[Forord og Indledning 5](#_Toc385503387)

[Forord 5](#_Toc385503388)

[Indledning 7](#_Toc385503389)

[Mænds Stress 9](#_Toc385503390)

[Kapitel 1: Omfang og Optakt 10](#_Toc385503391)

[1.1 Omfanget i Danmark 10](#_Toc385503392)

[1.1.1 Folkesundhed 11](#_Toc385503393)

[1.1.2 Samfundsøkonomi 12](#_Toc385503394)

[1.2 Optakt 13](#_Toc385503395)

[1.2.1 Stressorer 13](#_Toc385503396)

[1.2.2 Symptomer eller Signaler på Stress 14](#_Toc385503397)

[1.2.3 Den udvidede Stresstrappe 14](#_Toc385503398)

[Kapitel 2: Kønsforskelle i Stress-respons 15](#_Toc385503399)

[2.1 Stressrespons: Homeostase og allostase 16](#_Toc385503400)

[2.2 ’Fight or Flight’ vs ’Tend & Befriend’, ’Kamp eller Flugt’ overfor ’Plej og Tilknyt’ 16](#_Toc385503401)

[2.2.1 Neurobiologi 18](#_Toc385503402)

[2.2.2 Oxytocin – Kærligheds-, Venskabs- eller Vidunderhormonet 18](#_Toc385503403)

[2.2.3 Småbørnsfædre og Småbørnsstress 19](#_Toc385503404)

[2.2.4 Mænds større Risikovillighed – Mod eller Dumdristighed 21](#_Toc385503405)

[2.3 Venus & Mars 22](#_Toc385503406)

[2.3.1 Kønsrevolutionen på Arbejdsmarkedet 23](#_Toc385503407)

[2.3.2 Hustruens Negative Stress-spiral 24](#_Toc385503408)

[2.3.3 Ægtemandens Negative Stress-spiral 24](#_Toc385503409)

[2.3.4 Hustruens Positive Spiral 25](#_Toc385503410)

[2.3.5 Ægtemandens Positive Spiral 25](#_Toc385503411)

[2.3.6 Positiv Fællesspiral 26](#_Toc385503412)

[2.4 Livmoderen og Sædcellen 27](#_Toc385503413)

[2.5 Kønnenes Stress på Arbejdspladsen 29](#_Toc385503414)

[Kapitel 3: Om Mandens Aggression og Flugt 30](#_Toc385503415)

[3.1 Optakt 30](#_Toc385503416)

[3.2 Aggressionens Udtryk og Omkostninger 32](#_Toc385503417)

[3.3 Flugtens Former 35](#_Toc385503418)

[3.3.1 Tarzansyndrom 35](#_Toc385503419)

[3.3.2 Stofmisbrug 36](#_Toc385503420)

[3.3.3 Mad og Trøstespisning 36](#_Toc385503421)

[3.4 Depression 37](#_Toc385503422)

[3.4.1 Mænds Symptomer på Depression 38](#_Toc385503423)

[3.4.2 Selvmord 39](#_Toc385503424)

[3.5 Mandens Negative Stress-spiral 39](#_Toc385503425)

[3.6 Særhåndtering af Mænds Stress 40](#_Toc385503426)

[Kapitel 4: Stresshåndtering for mænd 42](#_Toc385503427)

[4.1 Optakt 42](#_Toc385503428)

[4.1.1 Lynresumé: 42](#_Toc385503429)

[4.1.2 Ni ’nemme’: 43](#_Toc385503430)

[4.1.3 Mandigt Tankesæt og Godt Mod 43](#_Toc385503431)

[4.2 Tidshorisonten 44](#_Toc385503432)

[4.2.1 Symptombehandling: Sygemelding og Ro (Fase 1) 44](#_Toc385503433)

[4.2.2 Helbredelse (Fase 2) 45](#_Toc385503434)

[4.2.3 Forebyggelse (Fase 3) 46](#_Toc385503435)

[4.3 Indsatsområder for Stresshåndtering 46](#_Toc385503436)

[4.3.1 Omgivelserne (de menneskelige) 47](#_Toc385503437)

[4.3.2 Personlighed og arv 47](#_Toc385503438)

[4.3.3 Mening og Begejstring 48](#_Toc385503439)

[4.3.4 Stress-coping: mental smidighed og robusthed 48](#_Toc385503440)

[4.3.5 Kontrol og Indlært Hjælpeløshed 50](#_Toc385503441)

[4.3.6 Habituering 51](#_Toc385503442)

[4.3.7 Myndiggørelse og Kontrol (empowering) 51](#_Toc385503443)

[4.4 Sund Stress 52](#_Toc385503444)

[4.5 Stressknappen 54](#_Toc385503445)

[4.6 Kognitiv Terapi – Tankestøtte til den trængte hjerne 56](#_Toc385503446)

[4.7 Sund Kamp 59](#_Toc385503447)

[4.7.1 Afreaktion og Afløb. 59](#_Toc385503448)

[4.7.2 Retfærdig Kamp 60](#_Toc385503449)

[4.8 Sund Flugt 61](#_Toc385503450)

[4.8.1 Kontrol uden Tyranni. 61](#_Toc385503451)

[4.8.2 Løsningernes Mand 62](#_Toc385503452)

[4.9 Venskabskunsten 62](#_Toc385503453)

[4.10 Dragetæmning og Damagecontrol 63](#_Toc385503454)

[4.10.1 Dragetæmning 63](#_Toc385503455)

[4.10.2 Damagecontrol – Når skaden er sket 64](#_Toc385503456)

[4.11 80/20-Reglen og Sapolskys Opsummering 65](#_Toc385503457)

[4.12 Praktiske Fif 67](#_Toc385503458)

[4.13 Råd og Vejledning til Stressramte Mænds Pårørende 67](#_Toc385503459)

[4.13.1 Kære pårørende til en Stressramt Mand! 68](#_Toc385503460)

[4.13.2 Den Pårørende som Stressnavigatør 70](#_Toc385503461)

[Kapitel 5: Forstyrrelsesnarkomani og Nærvær 72](#_Toc385503462)

[5.1 Optakt 72](#_Toc385503463)

[5.2 Forstyrrelsesnarkomaner og Medie-multitasking 73](#_Toc385503464)

[5.2.1 Moderne Medie-multitasking 74](#_Toc385503465)

[5.2.2 Ineffektivt 75](#_Toc385503466)

[5.2.3 Stressende Multitasking 75](#_Toc385503467)

[5.2.4 Indlæring, Hippocampus og Striatum 76](#_Toc385503468)

[5.2.5 Forstyrret Dopaminjagt 78](#_Toc385503469)

[5.2.6 Tankemylder 79](#_Toc385503470)

[5.3 Nærvær, Meditation og Mindfulness - en Opgradering af Våbensystemet 79](#_Toc385503471)

[5.3.1 Mindfulness 80](#_Toc385503472)

[5.3.2 Meditation 80](#_Toc385503473)

[5.3.3 Neurogenese og Neuroplasticitet; Hjernens smidighed og Fornyelsesevne 82](#_Toc385503474)

[5.3.4 Mediationens Hjernestyrkelse 84](#_Toc385503475)

[5.3.5 Krigerisk Koncentrationskunst og Mandigt Mentalfokus 85](#_Toc385503476)

[Kapitel 6: Stressnavigatør og Bjergbestiger 86](#_Toc385503477)

[6.1 Optakt 87](#_Toc385503478)

[6.2 Biologisk Grundvilkår 88](#_Toc385503479)

[6.3 Forhindringsløb og Balancegang 89](#_Toc385503480)

[6.3.1 Balancepunkter 89](#_Toc385503481)

[6.3.2 Forhindringsløbet: en Stress-Odyssé 90](#_Toc385503482)

[6.4 Helhedsperspektiv og Prioriteringskunst 91](#_Toc385503483)

[6.5 Vinderkurs 93](#_Toc385503484)

[6.6 Stressknap 94](#_Toc385503485)

[6.6.1 Stressknappen og Stressøkonomi 95](#_Toc385503486)

[6.7 Stresskompasset 97](#_Toc385503487)

[6.8 Bjergbestiger, Vintervandrer og Kaoskriger - Kognitive Krisestrategier 98](#_Toc385503488)

[6.8.1 Bjergbestiger 98](#_Toc385503489)

[6.8.2 Vintervandrer 98](#_Toc385503490)

[6.8.3 Kaoskriger 99](#_Toc385503491)

[Kapitel 7: Fra Stress til Sejr: På Vinderkurs mod Identitet og Mandighed 99](#_Toc385503492)

[7.1 Optakt – at Fiske i Rørte Vande – fra Kaos til Kosmos 99](#_Toc385503493)

[7.2 Forsvar & Forsørg 100](#_Toc385503494)

[7.3 Per Aspera ad Astra og Positiv Disintegration 102](#_Toc385503495)

[7.3.1 Teorien om Positiv Disintegration (TPD) 103](#_Toc385503496)

[7.4 Vindermentalitet 107](#_Toc385503497)

[7.5 Heroisk Håndtering og Ragnarokfilosofien 109](#_Toc385503498)

[7.5.1 Mandig Munterhed og Heroisk Galgenhumor 111](#_Toc385503499)

[7.6 Heroisk Mandighed og Dydernes Genkomst 111](#_Toc385503500)

[7.6.1 Den Heroiske Trekant 112](#_Toc385503501)

[7.6.2 Dydernes Hovedgrupper 113](#_Toc385503502)

[7.7 Fysisk Styrke og Helse 116](#_Toc385503503)

[7.8 Mandlig og Mandig Identitetskamp 117](#_Toc385503504)

[7.9 Kampen om Manden 118](#_Toc385503505)

[7.9.1 Heroisk eller Giftig Mandighed 120](#_Toc385503506)

[7.9.2 Mandig Ære 120](#_Toc385503507)

[7.9.3 En Sag for Mænd 121](#_Toc385503508)

[7.10 Kvindelig Identitet og Kønskampen 123](#_Toc385503509)

[Kapitel 8: Samfund og Stress 124](#_Toc385503510)

[8.1 Optakt 124](#_Toc385503511)

[8.1.1 Skandinavisk Supermodel og postmoderne udfordringer 125](#_Toc385503512)

[8.2 Fra Livsfarlig til Bæredygtig til Heroisk Ledelse 126](#_Toc385503513)

[8.2.1 Fra bæredygtig til stressnavigerende og heroisk ledelse 129](#_Toc385503514)

[8.3 Nærmiljø og Tillidskultur – Det Optimale Stressklima 132](#_Toc385503515)

[8.3.1 Stressoptimal tillidskultur og det heroiske forsvar 135](#_Toc385503516)

[8.4 Heroisk Stressnavigation for Ledere – Vejen Frem 137](#_Toc385503517)

[8.4.1 Amundsen og 20 Mils Marchen 139](#_Toc385503518)

[8.4.2 Samfundsudfordringen 143](#_Toc385503519)

[Kapitel 9: Sammenfatning og Afslutning 143](#_Toc385503520)

[9.1 Sammenfatning 143](#_Toc385503521)

[9.1.1 Forord og Indledning 143](#_Toc385503522)

[9.1.2 Kapitel 1: Omfang og Optakt 143](#_Toc385503523)

[9.1.3 Kapitel 2: Kønsforskelle i Stress-respons 144](#_Toc385503524)

[9.1.4 Kapitel 3: Om Mandens Aggression og Flugt 144](#_Toc385503525)

[9.1.5 Kapitel 4: Stresshåndtering for Mænd 145](#_Toc385503526)

[9.1.7 Kapitel 6: Stressnavigatør og Bjergbestiger 146](#_Toc385503527)

[9.1.8 Kapitel 7: Fra Stress til Sejr: På Vinderkurs mod Identitet og Mandighed 146](#_Toc385503528)

[9.1.9 Kapitel 8: Samfund og Stress 147](#_Toc385503529)

[9.2 Afslutning 147](#_Toc385503530)

[9.3 Ordliste over Stressnavigatoriske Nøgleord 149](#_Toc385503531)

[Slutnoter og Referencer 150](#_Toc385503532)

[Selektiv Bibliografi 160](#_Toc385503533)