

Egenbehandling vid stressrelaterad ohälsa

Innehållsförteckning

Vecka 1

- Stressbegreppet
- Identifiera stressfyllda situationer

Vecka 2

- Vårda hälsan och kroppen (genom kost, sömn/vila och motion)
- Olika roller i livet, att skapa balans

Vecka 3

- Minska bråttombeteenden
- Problemlösning

Vecka 4

- Perfektionism, att sätta rimliga krav och mål

Vecka 5

- Hantera negativa tankar

Vecka 6

- Hantera stressorer i form av känslor

Vecka 7

- Tidsplanering, prioritera och delegera

Vecka 8

- Autonomi, att säga nej
- Kommunikationsövningar

Vecka 9

- Repetition av kurs i stresshantering

Upplägg av egenbehandling vid stressrelaterad ohälsa

Stressbehandlingen är utformad veckovis med olika teman innehållandes information och hemuppgifter. Man kan göra stressbehandlingen från pärm till pärm. Det finns också möjlighet att välja ut de kapitel som upplevs vara mest relevanta för just dig. I innehållsförteckningen ovan hittar du olika områden som påverkar stress, där kan du välja ut de områden som du har mest svårigheter med och arbeta mer fokuserat med dem.

Vecka 1

Stressbegreppet, stressorer och stressreaktioner

Stress och stressorer

Stress är både ett psykiskt och fysiskt fenomen. Det användes som begrepp första gången av Hans Selye på 1920-talet, vars definition av stress löd: "en icke specifik kroppslig respons gentemot krav på anpassning, vare sig kraven genererar glädje eller smärta". Idag finns det över 40 olika definitioner av stress, men vars skillnad utgörs av endast små nyanser. Den vanligaste definitionen är att "stress uppstår när omgivningens krav som ställs på individen hotar att överskrida personens kapacitet och resurser som finns för att tillmötesgå kraven".

I samband med stress är det viktigt att särskilja mellan begreppet stress och stressor. En stressor kallar vi för en stimulus, vilken är en situation, händelse eller tanke som leder till att individen tolkar situationen som ett potentiellt hot eller krav. Stressorn kan vara vad som helst – det är individens tolkning och bedömning av händelsen som avgör upplevelsen.

Nedan följer en rad händelser som leder eller kan leda till stress:

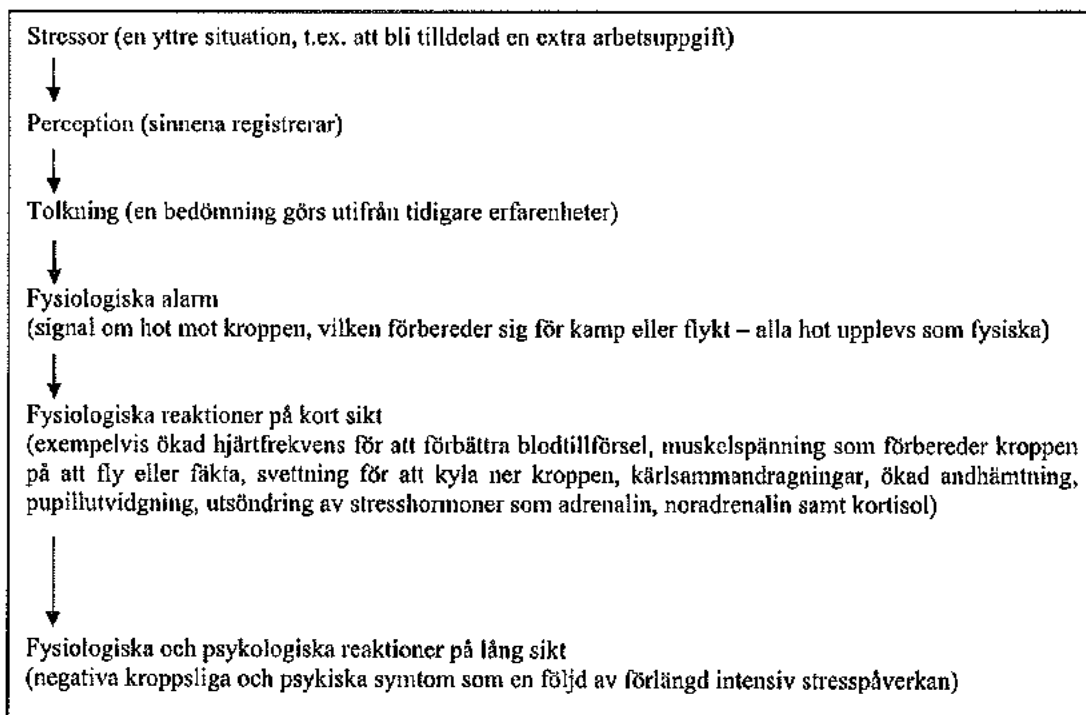
- Dödsfall i familj eller vänskapskrets
- Skilsmässa eller separation
- Sjukdom eller ohälsa hos den egna personen eller bland familj/släkt
- Äktenskap
- Återförenande mellan parter
- Graviditet
- Pensionering
- Sexuella svårigheter
- Förändring inom familj
- Ekonomiska svårigheter/förändringar
- Förändringar/svårigheter på arbetsplats
- Förändring av arbetsroll
- Förändring i ansvarsområde
- Förändringar i livsomständigheter
- Fängelsevistelse
- Sjukhusvistelse
- Partner som börjar eller slutar arbeta
- Påbörjad eller avslutad skolgång
- Förändringar i sömnbeteende
- Semester/ledighet etc.

Kamp- och flyktreaktionen

Stress har funnits i alla tider. Stressreaktionen är dessutom inte typisk för den mänskliga organismen, utan förekommer även hos andra arter i djurriket. Vad som är intressant med stressreaktionen är att dess funktion, som nuförtiden anses vara skadlig för vår hälsa, egentligen var konstruerad för att öka människans chanser att överleva. Idag är det vanligen inte en fråga om fysisk överlevnad, utan snarare ekonomisk, social och emotionell. Det kan kroppen emellertid inte skilja på, utan reagerar på exakt samma sätt som tidigare under evolutionens gång. Det generella reaktionsmönstret börjar då med att kroppen mobiliserar alla nödvändiga resurser som finns tillgängliga för att ge kroppen den styrka som är nödvändig för vår fysiska överlevnad. Detta kallas kamp- och flyktreaktionen, eller "flight-or-fight-reaktionen". Som respons på stress aktiveras denna mekanism reflexivt, och gör det möjligt för organismen att effektivt bemöta faran, hotet eller utmaningen genom mobiliseringen av fysiska och psykologiska förmågor. I det läget har man endast två val: antingen att bemöta faran och kämpa emot, eller att fly därifrån. Oavsett vilket val som görs är dock det fysiologiska reaktionsmönstret likadant: en rad förändringar äger rum i kroppen. Vissa fysiologiska aktiviteter ökar för att ge oss maximal styrka, t.ex. hjärtfrekvens och andning, medan andra system i kroppen som inte är lika viktiga i detta hänseende minskar i aktivitet, exempelvis matsmältningen.

Det ovan beskrivna stresssystemet vilar aldrig, utan aktiveras flera gånger om dygnet. Det kan aktiveras oavsett om hotet är verkligt eller inbillat. När systemet sätts igång förväntar sig kroppen antingen kamp eller flykt. För att kroppen lättare ska återvända till ett normalläge krävs det fysisk aktivitet. Problemet är dock att, när detta system aktiveras, har vi idag oftast inget behov av att kämpa eller fly, eftersom stressorerna oftast består av t.ex. höga arbets- eller egenkrav, och inte av vilda djur eller hotande fiender. Genom att vi inte reagerar med fysisk aktivitet, t.ex. som vid träning, behöver kroppen längre tid att återgå till ett normalläge. I och med att energi som uppstår inte förbrukas på det sätt som är tänkt uppstår stressymtom samt negativa kroppsliga effekter på sikt.

Nedan illustreras förloppet från stressor till stressreaktion:



En stressreaktion är individens respons på stressorn, och stressreaktionen tar sig i uttryck genom en rad fysiologiska, psykologiska, beteendemässiga och intellektuella sätt:

Exempel på olika stressymtom

Fysiologiska symtom:	Psykologiska symtom:
Trötthet/utmattning	Ängest
Sömnsvårigheter	Irritation
Spändhet i nacke, axlar, rygg etc.	Glädjelöshet/nedstämdhet/depression
Ökad smärkänslighet	Grubblerier
Huvudvärk	Panikkänslor
Illamående	Lägre energi
Rubbningar i mag- och tarmfunktionen	Missnöje
Hudsjukdomar/allergier	Överkänslighet
Yrsel	Minskad förmåga till kommunikation
Försvagat immunförsvar	Försämrad självkänsla

Beteendemässiga symtom:	Intellektuella symtom:
Rastlöshet/aggression	Koncentrationssvårigheter
Minskad empati/flexibilitet	Minnesstörningar
Tysnad/negativism	Tendens att skjuta upp saker
Försämrad relation till familj/vänner	Orkar ej läsa, skriva, tänka etc.
Minskat eller ökat matintag	Svårt att in flera intryck samtidigt
Minskad fysisk aktivitet	Ljud- och ljusöverkänslighet
Undvikande av arbete/sjukskrivning	
Ökad rökning/alkoholkonsumtion/missbruk	
Minskat sexuellt behov	

Identifiering av stressorer och stressreaktioner

Ett viktigt första steg och en förutsättning för att vi ska kunna hantera stress konstruktivt är att vi lär oss identifiera *vad* som stressar oss (stressorer), samt *hur* vi påverkas av stress.

Övning 1

1. **Identifiera stressorer:** tänk igenom vilka stressorer du vanligtvis upplever, såväl på arbetet som i privatlivet.

Interna stressorer
(oroande tankar, egna krav, etc.)

Externa stressorer
(krav utifrån)

2. **Identifiera stressreaktioner:** tänk igenom hur du reagerar på stress utifrån våra fyra reaktionssystem; fysiologiska, psykologiska, beteendemässiga samt intellektuella.

Fysiologiska

Psykologiska

Beteende
(vad gör du mer eller
mindre av?)

Intellektuella

Samband mellan krav, upplevd kontroll och stresshormoner

Arbetsmiljöforskningen visar att en aspekt som är helt avgörande för stressupplevelsen utgörs av balansen mellan de krav som ställs på individen och den kontroll hon upplever. Vid hög kontroll upplevs höga krav som utmanande. Individen upplever frihet att agera och stressen får en positiv inverkan utan att göra psykologisk eller fysiologisk skada. Avsaknad av kontroll gör däremot att kraven upplevs som hotande. När kontrollen är frånvarande och handlingsutrymmet är begränsat upplevs stressen som negativ och individen löper stor risk att utveckla båda psykologiska och fysiologiska besvär.

Två vanligt förekommande stresshormon är adrenalin och kortisol. Adrenalin tillverkas i binjuremärgen och påverkar kroppens förmåga att sätta sig i beredskap ("flight-and-fight-reaktionen"). Kortisol produceras i binjurebarken och hjälper också kroppen att mobilisera krafter, samt att öka vår motståndsförmåga vad gäller infektioner och sjukdomar.

Höga krav men låg grad av kontroll leder till anspänning och olust. Kortisol: högt Adrenalin: högt	Höga krav kombinerat med hög grad av kontroll leder ofta till arbetsglädje trots en ibland hög arbetstakt. Detta brukar kallas för positiv stress. Kortisol: lågt Adrenalin: högt
Låga krav och låg grad av kontroll leder till passivitet och känslor av hjälplöshet Kortisol: högt Adrenalin: högt	Låga krav kombinerat med hög grad av kontroll leder ofta till en skön avkoppling. Kortisol: lågt Adrenalin: lågt

Hemuppgift

För dagbok på bifogad blankett (se separat bilaga) över de stressorer och stressreaktioner som du upplever under den kommande veckan.

Vanliga arbetsstressorer

1. Ett vanligt problem är att inte få eller ge sig tillräckligt med tid för att slutföra en viss arbetsuppgift på ett tillfredsställande sätt – allt görs under tidspress. Tiden räcker aldrig riktigt till, och i synnerhet inte för att göra arbetet tillräckligt bra. Har man då höga ambitionsnivåer föreligger en stor risk för att ens arbete också blir spänt.
2. Ett annat vanligt problem är att ens arbetsuppgifter inte är klart definierade. Ska jag eller någon av kollegorna göra en viss uppgift? Det uppkommer risk för att arbetet förblir ogjort eftersom medarbetarna lutar på att någon annan gör det. Alternativt, att flera ger sig på samma sak och trampar varandra på tårna. Motsvarande oklarhet kan råda om vem som har rätt att besluta vad.
3. Ett tredje problem är utebliven uppskattning eller belöning för en bra arbetsinsats, dvs. en frånvaro av återföring eller feedback. Alla, yngre som äldre, behöver denna bekräftelse av den egna personen och arbetsinsatsen för att trivs bra på sin arbetsplats.
4. Ett angränsande problem är återföring i motsatt riktning – från anställd till ledning. Finns det möjligheter att framföra sina åsikter, eller förblir de obeaktade?
5. Ett stort problem för många anställda är dålig överrensstämmelse mellan ansvar och befogenheter i arbetet. T.ex. när man har ansvar för något som man egentligen saknar möjlighet att påverka.
6. I varje företag, myndighet och förvaltning förekommer uttalade och outtalade målsättningar, olika för olika personer på olika nivåer. Om ens högsta eller närmaste chef arbetar för målsättningar vilka man själv inte kan instämma i, eller när ens egna mål inte kan beaktas i organisationen eller strider mot organisationens mål – då kan långvarig och svår stress ofta bli följden.
7. En sjunde svårighet bottenar i att den anställde inte tillräckligt kan påverka – och känna stolthet över – den producerade varan eller tjänsten. T.ex. när insatsen är helt anonym, eller hela äran tillfaller överordnad personal. Eller när man egentligen inte vet vilken funktion det som producerats har.
8. Arbetslivet genomgår en allt snabbare strukturomvandling, till vilken det kommer svängningar i konjunktur och i konkurrens. Detta kan leda till uppsägningar, omplaceringar, ofrivilliga utbildningar, omskolningar och förtidspensioneringar. Många förlorar sina jobb, och andra lever under ständigt hot om att förlora jobbet. Åter andra blir omplacerade mot sin vilja, kanske till arbeten som de inte passar för, och i vilka de tvingas arbeta allt hårdare.
9. Olika människor är olika attraktiva på arbetsmarknaden på grund av olikheter i sin förmåga, men också till följd av förutfattade meningar hos arbetsgivare och arbetskamrater. Dessa kan avse ens ålder (obenägenhet att anställa äldre), kön (diskriminering mot kvinnor) och etnisk tillhörighet (ovilja mot invandrare).
10. Den fysiska arbetsmiljön kan medföra att arbetet är alltför tungt, ensidigt eller präglad av fysikaliska eller kemiska påfrestningar – buller, lösningsmedel, dålig belysning etc. Dessa faktorer påverkar den anställde på två sätt – direkt, genom effekter på olika organ och organsystem (t.ex. bullers inverkan på hörselorganen) samt indirekt, genom de obehagsupplevelser som de kan medföra.
11. Ansvar för andra människor – t.ex. när man är i arbetsledande ställning, eller som i vårdröken kan påverka andras väl och ve – är något många eftersträvar men också tyngs ner av.
12. En sista kategori i denna problemlista avser underutnyttjande av den anställdes förmåga och kvalifikationer – att aldrig få visa vad man duger till. Exempelvis när en högutbildad arbetssökande hamnar på en arbetsplats som vida underskrider dess kompetens och förutsättningar.

Stressor Den situation som utlöser en stressrespons	Tanke De tankar som dyker upp	Känsla De känslor som framkommer	Kroppslig reaktion De kroppsliga reaktioner som följer	Beteende De handlingar som utförs	Anspänningsgrad (0-100) Skatta hur pass spänd och stressad du kände dig

Vecka 2

Viktiga stresshanteringsstrategier

Hur man lever och hanterar stressiga situationer avgör individens fysiska och psykiska hälsa. Följande färdigheter har visat sig vara viktiga för att minimera stressorer och motverka negativa stressreaktioner.

1. **Förmåga till avslappning**
2. **Hälsosamma levnadsvanor:**
 - Att skapa balans mellan arbets-, familje- och egentid, dvs. att ha en jämvikt mellan de olika roller vi har i livet.
 - Vårda hälsan och kroppen (genom kost, sömn/vila och motion)
 - Minska på bråttombeteenden
3. **Hantera tankar och känslor**
 - Att sätta rimliga krav och mål
 - Identifiera och förändra tankar som stressar
 - Minimera överdrivet grubblande och oro
 - Hantera starka negativa känslor
4. **Hantera problem och konflikter**
 - Ändra/undvika yttre stressorer, t.ex. i arbetsmiljön
 - Prioritera och delegera
 - Lösa problem konstruktivt
 - Tidsplanera
 - Kommunicera på ett bra sätt

Övning 1

Gå igenom listan av färdigheter, markera vilka du är bra (B) på och vilka du kan förbättra (F).

Vårda hälsa och kropp – skapa balans beträffande kost, sömn och motion

För att motverka sårbarheten för negativa stressreaktioner är balansen mellan vila och aktivitet viktig, liksom den föda vi stoppar i oss. Får vi för lite vila eller mat kompenserar kroppen för detta genom att producera ytterligare stresshormon.

Kost

När vi är stressade glömmar vi lätt bort att äta. I princip bör vi äta var 4:e timme, gärna oftare. Äter vi oregelbundet ökar suget efter fett- och sockerrik föda, eftersom kroppen är angelägen om att ha tillräckligt med energireserver. Vi rör på oss dessutom mycket mindre än förr i tiden, vilket leder till att vi inte äter lika mycket. Detta i sin tur medför att vi får i oss för lite av spårämnen och vitaminer. Det blir därför extra viktigt att äta en näringsrik och balanserad kost. Generellt kan det sägas att vi äter för mycket fett från djurriket och för lite kostfibrer.

Motion

Stresshormon bildas för att tjäna kroppen vid en "flight-and-fight-reaktion" och är tänkt att användas vid en fysisk aktivitet. Använder vi dem inte finns de kvar i blodet och medför att det tar längre tid att varva ned. Bästa sättet att göra sig av med stresshormon är att motionera regelbundet, gärna ungefär en halvtimme tre gånger i veckan. För bästa resultat bör motionsformen ge förhöjd puls och andhämtning, vilket exempelvis sker vid raska promenader, jogging, squash, cykling, aerobics eller innebandy.

Sömn

Många har besvär med sömnen. Det kan vara svårt att varva ner och tänka lugnare tankar. Eftersom kroppens aktivitetsnivå styrs av ens tolkningar (tankar), snarare än den faktiska situationen är det viktigt att inte tänka oroliga eller uppiggande tankar. Har man dessutom haft svårt att sova under en tid är det lätt att man, istället för att glädjas över att man äntligen får sova, blir uppjagade eftersom man förväntar sig ännu en vaken natt. På så sätt försvårar man själv för sin insomning.

Sju generella punkter som bidrar till ökad stresstolerans:

1. Sova mellan 7-8 timmar varje natt
2. Äta frukost varje morgon, och även vara noggrann med andra måltider
3. Sällan eller aldrig småäta, minska sockerintag, äta mer frukt och grönsaker
4. Väga så mycket som (eller nästa lika mycket) rekommenderas med tanke på längden
5. Att inte röka och minska koffeinintag
6. Måttlig eller ingen konsumtion av alkohol
7. Regelbunden motion, helst konditionskrävande, men promenader dagligen i ca 30-45 minuter fungerar också bra

Skapa balans i vardagen

Dagarna går lätt förbi och man lever utan att reflektera över vad man värdesätter i livet. Det är viktigt att ibland stanna upp och tänka igenom hur man har det nu, och hur man helst skulle vilja ha det. Det är då lättare att konkret se vad man vill förändra och vad man kan förändra. Ett sätt att tydliggöra detta är att undersöka hur mycket tid man avsätter för olika roller eller kategorier av aktiviteter.

Övning 2

Vi har alla olika roller i livet. Rollerna representerar relationer vi har, ansvar, intressen eller andra områden i livet som handlar om att bidra på olika sätt eller att skaffa sig erfarenhet och kunskap. Ett sätt att tänka i termer av roller är att fundera över vad som för dig känns viktigt i livet, samt vilka målsättningar du har i ett längre tidsperspektiv.

Tänk igenom dina roller och skriv ned målsättning för respektive roll. Exempel på roller är: man/hustru, pappa/mamma, dotter/son, bror/syster, vän, arbets-/yrkesroll etc. Glöm inte rollen/rollerna som handlar om bara dig och dina personliga behov och intressen.

<i>Roller</i>	<i>Målsättning kortsiktigt</i>	<i>Målsättning långsiktigt</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Hemuppgift 1

- a) Tänk igenom hur mycket tid du lägger ner på respektive roll. Se över t.ex i din almanacka hur mycket tid du har lagt ner på varje roll den gångna veckan. Fundera över om det finns någon roll som verkar vara svår att få tid med eller prioritera. Vilken/vilka roller bör du lägga ner mer tid och energi på för att kunna närma dig dina målsättningar? Vilka roller bör du lägga mindre tid och energi på? Finns det några roller som du vill/bör utesluta helt?
- b) Se över dina roller – välj ut några och planera för dem den kommande veckan.

Sätt upp mål för varje roll du har valt ut – välj en eller två saker som du anser vara viktiga (mål på kort sikt) att uppnå denna vecka för respektive roll.

Planera inför den kommande veckan, avsätt tid i din almanacka.

Gör en återkoppling till din planering varje morgon – se till att du verkligen följer planeringen.

Hemuppgift 2

Ställ dig följande frågor angående din förmåga att leva efter dina prioriterade roller:

1. Har jag några svårigheter att *prioritera* bland olika roller jag har?
2. Hur är min förmåga att *planera* mitt liv/vardag efter dess prioriteringar?
3. Har jag svårigheter att bete mig enligt prioritering och planering jag har gjort, dvs. hur är min förmåga att *utföra* i praktiken?

Tips för att underlätta insomnande och motverka sömnproblem

1. Använd ditt sovrum och din säng bara för att sova i. Man ska inte arbeta och sova i samma rum. Risken finns att du då kopplar ihop sovrummet med arbete/stress, vilket leder till svårigheter att somna in/sova. Likaså ska du undvika att läsa arbetsrelaterade artiklar/rapporter när du ligger i sängen, titta på tv, lyssnar på musik eller äta där. Sängen och sovrummet ska vara en miljö där det känns lätt att slappna av.
2. Sänk temperaturen i sovrummet till 17-19 grader, och se till att minska ljus och ljud maximalt. Se till att du har en bra säng: inte för hård/mjuk, samt tillräckligt stor.
3. Regelbundna sömnvanor. Går och lägg dig och gå upp samma tid varje dag för att ställa in dygnsrytmen. Detta gäller även vid ledighet.
4. För att öka sannolikheten för en god nattsömn bör man inte vila eller ta tupplurar under dagtid.
5. Sov aldrig någon annanstans än i din säng.
6. Välj lugna och tysta aktiviteter de sista timmarna innan du går och lägger tid. Ta ett varmt bad, gör en avslappningsövning, läs en bra bok, lyssna på lugn musik etc. Se till att rutinerna innan sänggående känns avkopplande. Prioritera dem! Om det inte finns tid över kan det i vissa fall räcka med att du sätter dig tyst i en stol 10-15 minuter och slappnar av innan du går och lägger dig. Bestäm dig för att alltid göra saker i en viss ordning innan du går till sängs. Detta förbereder kroppen successivt på att det är dags för sömn.
7. Gå inte och lägg dig förrän du känner dig trött och sömning. Detta görs för att öka chansen att du somnar när du väl går och lägger dig.
8. Om du inte kan somna inom 15-25 minuter, gå upp och gå till ett annat rum för att göra något helt annat. Ägna dig åt aktiviteter som inte gör dig pigg. Gå och lägg dig igen först när du känner dig trött. Detta görs för att kroppen ska ställa in sig på sömn när du lägger dig.
9. Om du ändå inte somnar, gör om det som står i föregående punkt tills att du somnar. Detta kan innebära att du måste gå upp flera gånger under natten. Även om det kan vara jobbigt – gör det ändå!
10. Försök att inte prata om/tänka på problem eller viktiga saker/uppgifter innan du går och lägger dig, och speciellt inte i sängen.
11. Om du ligger i sängen och grubblar eller tänker på problem – försök intala dig själv att det inte är rätt tid på dygnet att ägna sig åt det. Problem kan på kvällen eller nattetid verkar större eller mer komplicerade än vad de egentligen är.
12. Om du är orolig för att du ska glömma något viktigt på morgonen, skriv en "kom ihåg-lista". På så sätt slipper du oroa dig för att du ska glömma det dagen därpå, och kan sluta tänka på det.
13. När du har gått och lagt dig, hitta en bekväm ställning i sängen och rensa huvudet genom att sakta räkna baklänges från 100.
14. Minska koffeinintaget. Undvik kaffe efter 15-tiden. Minska dessutom mängden coladrycker, te och choklad, som även innehåller koffein – om än i mindre mängder.
15. Minskad rökning. Dra ner antalet cigaretter eller försök att sluta helt. Nikotinets centralstimulerande effekt kan också störa sömnen.
16. Motionera mer och regelbundet, helst konditionskrävande så att du blir riktigt fysiskt trött. Ökad fysisk aktivitet främjar sömnen, dock inte alltför sent på kvällen, eller direkt före sänggående. Promenader dagligen i cirka 30-45 minuter kan också vara bra, även om den typen av aktivitet inte bör ses som ett förstahandsval.
17. Måttlig eller ingen konsumtion av alkohol generellt, men absolut ingen alkohol sent på kvällen eller innan sänggående. Alkohol påverkar sömnen på flera sätt, och leder ofta

- till flera uppvaknanden under natten. Dels för att den ökar behovet av att gå på toaletten, och dels för att den också ökar känslan av törst. Under alkoholens nedbrytning i kroppen får man dessutom ofta hjärtklappning, vilket kan störa sömnen.
18. Gå ner i vikt om du är överviktig. Övervikt försämrar sömnen på grund av risken för andningsuppehåll och sömnapnéstillstånd.

Andningsövningar vid insomning

1. Lagg dig bekvämt på rygg eller i den ställning som du normalt brukar sova i.
2. Tänk på din andning. Andas genom magen så gott det går. Använd händer genom att ha en hand på bröstet och en hand på magen. På så sätt kan du lättare fokusera på övningen och känna efter om du använder magen vid andning.
3. Tänk "slappna av" för varje gång du andas ut.
4. Fokusera på hur din kropp känns mot sängen. Varje gång du andas ut och tänker "slappna av" ska du låta dina muskler slappna av så att det känns som om din kropp sjunker djupare och djupare ner i sängen.

Olika metoder för att minska behovet av nattliga toalettbesök

1. Omfördela ditt drickande. Drink generellt cirka 2-3 liter vätska dagligen. Drink större delen av mängden innan klockan 18, och drick inget två timmar innan sänggående.
2. Gå på toaletten precis innan du går till sängs.
3. Om du tar vattendrivande medicin:
Diskutera med din läkare om du fortfarande behöver den, samt huruvida du måste ta den innan sänggående eller om det fungerar även vid en annan tidpunkt.
4. Drink inget kaffe eller alkohol på kvällen. De är båda vätskedrivande.
5. Motstå impulsen att gå upp och kissa en natt för att avvänja blåsan att ge signaler under nattetid. Signalerna går vanligtvis över efter en stund. Går du på toaletten flera gånger per natt vänjer du blåsan vid att bli känslig och signalera även om den inte innehåller så mycket.

Vecka 3

Att minska bråttombeteenden

Utifrån de upplevelser och erfarenheter vi gör under vår uppväxt lär vi oss att uppmärksamma, tolka och reagera på olika situationer på ett visst sätt. Dessa reaktionsmönster är ofta väldigt automatiserade, och leder sällan någon djupare reflektion hos oss – de ses inte sällan som en del av vår personlighet. Dessvärre kan ordet personlighet lätt få oss att tro att det handlar om grundmurade egenskaper som följer oss livet ut. I realiteten är det emellertid ingenting annat än en uppsättning beteendemönster som har blivit en vana: vårt sätt att tolka och tänka kring intryck, de känslor som dyker upp inom oss, samt våra vardagliga sätt att handla på – alla de beteenden vi ständigt utför.

Skillnaden mellan att se personlighet som något fast och oföränderligt, respektive olika former av beteenden, är att det sistnämnda synsättet gör det möjligt för oss att förändras. Någon gång har vi som individer börjat göra saker på ett visst sätt, vilket sedan mer eller mindre bara har fortsatt. Genom att belysa dessa beteendemönster kan man dock bli uppmärksam på hur man vanligen agerar, samt se vilka konsekvenser det får i ens liv på kort respektive lång sikt – slutsatser som kan användas för att åstadkomma en förändring.

När det gäller stress har vi människor ofta en tendens att lära oss beteenden som till en början underlättar för oss, men som i längden kan leda till såväl fysisk som psykisk ohälsa. Det som skulle spara tid och göra oss mer effektiva i arbete och vardag blir ofta det som till slut stjälper oss. En sådan uppsättning beteenden brukar gå under namnet bråttombeteenden, eller "bråttomsjukan". Detta kännetecknas vanligen av:

- Prestations- och tävlingsbeteenden
- Upplevd och faktisk tidspress
- Irritabilitet, aggressivitet samt ilska
- Otålighet och rastlöshet
- Kroppslig oro och anspänning

Att ha bråttomsjukan innebär att vara stressad och upp i varv även när man inte behöver det. Med andra ord handlar detta om en form av kronisk förhöjd aktivitetsnivå där framåtskridande och effektivitet alltid eftersträvas. Detta kan handla om att ens stressbeteenden på arbetsplatsen spridit sig till andra situationer i livet, t.ex. att köra bil, äta, tala och gå snabbt, eller att hela tiden vara otålig, frustrerad samt fientlig. Problemet med dessa beteenden är att de sällan är lämpliga i många vardagliga situationer, och dessutom får en konstant uppvarvad.

Att ständigt vara i farten genom bråttombeteenden under dygnets vakna timmar innebär även att såväl nervsystem som kropp är aktiverade när man sover – den tid vi behöver återhämta oss. Denna ständiga beredskap på att handla leder således till en fortlöpande hög nivå av stresshormoner i kroppen, och kan också resultera i kranskärilssjukdomar och hjärtproblem. Att lida av bråttomsjukan är som att utsätta sig för en krigssituation som aldrig tar slut, vilken så småningom kan göra en både fysiskt och psykiskt sjuk.

Bråttombeteenden

Besvara nedanstående påståenden genom att markera ditt svar utmed den heldragna linjen – i vilken grad stämmer de in på dig? Ju mer de överensstämmer desto mer sannolikt att du agerar på ett sådant sätt som kännetecknar en individ med många bråttombeteenden.

	Stämmer inte alls	Stämmer helt
<u>Har bråttomkänslor</u> Jag gör ofta mer än en sak i taget, försöker koncentrera mig på flera saker samtidigt, t.ex. arbeta och äta	_____	_____
<u>Tävlar</u> Jag är tävlingsorienterad och drivande i de flesta situationer	_____	_____
<u>Går på högvarv</u> Personer i min omgivning skulle bedöma mig som alltför aktiv och råda mig att gå ned i varv	_____	_____
<u>Jäktar</u> Personer som känner mig väl tycker att jag gör det mesta i brådska	_____	_____
<u>Är lättirriterad</u> Mina vänner eller min familj tycker att jag lätt blir irriterad	_____	_____
<u>Otålig</u> Jag känner mig otålig när jag tvingas stå i kö eller umgås med människor som talar sakta eller tar lång tid på sig för att få saker gjorda	_____	_____
<u>Prestationsfixerad</u> Jag får dåligt samvete om jag kopplar av och inte gör något alls under flera timmar	_____	_____
<u>Drivande</u> Jag tar initiativ och är drivande i de flesta situationer	_____	_____

Hemuppgift 2

Det har visat sig att det går att träna sig i att känna mindre jäkt genom att medvetet göra saker långsammare eller med större tålamod. Läs igenom nedanstående exempel och/eller hitta gärna på egna övningar. Tänk igenom om det finns ett par saker som du känner dig motiverad att träna på, och markera högst två övningar som du vill fokusera på under kommande vecka.

Exempel på övningar:

1. Välj längsta kön
2. Börja tycka om rödlys i trafiken
3. Lämna halva diskbänken otorkad
4. Låt telefonen ringa utan att svara
5. Hjälp andra att komma före i bilkö
6. jogga utan klocka
7. Lunchpromenad
8. Gå till jobbet (variation: gå sista halvmilen/stig av 5-6 hållplatser för tidigt, etc.)
9. Låt en vanlig karamell smälta helt i munnen, utan att du tuggar sönder den
10. Sitt kvar i telefonkö (lägg inte på och ring upp senare)
11. Stå alltid i rulltrappan i tunnelbanan – gå eller spring inte även om tåget kommer
12. Ät en måltid på 30-40 minuter
13. Låt den du pratar med avsluta ert samtal (gör det inte själv)
14. Gör bara en sak i taget (t.ex. och vänta på att datorn ska starta utan att göra något)
15. Ta inte på dig klockan under en dag
16. Lagg ur växeln vid rödlys
17. Ligg i högerfilen på motorvägen
18. Prata i lägre ton och långsammare än du brukar
19. Be någon i din familj/vänkrets berätta hur de har haft det under dagen och lyssna
20. Observera något med full uppmärksamhet, t.ex. träd, arkitektur eller människor
21. Läs minst två kapitel i en bok
22. Vänta vid hållplatsen och ta nästa tunnelbana/buss
23. Lyssna på musik i minst 15 minuter utan att göra något annat
24. Ta en annan väg till jobbet/hemmet
25. Låt ett "10-minutersjobb" ta dubbelt så lång tid
26. Läs en tidning mycket grundligt
27. Sitt kvar vid matbordet efter en lunch
28. Ät långsamt
29. Tänk på att borsta tänderna sakta och mjukt
30. Gå inte mot röd gubbe vid övergångsställen
31. Vänta 15 minuter efter ett möte med att slå på mobiltelefonen
32. Laga mat tillsammans med någon annan
- 33.
- 34.
- 35.

Problemlösning

Det finns olika typer av problemlösning. Nedan följer exempel på ett sätt som man kan använda sig av när man försöker lösa sitt/sina problem på ett konstruktivt och effektivt sätt.

- Börja med att skriva ned de olika problemområdena i relativt detaljerad form, dvs. gör en problemlista
- Specificera mål till de olika problemen
- Lista även personliga resurser och tidigare strategier för att hantera liknande problem
- Fundera över om det finns personer i din omgivning som kan hjälpa dig med problemet och att bidra med ett annat perspektiv eller mer information kring det hela

Stegen i problemlösning

1. Välj ett problem att jobba med. Försök att definiera problemet så tydligt som möjligt
2. Brainstorma lösningar – skriv ned allt du kan komma på, utan att värdera dem
3. Försök att värdera lösningarna – skriv ned för- respektive nackdelar
4. Välj den bästa lösningen. Välj den lösning som enklast verkar lösa problemet
5. Utvärdera om problemet blev löst
6. Om problemet inte löst – fortsätt enligt metoden ovan och välj ut att prova ett av dina andra alternativ

Övning 1

1. Skriv ned problemet

2. Skriv ned alla lösningar som du kan komma på

3. Värdera dina olika lösningar

Lösning	Fördelar	Nackdelar

- 4.

Välj den lösning som du anser bäst kan lösa problemet

5. Planera genomförandet av lösningen och skriv sedan ned de olika stegen. Vilka resurser behövs? Vilka personer är inblandade? Vad vet jag om dem? Vilka svårigheter måste klaras av? Behövs övning? Finns det någon tidspress? När ska resultatet utvärderas?

6. Utvärdera genomförandet. Vad uppnåddes? Höll planen för genomförandet? Måste något ändras?

7. Om problemet inte blev löst: fortsätt enligt metoden ovan och välj ut en ny lösning

Vecka 4

Perfektionism

Perfektionism karaktäriseras av de normer för vår egen prestation som vi sätter upp för oss själva, eller att omgivningens krav är så höga att de inte går att uppfylla – alternativt, går att uppfylla, men till en orimlig kostnad för oss själva eller andra.

Perfektionism leder vanligen till negativa känslor:

Depression – när man gång på gång tvingas konstatera att man inte når upp till de höga mål/standard man har satt upp för sig själv.

Ångest, nervositet – när man ständigt måste oroa sig för konsekvenserna av att misslyckas och begå misstag. Ofta handlar det om en oro för att bli negativt bedömd av andra.

Aggressivitet – när man har alltför höga förväntningar och krav på andra, och ofta får det bekräftat att omgivningen inte lever upp till dessa.

Perfektionism yttrar sig på många olika sätt, men kan delas in i framför allt två huvudgrupper:

Perfektionistiska beteenden som syftar till att nå en hög standard

- Överdrivet kontrollbehov – orealistiskt ansvarstagande: att tro att man kan kontrollera livet mer än vad som faktiskt är möjligt. Detta resulterar ofta i ett ständigt kontrollerande, både när det gäller egna uppgifter och andras.
- Försöka leva upp till ett antal (medvetna eller omedvetna) "måsten":

Jag måste städa huset på ett visst sätt 1 gång/vecka

Jag måste alltid vara i tid

Jag måste alltid göra mitt bästa

Jag måste alltid vara snyggt klädd

- Svårighet att lita på andra: att inte kunna delegera uppgifter, eller ständigt övervaka och ge detaljinstruktioner
- Ett överdrivet behov av att korrigera andra: rädsla för att få intensiva obehagskänslor när något kan gå fel genom andras handlingar
- Att ständigt vara förberedd: se till att alla tänkbara åtgärder är vidtagna så att inget kan komma att gå fel
- Att ofta söka bekräftelse från andra: behov av att försäkra sig om att en uppgift är tillräckligt bra utförd
- Ett överdrivet organiserande/strukturerande: exempelvis att skriva långa "att-göra-listor" där alla detaljer finns med, att inte kunna sätta sig ner och läsa förrän skrivbordet är organiserat eller huset perfekt städat, att spendera mer tid på planerande än utförandet, etc.
- Att inte kunna sluta: oförmåga att begränsa sig själv både vad gäller uppgifter i sig, eller försök att övertyga andra om att se saker på det sätt som man själv gör

Undvikanden av situationer som skulle kunna leda till ett misslyckande

- Tendens att skjuta upp saker eftersom kraven på ett perfekt resultat gör uppgiften antingen oöverstiglig eller obehaglig
- Att ofta/alltid ge upp för tidigt eftersom man redan i förväg konstaterar att man inte kan nå upp till de normer och krav som innebär ett godkänt resultat
- Svårighet att välja på grund av överdriven ångest för att välja fel – att ständigt ändra sig eller överlåta beslut till andra
- Undvika att slänga saker/överdrivet samlande av rädsla för att det är saker man kan komma att behöva senare
- Undvika situationer/inte våga prova för att man tror att de kommer att leda till besvikelse. Detta kan bero på antingen en rädsla för att man själv inte kan leva upp till sina krav, eller att andra inte kommer att kunna göra det

När blir ett beteende perfektionistiskt? Hur skiljer man på normer som är adekvata och krav som inte är det?

Övning

1. Är dina normer och mål satta högre än andras?
2. Kan du leva upp till dina normer?
3. Kan du leva upp till dina normer utan att betala ett orimligt högt pris?
4. Vad skulle kostnaderna bli om du sänkte dina standards eller struntade helt i vissa principer?
5. Vad skulle du vinna på det?
6. Hur reagerar omgivningen när du försöker få dem att acceptera eller implementera dina normer? Eller enbart av att de observerar ditt beteende?
7. Finns det någon/några som är oroliga för att göra fel i din närvaro?
8. Blir du någon gång själv frustrerad över din perfektionism?

Det är ofta svårt att identifiera perfektionistiska tankar och beteenden av två skäl:

- man kan ha svårt att se dem "utifrån", det är normala normer för en själv
- man kan vara helt omedveten om dem

Att komma tillrätta med perfektionistiskt tänkande

Börja med att lista dina "måsten" (t.ex. "jag måste alltid komma i tid")

Vad är fördelar respektive nackdelar med att hålla fast vid de perfektionistiska reglerna?

Fördelar

Nackdelar

Fundera ut alternativa sätt att se på dina regler och "måsten!"

(t.ex. "det är okej att komma sent ibland")

En hjälp kan vara att ställa sig frågan: "hur skulle någon annan se på detta?"

Börja tänk i skolor – vilken grad av kompromiss är acceptabel?

Att komma tillrätta med perfektionistiskt beteende

Exponering – att försätta sig i situationer som man helst undviker, förändrar inställning och felaktiga antaganden kring situationen.

1. Rangordna din "måste-lista" i svårighetsgrad; mest obehag – minst obehag
2. Om någon situation känns oöverkomlig att genomföra som helhet – lägg in delmål
3. Fundera kring eventuella konsekvenser och hur du ska bemöta dem

Exempel på exponeringsuppgifter:

- Om du är alltför noggrann och detaljerad – utelämna saker med flit
- Skicka SMS och mail med medvetna fel
- Kom för sent
- Strunta i att städa när det kommer gäster
- Uttala ord fel
- Slarva bort något
- Gå till jobbet i "fel" kläder

Träna sig i att låta bli

Att stegvis sluta engagera sig i perfektionistiskt kontrollerande eller korrigerande, för att kunna konstatera att det egentligen inte fyller någon funktion.

Att sluta skjuta upp saker

1. Gör en lista över det som måste bli gjort
2. Rangordna efter hur angeläget och viktigt det är genom att fundera över konsekvenserna: "vad händer om jag inte gör det här?"
3. Prioritera bort det som är mindre viktigt – även om det rör sig om bra saker
4. Bryt upp i mindre delmål

Hemuppgift

Gå efter din "måste-lista" eller ta hjälp av dina närmaste för att identifiera perfektionistiska beteenden. Genomför ett experiment för att utmana något av dem. Skriv ner dina hypoteser om konsekvenserna – och vad som egentligen händer.