



ALNARP

Stress och Stresshantering

LILLIAN LAVESSON, Christina Lunner Kolstrup

Stress är kroppens motor

Vi människor är byggda för att vara aktiva och kroppens stress system är den motor som får igång oss. Vi planerar och genomför de uppgifter vi vill och behöver göra. När vi är nöjda och tillfreds med det vi åstadkommit, mår vi bra. Om det inte blir som vi planerade, kan vi känna stress, en negativ stress. Den kan beskrivas som att vår motor inte gått ner på tomgång utan är kvar med ett gaspåslag.

Fysiska och mentala reaktioner på negativ stress

De fysiska reaktionerna på negativ stress kan t.ex. vara sömnsvårigheter, magbesvär, högt blodtryck, tankesnurr och/eller huvudvärk.

De mentala reaktionerna på negativ stress kan t.ex. vara känsla av maktlöshet, att vara lättirriterad, att dra sig undan andra, att småproblem upplevs som stora, svårighet att hantera motgångar, att bli deprimerad eller rent av aggressiv.

Sömnsvårigheter är ett tidigt tecken på stress och det är viktigt att ta den signalen på allvar.

Livet innehåller både med och motgångar. Ingen kommer undan. Vi alla blir mer eller mindre utsatta men ibland blir det extra mycket. För att hjälpa oss själva behöver vi lära oss hur vi själva reagerar på stress för att känna igen vår kropps signaler på förhöjd stressnivå.

Ofta är det vissa situationer eller upplevelser som drar igång vår stressreaktion och får reaktionen att bli alltför stark. Dessa situationer som triggar oss benämns som stressorer. Vad som triggar oss är ofta individuellt och kan bero på tidigare erfarenheter, kanske av att ha misslyckats eller kanske av att ha varit i en svår, utsatt situation.



Foto: Christina Lunner Kolstrup

För att ta makten över och hantera din stressreaktion, behöver du lära dig att känna stressreaktionen i kroppen. Då kommer du att ”veta” vad som drar igång reaktionen, vilka situationer eller rädsla inför situationer som rubbar dig. Du vet kanske redan nu vilka situationer som är svåra att hantera och som stressar dig, och som du känner dig stressad av långt i förväg. Kanske har känslor av maktlöshet, vanmakt eller andra förlamande känslor väckts.

Att känna, reflektera och agera

Vi kan inte undvika och slippa uppleva stark stress i våra liv. Det vi kan göra är att medvetet arbeta med att hitta sätt att hantera denna stress. De stressituationer som verkligen belastar oss, ligger ofta kvar och belastar oss under en längre tid. Vi behöver därför medvetet och på olika sätt hantera belastningen i kroppen och ”använda upp” stressenergin, även då den snabbt kommer tillbaka. Vilket den gör tills situationen är löst.

Det vi måste göra, är att avlasta belastningen i alla kroppens system och förhindra de skadeverkningarna som annars kan

komma. Även om vi behöver upprepa det att avlasta systemen.

Att mentalt hantera negativ stress

Negativ stress föder lätt negativa tankar och dessa tycks komma ”av sig själv”. Det kan vara känsla av maktlöshet, uppgivenhet, vanmakt, meningslöshet, att känna sig värdelös, att inte tro sig räcka till, att inte vara bra nog, likgiltighet, ”bryr mig inte” och även tankar om att ge upp.

Dessa tankar kommer ofta med automatik även om vi ofta försöker förtränga dem.

Kan man ta makten över de negativa tankarna?

Några av oss låter inte dessa tankar ta över. Utan att vara medveten om det, har man kanske hittat sätt att tänka, förhålla sig till och agera utifrån för att på så sätt inte fångas in av de negativa tankarna. För att sen ställa sig frågan *Hur kan jag göra för att reda ut det?*

För andra tar de negativa tankarna över, ofta utan att vi märker det. Kanske skuldbelägger du dig och börjar tänka – *Jag skulle gjort så istället så hade inte detta hänt.....* eller *Om jag bara hade....*

Nyckeln kan vara att acceptera att just nu är det så här.

Att klara av att ta makten över situationerna är inte enkelt, eftersom det alltid handlar om något viktigt som står på spel för oss. Så ofta tar de negativa tankarna över, trots att vi försöker motarbeta dem. De gör också att vi kan tro att alla andra är bättre än mig, de hade aldrig hamnat i den här situationen.....

Att försöka ta till sig och inse, i sin fulla vidd är att: Om jag klandrar mig själv för att ha misslyckats betyder det inte att JAG är misslyckad. Vi utför alla handlingar, som kan vara både fel utförda och mindre väl genomtänkta, men troligen gjorde vi vårt bästa. Vi glömmer lätt alla väl genomtänkta och väl utförda handlingar vi gjort. Vi kan bär på tidigare erfarenhet av att ha blivit bemötta på ett sådant sätt, att vi känt oss misslyckade.

Om en nära vän pratar med dig om misslyckanden, så vet du allt din vän också är bra på. Du ser inte honom eller henne som misslyckad.

Så ett sätt att bryta sina negativa tankar är att våga prata med sina nära vänner eller någon man får förtroende för, om hur man känner och mår. När man sätter ord på det man funderar och tänker på, så förändras ofta det man berättar om. Man ser själv klarare på det som hänt. När man får ta del av andras sätt att tänka och hur de ser på det, kan oron och stressen dämpas.

Minska stressens negativa belastning genom att förbränna dess överskotts energi

Stress är energi och kraft som inte använts upp och den belastar kroppen både fysiskt som mentalt. Det är samma typ av energi som vi använder både muskler som i hjärnan.

Det ”enklaste” sättet att förbränna energi är fysisk aktivitet. Aktiviteterna kan t.ex. vara promenader, jogging, fysiska fritidssysslor, gympa, styrketräning, dans alla aktiviteter med rörelse innebär förbränning av energi. Ju mer ansträngande de är, ju mer energi förbränns. Du ska helst välja aktiviteter som stämmer med din stressnivå. Då kan det mesta av stressenergin användas upp och du kan efter ansträngningen känna dig lugnare och med mindre oro i kroppen. Tankesnurret kan ha dämpats och kanske känner du dig avslappnad. Det finns ingen aktivitet som är ”bäst” utan man får prova sig fram till vad du mår bra av.

Ett annat sätt att förbränna energi är att kanalisera om energin genom avslappning. Det finns många olika avslappningsmetoder. Det är individuellt vilken metod som passar dig bäst och det kan även vara olika vid olika tillfällen. En av de djupaste avslappningsformerna är meditation.

Men även massage ger möjlighet till att kanalisera om stressenergin, som t.ex. klassisk massage, taktill massage eller medicinsk massage.

Att lyssna på musik kan även vara till hjälp liksom att lägga fokus på något helt annat för att splittra tankarna som t.ex. favorit fritidssysslor, snickeri, handarbete, lösa korsord eller liknande.

Om vi förmår stanna upp och uppleva de sinnesstimuli som naturen och djuren erbjuder oss, så kan den negativa stressen dämpas då vi oftast mår bra av att vistas i naturen och umgås med djur .

Att lyssna på naturens ljud, att känna vinden, känna marken under fötterna.

Att mötas av våra husdjur när de kommer oss till mötes.

Detta är exempel på stimuli som kan hjälpa oss att slappna av och ge oss hjärnvila. Naturens sinnesintryck och närheten till djuren erbjuder oss människor en möjlighet att på en existentiell nivå, nå en vila i oss själva. Vi människor tappar ibland bort det som finns runt knuten.



Foto: Christina Lunner Kolstrup

- Faktabladet är utarbetat inom LTV-fakulteten, institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi (AEM) www.slu/aem
- Projektet namn "Work Environment, Health & Safety of indigenous Sámi people with focus on reindeer herders and family members involved in reindeer herding."
- Projektet är finansierat av Formas www.formas.se
- Projektansvarig Christina Lunner Kolstrup
- Författare: Lillian Lavesson lillian.lavesson@slu.se AEM, SLU Alnarp, Christina Lunner Kolstrup christina.lunner.kolstrup@slu.se
- På webbadressen <https://epsilon.se> kan detta faktablad hämtas elektroniskt