

# Forebyggende terapi er fremtidens stressvaccine

Skrevet af

Maria Holm Iversen,  
Psykoterapeut, pressemedansvarlig for **FaDP** – Foreningen af Danske Psykoterapeuter

Du har fokus på sund mad – raw to go eller sushi på tømmermænd. Du dyrker motion eller måske *tænker* du på, at du gerne vil dyrke motion. Du deltager hyppigt i livgivende eventyr, som er til lands eller vand, på bjerg, i by eller natur. Du forkæler dig selv med massage, nyt tøj, lækre livsstilsmagasiner, smukke designmøbler eller bare det helt rigtige gear til næste ekstrem sportsudøvelse, som naturligtvis foregår i en fjern og eksotisk del af verden og som helt sikkert bliver dokumenteret med et instantgramfoto på Facebook - **men hvad med dit mentale helbred?** Stress er en folkesygdom, den smitter og spreder sig ud i alle afkroge af erhverv og sociale miljøer – det rammer alle, også de arbejdsløse. Ifølge en artikel i BT; *"Stress bliver den nye folkesygdom"*, rammes op mod 30 procent af den danske befolkning af en eller anden form for stress, og Verdenssundhedsorganisationen WHO skønner, at stress kan udvikle sig til at blive en af de værste sygdomsårsager overhovedet inden for de kommende år.

En afgørende årsag til stress i Danmark et arbejdsmiljø med kontant stigende forventning til præstation og omstillingsparathed i en hverdag med stor usikkerhed og forandring. En anden og mere overset, men absolut relevant og stigende grund til øget stress blandt den danske befolkning er et brændende ønske om at leve et godt og sundt liv, at have det perfekte job, den rette partner eller det rigtige singleliv - med eller uden børn. Det er blevet en norm, og tilmed vel anset at skulle have flere selvrealiserede projekter og et højt præstationsniveau både professionelt og privat – også selvom det stresser.

Ifølge artiklen *"In Therapy? In Argentina, it's the norm"* skrevet af Elizabeth Landau, CNN er Argentina det land i verden med flest terapeuter pr indbygger. Psykolog Modesto Alonso fortæller at det er blevet kulturelt accepteret at være i terapi for at tale om følelser og få luft i forhold til hverdagens stress som typisk er arbejdsrelateret eller i forhold til relationelle udfordringer. I Argentina og særligt i Buenos Aires forbindes det at gå i terapi ikke længere med "farlige spøgelse i skabet" og noget for syge mennesker med svære psykologiske problemer. Det terapeutiske rum bruges til at booste selvværdet og opnå velvære som en forebyggende mental helbredsinstans til hensigtsmæssigst at kunne håndtere stress - og livet i det hele - her og nu og fremadrettet. *"Forbyggende terapi er fremtidens stressvaccine"*, udtaler Dehlia Hannah filosof fra New York.

*"I Danmark er terapi forbundet med et tabu og jeg tror der er mange, som ikke ved at de har brug for terapi før end de er brudt sammen psykisk eller fysisk"*, udtaler Charlotte Junker, som selv har stor glæde og gavn af terapi for at kunne omfavne hverdagens udfordringer og problemer og derved undgå at blive stresset. I New York og Buenos Aires opfattes terapi, på lige fod med wellness, som forkælelse og en pause til få styr på sit tankemylder. Og de gode spørgsmål, stillet af den professionelle samtalepartner, bruges til at få nye og mere livgivende perspektiver til det fastlåste. Flere mennesker oplever f.eks. mange udfordringer omkring det

at skulle præsentere, fremlægge og leverer. Terapi hjælper med at blive bevidst om uhensigtsmæssige mønstre, tanker og adfærd, som gentagende gange spænder ben i forskellige situationer. Og når forhindringerne er identificeret, da får klienten et professionelt skub til at få øje på iboende og endnu ikke udfoldet ressourcer og nye strategier, som kan skabe overskud og fokus til at gå nye veje og samtidig udleve sit fulde potentiale som menneske i alle henseende. En anden positiv effekt forbundet med den voksende anerkendelse af terapi er at flere og flere mennesker vælger at gå i terapi og derved er der også flere som bliver mere bevidste omkring sig selv og deres påvirkning af andre. Deres bevidstgørelse betyder, at de ikke længere er fanget i et mønster, bestemte tanker og adfærd. De har mulighed for at stoppe op og igennem deres erkendelse har de frihed til vælge at gøre noget andet og mere hensigtsmæssigt end "plejer", og på den måde undgå at havne i stressede situationer.