

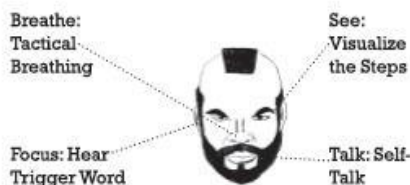
Stress af... med Mr T!

Behandling af akut kritisk syge patienter kan være ganske stressende. Stress påvirker os negativt – det nedsætter vores evne til at tænke klart, vi kan håndtere færre informationer, vi husker dårligere og har nedsat evne til at træffe gode og effektive beslutninger. Niveauet af stress afhænger af den enkeltes opfattelse af egne evner til at løse opgaven, og evne til at kontrollere eller kompensere stresspåvirkningen.

I lighed med andre performancebaserede erhverv som militær, astronauter, sportsudøvere etc., kan sundhedspersonale drage fordel af psykologisk træning og træning i såkaldte *performance-enhancing psychological skills* (PEPS). PEPS er i modsætning til meditation en række specifikke teknikker der kan hjælpe én med at tænke klarere, opretholde situationsbevidsthed, huske essentiel information og udføre tekniske færdigheder under eller lige før en stresspåvirkning.

I denne korte oversigtsartikel introducerer forfatterne de 4 kernelementer i PEPS-modellen i relation til akut klinisk arbejde med en let genkendelig og morsom reference til Mr T (amerikansk skuespiller og tidligere wrestler, *red.*).

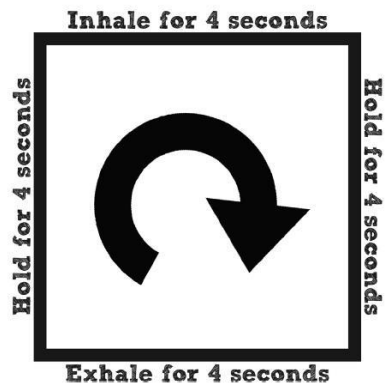
**Beat the
Stress
Fool!**



B - Breathe
T - Talk (Self)
S - See (Mental Rehearsal)
F - Focus with Trigger Word

1. Vejrtrækning

Vejrtrækning er en autonom funktion som bevidst kan kontrolleres og benyttes til at nedbringe stress eller *arousal*. En metode er den såkaldte *Box breathing* eller *Combat breathing*.



2. Tal til dig selv

En stille eller indre dialog eller peptalk kan hjælpe dig med at nedbringe dit stressniveauet - "du kan - du ved hvordan det her skal gøres".

3. Visualisering

I forhold til procedure eller algoritmer kan visualisering nedbringe stressniveauet. Tænk procedurerne igennem i detaljer – gør det ofte, og særligt de livsreddende før du skal gøre det i virkeligheden.

4. Fokuser

Brug et "trigger"-ord når du skal fokusere – umiddelbart før du går i gang. Ord som "KONCETRATION" eller "FOKUS" bruges af mange idrætsfolk; måske "RED LIV" ville være det rette for os? Dette gælder både individuelt og for et team – traumeteamet er klar når traumelederen siger "ok, hør efter....".

Søren Steemann Rudolph
Emneredaktør

Reference

Lauria M, et al. Psychological skills to improve emergency care providers' performance under stress. Ann Emerg Med. 2017. PMID [28460863](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28460863/)

Link til Pubmed: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=28460863>