

Stress

*"Jag har alltid ställt höga krav på mig själv och stimulerats av att få ansvar och visa mig duktig genom att ha många bollar i luften. Jag har nog alltid haft svårt att uppmärksamma mina egna behov och ordet nej förekom knappt i min vokabulär, allt var möjligt och jag ställde alltid upp när det behövdes. När min arbetsplats sedan drabbades av nedskärningar samtidigt som det strulade med min partner ökade både den inre och yttre pressen avsevärt. Det kändes som om jag var fast i ett hamsterhjul som bara snurrade snabbare och snabbare. **Jag fick svårt att koncentrera mig, glömde saker** och det kändes som om jag inte gjorde annat än att skriva listor över **allt jag hade att göra på jobbet**. Jag blev **allt känsligare** för andras kommentarer, **irriterade mig** på mina kollegor och oroade mig för framtiden. Jag **fick svårt att sova** och hade ofta **ont i magen**."*

Stina 32 år

Vad kännetecknar stress?

Vi är genetiskt förprogrammerade att reagera med stress när vi står inför situationer som vi upplever som hotande eller utmanande. När vi blir stressade aktiveras vårt autonoma nervsystem och vår kropp reagerar antingen genom att vilja kämpa eller genom att vilja fly. En viktig särskiljning görs mellan **akut** och **långvarig stress** då stress inte alltid är av ondo. **Den akuta stressen** är den stress vi upplever direkt i en viss situation och som gör oss beredda på att handla snabbt och på att hantera den stressiga situationen precis på samma sätt som vi skulle ha hanterat ett farligt hot där vår överlevnad stod på spel. Detta innebär till exempel att vårt hjärta slår snabbare, att vi andas mer, att blodkärlen utvidgas, att vi kallsvettas samt att vår vaksamhet för faror ökas. Akut stress **kan öka vår prestationsförmåga**, göra oss starkare respektive mindre smärtekänsliga **men kan även medföra vissa svårigheter att planera och tänka logiskt**. Att uppleva denna akuta stress är **inget som är ohälsosamt i sig utan en stressreaktion som följs av tillräcklig återhämtning är funktionell**.

Hoten i dagens samhälle är dock inte alltid av akut karaktär utan kanske snarast mer **långvariga**. Det gör att vår kropp ofta får fortsätta att gå på **höghvarv** utan att det blir något av vare sig kampen eller flykten. Rent kemiskt innebär detta att **stresshormoner och andra hormoner** som är till för att göra oss redo för kamp eller flykt **utsöndras i överdrivet stora doser** under en alltför lång tid. Detta kan i sin tur göra att vi till slut får svårt att återhämta oss, även om vi försöker. Provar vi att slappna av kan vi därför istället känna oss oroliga eller stressade till och med av att göra det.

Den långvariga stressen är således den vi upplever om vi får ett stresspåslag under en längre period utan att vi får tid för att återhämta oss. Detta sliter ofta på kroppen och **resulterar i försämrad funktion både fysiskt och psykiskt**. Långvarig stress ger upphov till ohälsa och kan medföra att vi exempelvis får **svårt att sova, problem med att koncentrera oss och fokusera, försämrat immunförsvar, blir**

nedstämda, överkänslighet, mag- eller tarmproblematik eller får ont i kroppen.

Vad orsakar stress och stressrelaterad problematik?

Stress uppstår när vi upplever att det finns en obalans mellan de krav som ställs på oss och de resurser (exempelvis tid, energi, upplevd kontroll, kompetens, fysisk hälsa) som vi har tillgång till för att klara av dessa krav. Både för höga och för låga krav kan leda till stress. Om en händelse är stressande eller inte bestäms av reaktionen och hur vi tolkar den händelse vi står inför, detta är individuellt och kan variera över tid. Vi tenderar att uppleva starkare stressreaktioner desto mer negativ innebörd en situation tillskrivs och desto lägre tilltron på den egna förmågan är.

En viss grad av stress kan vara positivt för vår produktivitet och en akut stress som följs av tillräcklig återhämtning kan som vi nämnt ovan vara funktionell. Både aktivitet och återhämtning behövs för att vi ska må bra och den vardagliga återhämtningen (sömn, mat, motion och avslappning) är den allra viktigaste. Stress och dess följsjukdomar uppstår när aktivitet får övertag och vi ej har balans mellan aktivitet och återhämtning. Långvarigt stresspåslag med otillräcklig återhämtning medför att vi till slut blir utmattade och drabbas av fysisk eller psykisk ohälsa. Brist på återhämtning kan på sikt även leda till en lägre stresströskel vilket innebär att negativa symptom på stress uppkommer snabbare och vid mindre påfrestning och snabbare.

Hur vanligt är stressrelaterad problematik?

Stressrelaterad ohälsa benämns ofta som ett folkhälsoproblem och ett av det moderna livets stora hälsoproblem. Stressrelaterad ohälsa är en av de vanligaste orsakerna till långtidssjukskrivning.

Behandling

För att inte drabbas av fysisk eller psykisk ohälsa till följd av stress är det **avgörande att ge sig själv tid och möjlighet att återhämta sig, att lära sig strategier för att sänka den dagliga stressnivån och minimera stresspåslagen** i samband med olika aktiviteter. Har vi levt under en längre period av stress kan detta upplevas som svårt, eftersom de ständiga stresspåslagen till slut gör att vi snarare blir stressade och oroliga än återhämtade av att försöka slappna av. Förmågan att återhämta sig går dock att träna upp igen.

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en psykoterapiform som visat på effekt vid behandlingen av stressrelaterad ohälsa. Grundläggande för KBT är sambandet mellan tankar, känslor, kroppsliga reaktioner och beteendemönster. Behandlingen kan inkludera information om stress/stressreaktioner, arbete mot att uppnå balans mellan aktivitet/återhämtning, gränssättning, kommunikationsfärdigheter, avslappning samt strategier för att hantera stressande tankar och känslor.

Eftersom långvarig stress kan leda till utvecklande av svåra sömnstörningar, och depression kan vissa vara hjälpta av läkemedelsbehandling i kombination med psykologisk behandling.

Egna reflektioner

- Vad i texten känner du igen dig i?
- Vad känner du inte igen dig i?
- Frågor till din psykolog?