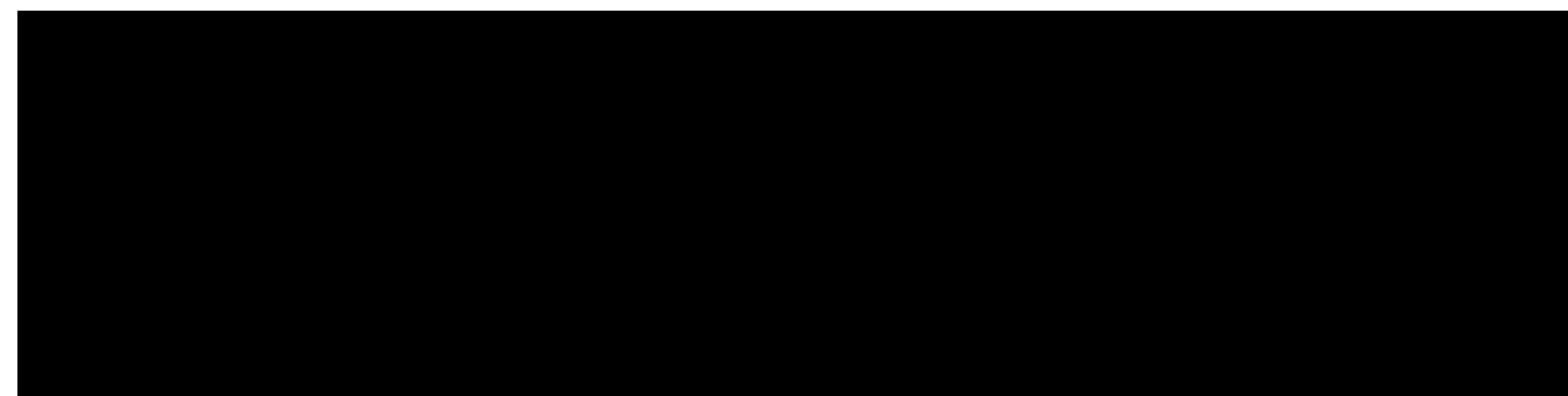


4. mar.. 2015 - kl. 13:31

# Kendistræner ramt af stress: Det gjorde fysisk ondt i min hud

Anne Bech er en af de mange danskere, som har været hårdt ramt af stress. I 2010 fik hun et anfald på et forretningsmøde, som fik hende til at indse, at der var noget alvorligt galt med hendes helbred.

Af: **Camilia Soltani**



Hør Anne Bech fortælle om sygdommen, og se hvor hårdt den tog på hende her.  
(Video: Camilia Soltani)

Mavesmerter, muskelspændinger og hjertebanken. Det er nogle af de få symptomer, som hver femte dansker dør med pga. stress. Det viser en ny undersøgelse foretaget af Megafon i forbindelse TV 2-kampagnen 'De pressede danskere'.

Fitness-guruen Anne Bech er en af de mange danskere, som har været hårdt ramt af stress. Mandag delte hun et billede af sig selv på Facebook fra en periode i sit liv, tilbage i år 2010, hvor hun er meget syg af stress. Hendes ansigt er hævet med store poser under øjnene og vand i huden:

- Det gjorde ondt. Det gjorde fysisk ondt i min hud, fordi alting var så udspilet, fortæller hun.

Anne Bech husker specifikt en episode, tilbage i 2010, hvor hun for alvor fik en reaktion på de mange år med stress. Hun sad til et vigtigt forretningsmøde, hvor hun pludselig fangede sig selv i at gå i stå, fordi hun ikke kunne stave:

- Jeg kunne ikke stave. Min hjerne kunne ikke få bogstaverne ud på papir i den rigtige rækkefølge. Jeg blev fuldstændig distraheret til mødet og blev nødt til at sige, at jeg ville vende tilbage, og gå. Der vidste jeg, at der var noget helt rablende galt.



### **Stress er alvorligt**

Rikke Berg er ejer af coaching-selskabet SoSimple. Til dagligt møder hun rigtig mange danskere, som henvender sig til hende, fordi de ikke ved, hvordan de skal håndtere stressen. I et telefonisk interview med Ekstra Bladet pointerer hun, hvor alvorligt stress egentligt er:

- Jeg har været i dialog med folk, som har været så stressede, at de har mistet hukommelsen fuldstændig. De kan sidde i en bil og lige pludselig ikke ane, hvor de er.

Som stresscoach hjælper Rikke danskere, som har svært ved, at komme ud af den daglige stress. Hun fortæller, at det største problem ved stress, er at det er svært, at erkende det som en sygdom:

- Det er blevet et ord, som vi alle bruger dagligt, og der er derfor rigtig mange misforståelser omkring det. Jeg vil skelne imellem to typer af stress. Sund stress, er når vi eksempelvis er presset til en deadline i ny og næ. Det bliver vi som sådan ikke syge af, og så har vi den usunde stress, som handler om, at man er stresset hele tiden. Altså også i tankerne, når man kommer hjem fra arbejde af.

Rikke fortæller, at vi i Danmark har for høje forventninger til os selv:

- Vi er stressede, fordi vi ikke vil acceptere, at tingene er som de er. Vi føler os handlingslammet. Vores forventninger er for høje hele tiden, og vi skal derfor arbejde med os selv.

### **De pressede danskere**

Anne Bech er ikke et enestående eksempel. Hele 8 ud af 10 danskere har symptomer på stress. I løbet af den seneste måned har 78 procent af danskerne mærket til et eller flere af de mest almindelige symptomer på stress såsom hovedpine, træthed, mavesmerter og søvnmangel.

Målingen er blevet lavet af Megafon for TV2 i forbindelse med en ny kampagne, De pressede danskere, som skal køre fra den 2. Marts til 15. Marts med to programmer onsdag og torsdag aften.

4. mar.. 2015 kl. 13:31

**Seneste Nyt**

**Mest læste**

**Midt i McLaren-dramaet: Button havde vilde OL-planer**

**Landsdækkende politirazzia i dag** | 3 min. siden

**Politiet: Jonas kan være alle steder** | 8 min. siden

**TV: Se Q og Skibby bagtale Gustav** | 17 min. siden

**Derfor er du træt om mandagen** | 25 min. siden

**Lige nu: Yahya Hassan i retten for vold** | 36 min. siden

**Afsløring: UCI-toppen holdt hånden over Armstrong**

**TV: Baby overlever 14 timer i flod i forulykket bil**

**AaBs matchvinder: Mourinho binder mig for livstid**

**Barndomsven om forsvundne Jonas: Han er altid positiv og glad**

Hent flere

Følg Ekstra Bladet på facebook



Katrina Gillies Rasmussen, Jesper Truelsen Jacobsen and 157,321 others like this.

Ansvarshavende chefredaktør: **Poul Madsen**  Følg @pomaEB

Ledende digital redaktør: **Anders Refnov** EKSTRA-redaktør: **Lisbeth Langwadt**  Følg @langwadt

Nyhedsredaktør lige nu: **Linette K. Jespersen**

**Kontakt Ekstra Bladet**

Ekstra Bladet - Rådhuspladsen 37 - 1785 København V - Telefon: **33 11 13 13** - Fax: **33 14 10 00** - CVR nr. 26 93 36 76

Udgiver: **JP/Politikens Hus A/S** | **Om Ekstra Bladet** | **Ophavsret** | **Persondata politik**

