



Stress

Saxat ur 1177 Vårdguiden, sökord "stress".

Att uppleva stress är en del av livet – alla blir stressade någon gång. Det händer i situationer som kräver något extra och kroppen brukar då få extra kraft och energi. Men om stressen pågår länge kan kroppen ta skada. Därför är det viktigt med återhämtning och vila. Det finns många saker du kan göra för att motverka stress.

Vad är stress?

Stressreaktionen har tidigare varit nödvändig för att överleva, men i det moderna samhället behöver du sällan kämpa rent fysiskt för att överleva. Ändå händer ungefär samma saker i kroppen oavsett om du upplever ett verkligt hot eller om du springer ikapp en buss. Stressreaktionen sätts även igång vid psykiska ansträngningar, till exempel när du blir arg på någon eller känner att du har för mycket att göra.

Ingen skillnad på verkligt hot eller inte

Det är inte bara verkliga hot som kan stressa, eftersom hjärnan inte kan skilja på ett riktigt hot eller ett som du bara tänker dig. Därför kan du bli stressad bara av att föreställa dig ett hot eller en svår situation som egentligen inte finns och som kanske aldrig kommer att inträffa, kroppen reagerar ändå på hjärnans signaler. "Tänk om barnen skadar sig", eller "jag kanske förlorar jobbet nu när företaget ska spara pengar" är exempel på tankar som kan vara stressande.

Kamp-flyktreaktionen

Stressreaktionen som kallas för kamp-flyktreaktionen innebär att hjärnan och kroppen ställer in sig på att antingen kämpa emot ett hot eller fly från det. Hjärnan skickar då signaler till det sympatiska nervsystemet som aktiveras, det påverkar hela kroppen. Bland annat utsöndras

ämnen i blodet, till exempel socker, och stresshormoner som till exempel adrenalin, noradrenalin och kortisol. Under kamp-flyktreaktionen sparar kroppen inte på energi. Då kan i stället funktioner som matsmältning gå på sparlåga, som man inte har någon nytta av i en kamp på liv och död. När man är i en kamp-flyktreaktion kan man känna sig rädd, irriterad, arg eller fientlig.

Reaktionen kan även sättas igång i vardagliga situationer där det inte alls fungerar att fly eller slåss. Det sympatiska nervsystemet kan inte skilja mellan fysiska hot, som till exempel ett farligt djur, eller ett socialt hot, som till exempel räkningar som vi har svårt att kunna betala. Det sympatiska nervsystemet kan inte heller skilja på ett verkligt hot eller något man bara oroar sig för.

Sjuk av stress

Så länge du tar dig tid till återhämtning och sömn kan kroppen klara av att hantera stressiga perioder utan att ta skada. Kamp-flyktreaktionen varar oftast bara i några minuter eller möjligen timmar. Skadligt blir det först när du under en längre tid befinner dig i stressande situationer, både verkliga och tänkta. Till exempel kan det leda till förhöjt blodtryck också i vila och till spända muskler som börjar göra ont. De olika hormoner som utsöndras i blodet kan med tiden göra att man får minnes- och koncentrationssvårigheter.

Behöver du en förändring?

För att klara stressiga perioder behöver vi en jämvikt mellan att vara aktiva och att vara i stillhet, mellan vakenhet och sömn, och mellan fysisk aktivitet och vila. Om



du känner dig stressad räcker det ofta att försöka slå av på takten och vila lite mer än vanligt. Går det att minska på kraven du själv och omgivningen ställer? Om du känner att du börjar må dåligt av stress är det bra att försöka återställa balansen i livet så snart som möjligt. Stresssymptomen kan vara en anledning att börja fundera över och välja bland allt du har att göra. Är det för mycket eller för lite av något i ditt liv? Du kanske också behöver förstärka ditt eget försvar mot stress genom mer sömn, vila, fysisk aktivitet och något sätt att varva ned.

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.

Vardagsmotionen viktig

Försök att få fysisk aktivitet eller rörelse att bli en del av vardagen. Det kan handla om enkla saker som att gå eller cykla till jobbet, eller att gå av bussen eller parkera bilen en bit från arbetet och promenera den sista biten. Man kan också försöka ta för vana att ta trapporna i stället för hissen, det kan ge många tillfällen till extra motion och allt räknas. Om du är fysiskt aktiv minst en halvtimme varje dag ökar du din motståndskraft mot stress mycket. Tiden kan delas upp i två gånger en kvart om

det passar bättre. Det är också viktigt att minska tiden för stillasittande om du har ett stillasittande arbete, sitter och studerar eller lever ett stillsamt liv.

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.

Koppla av på ditt sätt

Försök att hitta ditt eget sätt att koppla av och känna lugn och ro. Det som fungerar för en person kanske inte alls passar en annan. Försök att avsätta tid för det du njuter av att göra, som gör dig glad. Här är några förslag:

- Avslappningsövning. Att lära sig att slappna av är ofta ett bra sätt att hejda tankar som snurrar och stilla stressreaktion i kroppen.
- Fritidsaktivitet, som till exempel att läsa, lyssna på musik, trädgårdsarbete, sjunga eller spela spel.
- Fysisk aktivitet, eller rörelse, är ett effektivt sätt att dämpa oroande tankar och samtidigt blir kroppen mer motståndskraftig mot stress på längre sikt. Gym, bollspel, dans?
- Att vara i naturen, eller promenera, är lugnande för många.
- Att få massage brukar lugna.
- Att umgås med personer du gillar kan göra att det är lättare att varva ner.