
Stress

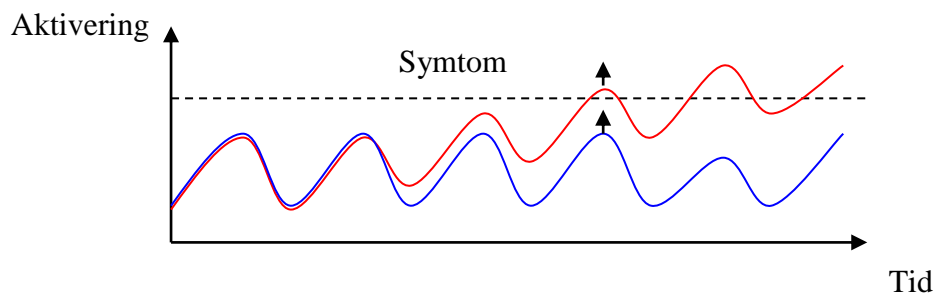
Alla känner vi till den känsla vi kallar stress. Det finns inte någon som inte känt stress exempelvis inför ett prov. Mindre känt är att kroppsliga reaktioner som yrsel, illamående och hjärklappning är kroppens sätt att reagera vid stress. Det är en liknande reaktion som vid rädsla och ångest. När dessa reaktioner uppstår utan att man förstår varför kan det trappas upp till en upplevelse av panik och man kan tro att man drabbats av en allvarlig sjukdom eller håller på att bli galen.

Vid stress, ångest och rädsla är det *kamp/flyktresponsen* i kroppen som aktiveras. Det hjälper oss att upptäcka fara och förbereda kroppen för kamp eller flykt. Uppmärksamheten riktas mot det som verkar farligt. Samtidigt förbereds kroppen; hjärtat slår fortare, andningen ökar, man svettas... Varningssystemet utvecklades för flera miljoner år sedan när vi levde på savannen och har varit nödvändigt för att vår överlevnad. Idag hotas vi sällan av lejon men det är samma varningssystem och det och skyddar oss fortfarande i farliga situationer. Kroppen reagerar automatiskt när du uppfattar ett hot med hjälp av det autonoma nervsystemet. Du kan inte styra dina automatiska reaktioner utan endast ditt beteende. I behandling arbetar vi med beteendeförändring. Det innebär att titta närmare på när och hur du reagerar med stress. Du kommer att förändra beteenden som vidmakthåller stress och börja göra saker som får dig att må bra långsiktigt även om det i stunden kan innebära obehag.

Symtom som kan uppstå vid långvarig stress

Egentligen är man alltid ”stressad” i den meningen att det autonoma nervsystemet alltid i någon grad är aktiverat. Det autonoma nervsystemet styr andning och hjärtfrekvens vid både sömn och medvetlöshet. Man kan säga att ”stress” är hög aktivering av detta system under lång tid.

Man brukar säga att det finns en stresströskel, och när man kommit över den får man olika symtom. Denna stresströskel är individuell och beroende på allmän kondition m.m. Vanliga symtom på långvarig stress är sämre matsmältning, ont i magen, spänning i muskler, smärta. Det är också vanligt med försämring av minne, koncentration, beslutsförmåga, orientering och problemlösning samt irritation och minskat tålamod. Symtomen i sig är inte farliga, men ofta obehagliga.



Problemet är egentligen inte stressen, det är tvärtom viktigt och något vi är gjorda för. Förmågan att stressa, på kort sikt höja vår aktivitet, är viktigt för att klara av akuta uppgifter,

agera snabbt i farliga situationer och kunna känna glädje och engagemang. Det är bristen på återhämtning som kan göra att vi mår dåligt, nedstämda och får oss att känna att det aldrig finns något stopp.

Vid många tillfällen har vi en tendens att utföra *stressbeteenden*. Det är när vi rör oss snabbt, till exempel talar fort, äter fort, kör bil fort, göra flera saker samtidigt, springer mellan möten. Vi gör ofta dessa beteenden för att bli mer effektiva men ofta vinner vi inte så mycket tid på stressbeteenden. Att göra ett stressbeteende påverkar inte vår totala stressnivå så mycket, men gör man många varje dag spelar det roll för hur vi mår. Man kan därför vinna mycket på att börja identifiera stressbeteenden och ersätta dem med *lugna beteenden*, i vissa fall kan det vara att göra miniavslappning. Det innebär att förändra gamla vanor och etablera nya vilket kräver målinriktad och uthållig träning.

Återhämtning är viktigt för oss människor. Många med stress och utmattning har under många år, ofta årtionden, gradvis höjt sin aktivitetsnivå utan adekvat återhämtning. Det finns många former av återhämtning och vad som är återhämtning är olika för olika människor. Det är viktigt med återhämtning både under dagen (t ex vid lunch) och mot dagens slut. En annan viktig form av återhämtning är mellan aktiviteter. Många som ”stressar” stannar inte upp mellan aktiviteter utan rusar från den ena till den andra. Det är viktigt att stanna upp mellan olika aktiviteter, sänka sin andning (miniavslappning), utvärdera det som man precis gjort, öppna ögonen, ge plats för val och prioriteringar och förbereda för nästa aktivitet. Detta behöver inte ta lång tid, bara några andetag.

För dig att fundera på:

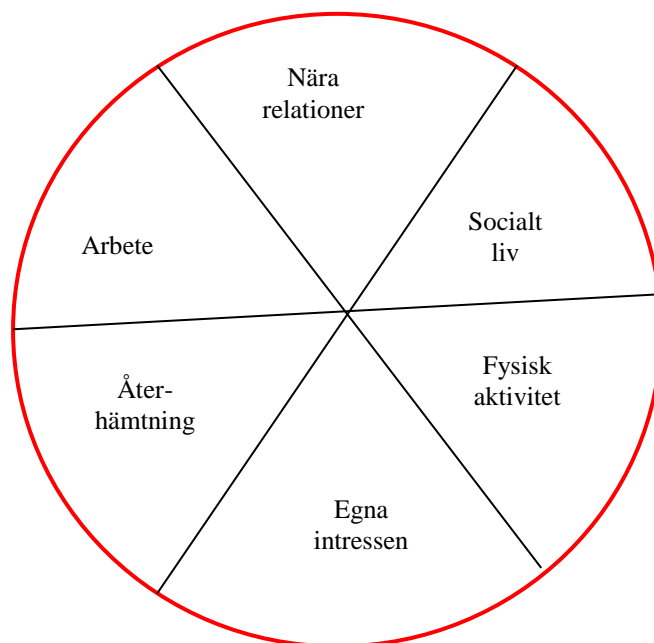
Vilka är mina stressbeteenden?

Vad ger mig återhämtning?

Vad är givande aktiviteter för mig?

Balans i livet

Vi interagerar alltid med omgivningen och påverkas av vad vi gör, hur det bemöts och vilka sammanhang vi är i. Om man förenklar trivs de flesta människor när det finns balans och meningsfullt innehåll i de delar i livet som är viktiga för en. Vi och vår omgivning förändras ständigt. Ibland leder det till att balansen rubbas och *vi slutar göra saker som är viktiga för oss, tappar kontakt med sånt som fått oss att må bra*. Det kan ske när vi slutar göra saker eftersom de känns jobbiga. Det kan ske vid livshändelser; en konflikt, en förlust av någon vi älskade eller ett arbete som tog upp mycket tid. Om undvikanden, obehag och måsten präglar livet kan livet kännas tomt och begränsande. Risken är att man orkar och vill allt mindre, drar sig tillbaka och ägnar sig inte heller åt det som faktiskt finns kvar och har gett mening och glädje. Här är exempel på aspekter som är viktiga för många människor.



Nära relationer; de människor som betyder mest för en, familjen, vänner och släktingar som man delar livet med.

Utöver nära relationer är det för många viktigt att ha ett *socialt liv*. Det kan vara släkt, vänner, arbetskamrater eller andra människor.

Egna intressen är saker vi gör för oss själva, för att vi tycker det är roligt och för att det ger oss något tillbaka. Det kan vara något vi gör på egen hand men också tillsammans med andra.

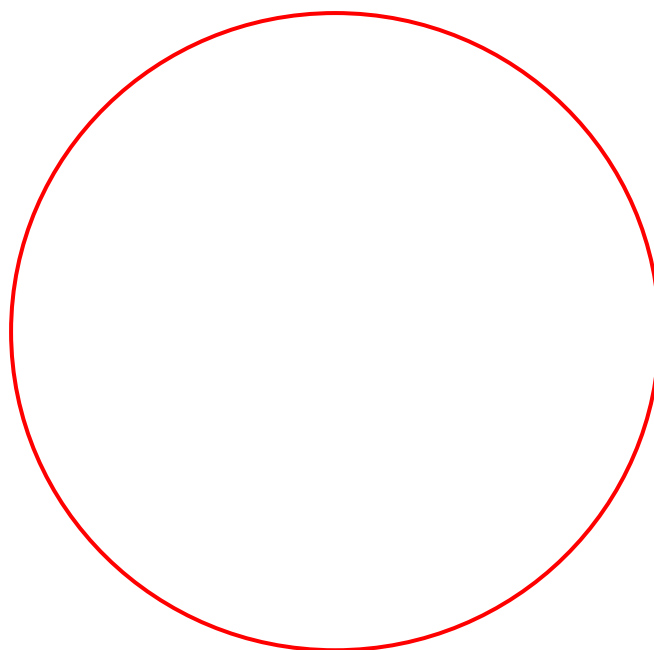
Arbete eller skola är ofta viktigt för att känna gemenskap och meningsfullhet.

Fysisk aktivitet i alla former; promenader, cykling, idrott, yoga påverkar ofta vårt mående.

Hur mycket man gör är en sak är minst lika viktigt som *vad* man gör och *hur* man gör det.

Är du närvarande i aktiviteter eller upptagen i tankar om annat?

En väg att titta på dessa frågor kallar vi värderingscirkeln. Titta på din tidigare beskrivning, vad innehåller ditt liv i dagsläget, vilka delar, vilket utrymme tar det och vad gör du i de olika bitarna? Rita och beskriv din *nu-cirkel*.



För att vända på frågan, vad skulle du göra i ditt liv om du inte hade dina problem? Rita och beskriv din *önske-cirkel*.

