

Vad är stress?

Stressens funktioner

- Stress förbereder kroppen för att agera eftersom att den ger ett energipåslag i situationer som kräver det.
- I grunden är alltså (kortvarig) stress något funktionellt. Långvarig stress är dock en hälsorisk. Du kan jämföra med ett brandlarm – bra när det behövs, men olidligt om det är igång jämt!



Stressorer

- Vad som upplevs som stressande (s.k. *stressorer*) och hur vi reagerar på dem är individuellt.
- Stressorer finns överallt och handlar om utmaningar och problem som måste lösas och ställer krav på en individ att agera. Generellt sett kan man säga att stress uppstår när kraven (egna eller andras) överstiger resurserna man har för att hantera utmaningen. Stressorer kan vara positiva och negativa, alltså kan även något som uppfattas som positivt (kanske ett nytt jobb eller ny familjesituation) skapa stress.
- Stress kan också uppkomma av att inte kunna påverka en situation eller ett tillstånd.
- Något som är stressande för en person kanske inte är stressande för någon annan. Detta förklaras igenom individuella skillnader i upplevda krav och upplevda resurser att hantera den potentiellt stressande situationen. Nedan följer några exempel på stressorer:

Fysiska stressorer:

- Buller
- Ljus
- Ljud
- Temperatur
- Smärta
- Sjukdomar

Psykiska stressorer:

- Hög arbetsbelastning
- För höga krav
- Osäkerhet
- Kontrollbrist
- Oro
- Otydlighet
- Livshändelser

Sociala stressorer:

- Ensamhet
- Relationsproblem
- Begränsad ekonomi
- Förändrad livssituation

Vilka är dina stressorer?

Vad händer i kroppen vid stress?

När ett inre eller yttre hot har upptäckts drar det sympatiska nervsystemet dragit igång. Det sympatiska nervsystemet kan ses som kroppens gaspedal och brukar kallas för kamp- och flyktsystemet, eftersom det förbereder oss för att antingen fäkta eller fly från det som hotar oss. Så när vi utsätts för en situation som upplevs bråttom eller viktig, gör sig kroppen redo att agera! Kroppen skickar energi till hjärnan, hjärtat och stora muskelgrupper. Det sympatiska nervsystemet sätter igång följande i kroppen:

- Hjärtklappning – hjärtat pumpar mer blod vilket är en viktig förberedelse för aktivitet. Mängden syre till kroppen ökar. Pulsen ökar och blodet omdirigeras till de stora muskelgrupperna istället för till fingrar och hud.
- Andningen blir snabbare eftersom att vävnaderna behöver mer syre för att man ska kunna agera snabbt. Blodtillförseln till huvudet minskar och man kan bli yr och få dimsyn.

- Aktiviteten i matsmältningssystemet minskar eftersom det inte är något kroppen vill prioritera när den är hotad.
- Musklerna spänns som förberedelse för kamp och flykt. Nervsystemet i sin tur sätter igång så att stresshormoner utsöndras i kroppen.
 - Utsöndring av adrenalin: Adrenalin är ett stresshormon som gör vår kropp laddad och uppe i varv. Utsöndringen av adrenalin i kroppen är normalt låg, men när det sympatiska nervsystemet aktiveras ökar utsöndringen av adrenalin och ger oss de fysiska symptomen som förhöjd puls och ökat blodtryck.
 - Utsöndring av kortisol: Vid fysisk eller psykisk stress frigörs kortisol för att minska stressens negativa påverkan. Kortisol är ett skyddande stresshormon som tillfälligt kan ha en inflammationshämmande effekt, men för långvarig stress och därmed utsöndring av kortisol har motsatt effekt på immunförsvaret - vilket gör att man lättare kan bli sjuk.
- När sympatiska nervsystemet reagerat aktiveras också en del i hjärnan som heter hypotalamus. Hypotalamus påverkar ämnesomsättningen, sömnen, blodtrycket och kroppstemperaturen.

Varför behöver vi återhämta oss?

För att kroppen ska klara av dessa stresspåslag när de är nödvändiga, är det viktigt att den får återhämta sig. *Alltså, när kroppen har gasat måste den få bromsa, annars kraschar den!* Om kroppen får återhämta sig efter stress, är kortvarig stress ibland nyttigt och konstruktivt eftersom det får oss motiverade och taggade att prestera. Men om stressnivåerna i kroppen är höga under en lång tid, utan chans att vila, kan det få negativa konsekvenser. Kroppen bränner ut sitt energiförråd och det kan ge följsjukdomar. När vi återhämtar oss aktiveras kroppens bromspedal, det parasympatiska nervsystemet, som:

- Minskar puls, lugnar andningen och sänker blodtrycket
- Ökar tarmrörelser och förbättrar matsmältningen
- Återhämtning bygger upp kroppens energireserver
- Reparerar skador och förnyar vävnader
- Underlättar för att kunna vila, sova och varva ner

Varningssignaler på hög stressnivå

• *Fysiska varningssignaler, t.ex.:*

- Hjärtklappning, svårt att andas, ont i magen, spänningshuvudvärk
- Smärta, stelhet och spänd i kroppen
- Lättare och oftare drabbas av infektioner
- Sömnsvårigheter
- Minskad mental kapacitet i form av minnesproblem, koncentrationssvårigheter eller försämrad simultankapacitet

• *Psykiska varningssignaler, t.ex.:*

- Minskad lust till aktiviteter som du tidigare tyckt om, t.ex. att träna, träffa vänner, ha sex eller andra hobbyer
- Väljer bort vila, fritidsaktiviteter, nöjen och social kontakt på grund av tidsbrist och trötthet
- Känner ångest, oro och har lätt att fastna i negativa tankar
- Svårt att koppla av och varva ner
- Känner dig nedstämd och likgiltig för vad som händer omkring dig

- Lättirriterad och otålig över småsaker
- Försöker göra många saker samtidigt
- Ökad konsumtion av alkohol, tobak eller mediciner
- Känsla av att ständigt vara utmattad
- Svårt att inte "ta med sig arbetet hem"

Hur kan man hantera stress?

- Försök att hitta en balans mellan aktivitet och återhämtning. Om du inte fyller på din energi med aktiviteter som du tycker om och som ger dig energi, så kommer du tillslut att bli utmattad.
- Se till att ditt schema blir mer luftigt, så att det finns pauser för återhämtning i vardagen. Kanske behöver du minska på antalet aktiviteter för att prioritera sömn, fysisk aktivitet och vila/nedvarvning.
- Ta dig tiden att boka in saker regelbundet som ger återhämtning och energi. Ett liv fyllt med bara måsten och borden kan resultera i nedstämdhet eller utmattning.
- Genomför gärna övningen "Energiglaset" nedan för att kartlägga just de aktiviteter som fyller på respektive tar av din energi. Under energiläckage fyller du i det som oroar och stressar dig.

Energiglaset

+

-

Energipåfyllning

-
-
-
-
-
-

Förbrukning av energi

-
-
-
-
-
-

Energiläckage:

-
-
-
-
-

Energipåfyllning är de aktiviteter som skulle kunna kallas hälsobeteende. De som fyller på med energi och bidrar till välmående på längre sikt.

Förbrukning av energi är det som kostar och kräver ansträngning.

Energiläckage är de saker som skapar störst stress/ångest/oro och det du först behöver ta itu med.

Ta kontroll

- Om du kan skaffa dig kontroll över det som stressar har du också större möjlighet att påverka och förändra. Många saker går inte att påverka eller kontrollera, men till exempel upplever man förmodligen mindre stress över sin ekonomi om det finns en budget och en plan för varje månad. Då kommer inte räkningar som obehagliga överraskningar.

Är kraven för höga?

- Vilka situationer är stressande för dig? Har det med krav från andra att göra eller handlar det mer om dina egna förväntningar? Vilka krav upplever du i ditt liv? Vilka förväntningar har familj och vänner? Vilka är de förväntningarna på jobbet, i skolan eller på annat håll? Kanske går egna krav och förväntningar att göra något åt?

Gör lite i taget

- Finns det något du kommit på att du vill sluta med eller börja med för att må bättre? Prova att förändra en eller två saker till att börja med. Det behöver inte vara en stor förändring som behövs: en promenad tre gånger i veckan, träffa en vän en gång i veckan eller att äta middag varje dag samma tid utan att skynda kan vara en bra start.

Om arbetet stressar

- Be om hjälp om du känner dig stressad på jobbet! Om du inte på egen hand kan förändra situationen kan det vara bra att tillsammans med din arbetsledare försöka hitta ett arbetssätt som gör att du blir mindre stressad. Du kan också försöka prata med dina arbetskamrater om vad som går att göra för att förbättra arbetsmiljön.

Om privatlivet stressar

- Fundera över vilka krav som är rimliga att ställa på dig själv. Vad kan du göra för att börja lösa problemen? Så länge du trivs och mår bra är det inte något dåligt att vara aktiv. Men om du känner att balansen håller på att tippa över i för mycket stress, tidsbrist och oro tillsammans med för lite återhämtning, kan det vara dags att fundera på att göra ändringar i schemat. Tänk på att även brist på aktivitet kan orsaka stress. Vad går att göra åt det?

Öva på att säga nej

- Ett sätt att öva på att säga nej är att be att få vänta med ett svar när man blir tillfrågad om olika saker. I stället kan man be att få tänka över saken och lämna besked senare. Då finns det en chans att fundera över om det är en bra idé eller inte, om viljan finns eller inte. Det går även att säga nej på ett vänligt sätt.
- Att ständigt vara nåbar och uppkopplad på olika sociala medier kan också vara en källa till stress. Då kan det vara bra att tillåta sig att ha mobilen påslagen eller med, eller att stänga av datorn ibland.

Skriv lista på det som stressar

- Många som är stressade upplever att tankarna bara snurrar i huvudet och att det är svårt att få grepp om vad det är man mår dåligt av. Skriv en lista på situationer eller saker som stressar dig. Då blir det lättare att hitta sätt att undvika stressen eller lösa problemet.

Ta hand om kroppen

- Ordentliga måltider på regelbundna tider. Ät mycket grönsaker och frukt.
- Motionera! Fysisk aktivitet stärker det egna försvaret mot stress, eftersom en tränad kropp "tål" en stressreaktion med hjärtklappning och höjt blodtryck bättre än en otränad kropp. Det beror på att man tränar systemet "på riktigt", exempelvis under en joggingrunda eller ett jympapass.
- När du är stressad är det lätt att välja bort fysiska aktiviteter för att spara tid, men det är just under påfrestande perioder som det är extra bra att ta hand om kroppen och röra på sig så mycket som möjligt.

Sömn

- I genomsnitt behöver man sova sju timmar per natt. Att försöka hinna med mer genom att sova mindre är ingen bra idé. Du förlorar snabbt i effektivitet och energi om du inte är utsövd och då tar arbetet, studier eller annat i stället längre tid. Att lära sig olika sätt att slappna av kan vara bra om man har svårt att somna och lätt för att vakna under natten. Regelbundna sovtider, komma i säng i tid, svalt och mörkt sovrum är några sätt att underlätta för bra sömn.

Var måttlig med alkohol

- Alkohol kan verka avslappnande tillfälligt, men kan tvärtom göra att du blir mer känslig för stress. Om du märker att du behöver dricka alkohol för att slappna av, fundera lite över andra alternativ. Kanske kan du hitta något bättre och mer effektivt sätt att slappna av på?

Koppla av på ditt sätt

Hitta vad som verkar avslappnande för dig, förslagsvis:

- Avslappningsövningar. Du kan ta hjälp av sjukgymnast eller hitta övningar själv på nätet - sök efter tillämpad avspänning eller medveten närvaro/mindfulness. Tips! Gå in på www.soundcloud.com och sök på Verksam psykologi. Där finns flera bra övningar.
- Fritidsaktiviteter som du tycker om.
- Fysisk aktivitet, gå en promenad eller på ett träningspass.
- Att vara i naturen verkar lugnande för många.
- Gå på massage.
- Umgås med personer du tycker om, det kan göra att det är lättare att varva ner.

Gör saker långsamt!

- Gör en sak i taget.
- Försök att gå, göra uppgifter och äta sakta - särskilt de gånger det inte finns någon direkt anledning att skynda sig. Ett högt tempo kan i sig verka stressande. Diska långsamt, häng tvätt långsamt, duka långsamt, läs långsamt osv...
- Tala långsammare och med lägre röst.

Medveten närvaro

- När du är stressad är det lätt att tankarna drar iväg och fastnar i planerande, i oro inför framtiden eller i grubbel över något som redan hänt. Det kan hjälpa att försöka träna upp sin förmåga att släppa taget om tankarna och i stället medvetet styra uppmärksamheten till det som sker just nu.
- Döm inte om det är svårt eller om tankarna flyger iväg från nuet, utan styr bara lugnt och icke-dömande tillbaka fokus till det som händer just nu.

Håll i kontakterna

- När livet känns krävande och stressig kan man behöva mycket tid för sig själv och orkar kanske inte umgås med någon. Men även om det känns jobbigt är det bra att inte helt tappa kontakten med släkt, vänner och bekanta. Att känna stöd och samhörighet med andra är viktigt, om och när man har den möjligheten.

LÄSTIPS! Tid att leva – ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro av F. Livheim, D. Ek och B.Hedensjö (2017)

