:* Er det noget, vi elsker, eller noget, vi hader? Opleves stressoren som truende – eller føler vi os måske afmægtige eller selvsikre? Vores ubevidste og bevidste vurdering af stressoren og vores egne ressourcer har stor betydning for, hvor meget energi vi bruger på den.
- *Hvilke mestringsstrategier vi har:* Vores **mestringsstrategier**, dvs. om vi kan se handlemuligheder til at tackle situationen, har også en rolle i, hvor meget en stressor belaster os. Jo bedre mestringsstrategier vi har til forskellige udfordringer, jo mindre energi bruger vi på stressoren.

Nedenfor er en liste med en masse eksempler på stressorer – genkender du nogen fra dig selv? Måske har du lagt mærke til, at du bliver ekstra træt eller måske nervøs, når du står over for nogle af dem? Eller måske har du sværere ved at overskue dem, når du er træt/nu versus tidligere? Er der andre stressorer, som ikke er med på listen?

Til højre for listen kan du notere, om du oplever stressoren eller fx notere med et tal 0-10, hvor meget den enkelte stressor belaster dig.

Psyriske stressorer	0-10
Bekymringer – fx om fremtiden, om ikke at være god nok mm.	
Forelskelse.	
Forventninger til sig selv – og forventninger fra omverdenen.	
Frustration ift. ønsker, fx anerkendelse, godt helbred, succes mm.	
Følelser, særligt negative: Vrede, tristhed, frygt, kedsomhed, skam mm.	
Kognitivt krævende situationer, fx bilkørsel eller kompleks arbejdsopgave.	
Nederlag.	
Seksuelle udfordringer.	
Selvkritik og selvbefejdelse.	
Smerter.	

Fysiske stressorer	0-10
Graviditet.	
Kostændring.	
Personlig hygiejne, fx at gå i bad hver dag.	
Smerter.	
Sygdom eller skade.	
Søvnproblemer.	

Sociale stressorer	0-10
Afvisning.	
Barn flytter hjemmefra.	
Brud med ven eller familiemedlem.	
Bryllup.	
Familiemedlems eller vens sygdom eller død.	
Genforening (fx efter skilsmisse).	
Konflikter.	
Mange mennesker.	
Nyt familiemedlem.	
Skilsmisse eller separation.	
Skolestart eller skoleskift.	
Skænderi.	

Miljømæssige-/dagligdagsstressorer	0-10
Ansvar for egen skæbne.	
Ferie.	
Flytning.	
Informationer at forholde sig til.	
Madlavning.	
Ny hobby.	
Rengøring.	
Sanseindtryk – fx lyde, lys, farver, lugte, rod mm.	
Usikre vilkår og stor frihed.	
Vaneændring.	
Varme, kulde, fugtighed.	
Økonomiske forandringer eller problemer.	

Jobmæssige stressorer	0-10
Anerkendelse for præstation.	
Fyring fra job.	
Jobskifte (af egen vilje).	
Konflikt på jobbet.	
Ny opgave på jobbet.	
Pensionering.	
Reprimande på jobbet.	
Utilstrækkelige udfordringer.	
Ændring i ansvarsbyrde på jobbet.	

Andre stressorer	0-10