

# Stress och återhämtning

**Författare:** *Hanna Isaksson*

Temablad nr. 8





*Stress är en naturlig del av livet, alla människor blir stressade någon gång. Stress behövs för att hjälpa kroppen i situationer som kräver lite extra. Om vi stressar för länge, om kroppen ständigt är i beredskapsläge, utan återhämtning, kommer vi i obalans och det kan bli negativt för både kropp och knopp. Vila och återhämtning är viktigt och det finns en hel del saker som vi själva kan göra för att förebygga och motverka ohälsosam stress.*

## Vad är stress?

Majoriteten av alla långtidssjukskrivningar i Sverige kan kopplas till stressrelaterad ohälsa och kvinnor verkar vara mer utsatta än män. Under 2000-talet har stressrelaterade sjukskrivningar ökat kraftigt, framför allt bland unga kvinnor. Stressrelaterad ohälsa är utan tvekan ett stort problem och utmaning, både för individen och för samhället i stort. Hur blev det så här? Det finns många olika orsaker till utvecklingen, till exempel: ökad arbetslöshet (särskilt bland personer med funktionsnedsättning), alkohol och droger, mindre sömn, ökade klyftor i samhället, IT-stress, sociala medier, orealistiska kroppsideal, fler har inaktiv livsstil, minskad tid utomhus, för mycket valfrihet och minskad tolerans för psykiskt lidande, är några.

Vi glömmer ofta att vi människor är biologiska varelser som har likadana hjärnor som när vi levde på savannen för 10,000 år sedan. Hela kroppen, inklusive hjärnan, är byggd för förutsättningarna som gällde för oss när vi levde som jägare-samlare och har inte förändrats sedan dess. Det har däremot miljön runt omkring oss gjort. Vi är byggda för att leva i små grupper av människor, som rör sig en stor del av dagen med mycket osäker tillgång på mat, och med hotande faror. Det är inte konstigt att vi mår dåligt när våra förutsättningar i livet är helt annorlunda och vi bryter mot våra biologiska förutsättningar!

Personer som har en funktionsnedsättning glömmer ofta bort att funktionsnedsättning räknas som en kronisk lågintensiv stressor. Funktionsnedsättningen i sig tar tid och mental bandbredd. Att ständigt ligga före, tanke- och planeringsmässigt, tar på krafterna. Även förmågan till återhämtning kan vara påverkad, av smärta eller möjligheten till att vistas utomhus, i naturen, och att göra saker som är roliga och fyller på energireserverna.

Att leva med en progressiv neurologisk sjukdom eller en sjukdom som kommer i skov, innebär dessutom ofta en ständig anpassning till varierande symtom, osäkerhet om framtiden och förändrade förutsättningar i vardagen. Denna typ av oförutsägbarhet kan bidra till ökade stressnivåer och psykisk belastning, med påverkan på immunförsvaret och upplevelse av trötthet, smärta och oro.

## Hur fungerar stress?

Vi pratar ofta om stress som något farligt och negativt. Stress i sig är inte farligt men långvarig stress utan

tillräcklig återhämtning, är negativt. Stressystemet finns för att hjälpa oss och skärpa våra sinnen och vår uppmärksamhet. Utan det skulle ingen av oss kunna hoppa undan när det kommer en bil, koncentrera oss under ett prov eller tävla i idrott.

Stressystemet är livsnödvändigt och ska ses som en vän, inte en fiende. Däremot är stressystemet byggt för att hantera hot som ett anfallande lejon eller en aggressiv grannby, inte för att oroa sig över klimatförändringar, krig, höga elpriser, amorteringar och pandemier. Vårt stressystem är anpassat för kortvarig aktivering och därefter en återgång till viloläge för återhämtning. En längre tids överbelastning orsakar problem. Även personer med jobb som de upplever som roliga och stimulerande blir utmattade om de arbetar för hårt under allt för lång tid utan återhämtning.

De reaktioner som stressystemet har att svara med är: kamp (slåss mot lejonen), flykt (springa undan hotet) eller spela död. Utmärkt på savannen, men inte till någon större hjälp när det gäller en dålig chef eller trilskande färdtjänst.

## Hur vet man om man är för stressad, om stressnivån är negativ?

Om vi stressar för mycket skickar våra kroppar varningssignaler till oss. Dessa kan skilja sig åt från person till person men de vanligaste symtomen är:

– **Tilltagande irritation** och nedstämdhet.

– **Ökad oro** och svårt att koppla av. Vi känner oss likgiltiga inför saker som vi brukar tycka om.

– **Svårt att somna eller dålig sömn.** Vi känner oss inte utvilade trots att vi sovit länge.

– **Brist på tålamod.**

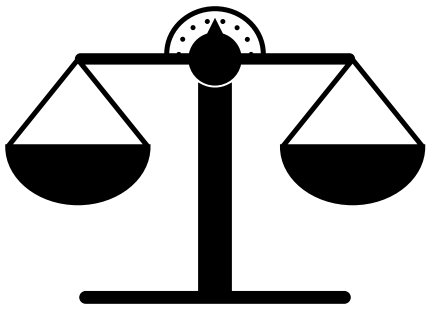
– **Kroppsliga symtom** som huvudvärk, ont i magen, hjärtklappning, svårt att andas.

– **Minskad effektivitet**/ produktivitet.

– **Glömska.**

## Vad kan jag göra själv?

Det finns mycket vi kan göra själva för att förebygga stressrelaterad ohälsa. Se det som en våg, där det behöver finnas balans mellan de krav som ställs på oss och de inre och yttre resurser vi har. För att uppnå balans kan vi antingen sänka de krav som ställs på oss eller jobba med att öka personliga resurser och motståndskraft; oftast behövs både och. Forskning visar att strategier som stärker upplevelsen av kontroll, förutsägbarhet och återhämtning har störst effekt.



— **Motionera.** Genom fysisk aktivitet och motion tränas hela stressystemet och vi får bättre motståndskraft. Ofta prioriterar vi bort att motionera för att vi inte orkar eller hinner. Egentligen fungerar det tvärtom, motionen ger energi och vi orkar mer. Den förbättrar humör och minskar fatigue.

– **Äta vettigt.** Genom att äta en varierad och hälsosam kost, med mycket grönsaker, ger du kropp och knopp de byggstenar som behövs för att orka med ett aktivt liv.

– **Få tillräckligt med sömn.** Många slarvar med sömnen, trots att det är då hjärnan vilar, återhämtar sig och sköter arbetet med att bearbeta intryck från dagen. Under sömnen aktiveras kroppens immunsystem och produktionen av stresshormon minskar. Tillräckligt med sömn minskar risken för förhöjda blodfetter, diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdom och depression. De flesta vuxna rekommenderas 7–9 timmars sömn per natt, men vid neurologisk sjukdom kan behovet vara större. Sömnbrist kan förvärra symtom som fatigue, smärta, kognitiva svårigheter och stress.

– **Vila och återhämtning.** Vila under dagen kan vara nödvändigt, särskilt vid fatigue, men bör helst vara planerad och tidsbegränsad. Korta vilopauser (t.ex. 20–30 minuter) rekommenderas oftare än långa sovstunder dagtid, eftersom lång vila kan försämra nattsömnen.

– **Balans mellan aktivitet och vila.** Rekommendationen är att växla aktivitet med återhämtning och anpassa efter dagsform. Återhämtning kan ske på två sätt: passiv vila (som att sova, slappa) och aktiv vila. Aktiv vila är aktiviteter som laddar batterierna och ger energi, till exempel träna, meditera, laga mat, pyssla med växter och snickra, tälja eller sticka. Fundera gärna på hur just du har det med balans mellan passiv och aktiv vila.

– **Vara medvetet närvarande** och öva tekniker för mindfulness. Förhållningssätt, tankar, känslor och handlingar hänger alla samman och påverkar hur vi mår. Glädjande nog har forskare sedan länge kommit fram till att det finns stort utrymme för oss att påverka hur vi mår genom att träna upp vårt sätt att förhålla oss till livet och vårt sätt att tänka. Det vi kan göra är att försöka, om det går, att förändra, eller ta bort saker som stressar oss. Om något inte går att förändra kan det istället handla om att ”vara med det som faktiskt är”, konstatera, eller acceptera och förändra förhållningssätt till det svåra.

– **Uppleva med alla sinnen,** exempelvis natur och kultur. Naturen har en läkande kraft. För många kan det upplevas som avslappnande att vistas i skogen eller i en park. Lyssna på skogens ljud och andas in dofter och fågelsång. Att sjunga i kör, läsa en bok och träna kan hjälpa dig att koppla bort det som stressar.

– **Sociala relationer**. Prioritera att umgås med personer som du tycker om, som ger dig glädje och energi. Stöd från andra i liknande situation är starkt kopplat till lägre stress och bättre livskvalitet.

– **Öka sin kompetens**. Om det till exempel är ekonomi, föräldraskapet eller en ny arbetsuppgift som stressar kan det vara tiden värd att gå en kurs i ämnet, om möjligt. Genom att öka kunskapen om det som stressar kan både förståelsen och förmågan att hantera just det ämnet öka. Att förstå sin sjukdom, sina symtom och kroppens stressreaktioner – minskar också oro och upplevd stress.

– **Gå en avslappningskurs**. Omedvetet blir det lätt så att vi spänner oss när vi är stressade och oroliga för något. Om vi har varit spända länge kan det vara svårt att slappna av. Det finns många övningar och kurser på nätet.

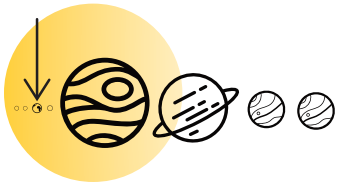
– **Fördela energin**. Att leva med en neurologisk sjukdom innebär ofta att energin är begränsad och kan variera från dag till dag. Därför kan det vara hjälpsamt att se sin ork som en energibudget – ungefär som pengar på ett konto. När energin är slut går det inte att ”låna” mer utan konsekvenser.

– **Genom att planera dagen** och fördela energin mellan nödvändiga aktiviteter, återhämtning och sådant som ger glädje, minskar risken för överbelastning och ökade symtom. Det handlar inte om att göra mindre, utan om att göra saker i rätt ordning och vid rätt tidpunkt.

– **Att ta vara på stunder** med mer energi – till exempel för träning, matlagning eller sociala aktiviteter – och samtidigt planera in pauser är centralt för ett hållbart vardagsliv. Att respektera sin energibudget kan bidra till mindre trötthet, lägre stress och bättre livskvalitet över tid.

**Be om hjälp:** Det finns hjälp att få. Det kan vara KBT eller annat samtalsstöd via till exempel vårdcentralen eller arbetsgivaren.

*För mig, författaren, kan det ibland hjälpa att sätta saker i ett annat perspektiv — vi är små biologiska varelser i ett gigantiskt universum. Är problemet jag grubblar över just nu något som bara är oönskat eller är det katastrofalt?*



### Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:

– Gör en sammanfattning av dina bästa sätt för att återhämta dig: Jag återhämtar mig bäst genom att…
– Vad såg du i din kartläggning av stressorer?

### Hemuppgift:

– Gör övningen Kartläggning av stressorer  i ”Min hälsoplan”.

### Lästips:

– Livsstilsboken kapitel 5, ”Mindfulness och tanketräning”, sidorna 141-157.
– Tid att leva, *Fredrik Livheim*.
– Depphjärnan, *Anders Hansen*.