

Några ord om

# Stress

S O L L E N T U N A  
H Ä L S A N

The logo for Hälsan features a stylized face with two blue dots for eyes and a red curved line for a smile, positioned between the letters 'Ä' and 'L' in the word 'HÄLSAN'.

## Vad är stress?

Ordet stress har numera i de allra flesta fall en negativ klang. Men stress är, och har alltid varit, en naturlig del av livet. Stress är en form av påverkan som ger oss framåtrörelse och motiverar oss till handling.

Så kallad positiv stress kan man prata om i sammanhang då vi känner att vi har kontroll även om situationen i sig är krävande. Under inflytande av den positiva stressen känner vi oss motiverade, fokuserade och känslan av att anstränga sig och klara av svåra saker kan ofta uppfattas som lustfylld.

Men det är när situationen och kraven blir oss övermäktiga som stressen förr eller senare blir odelat negativ. När krävande situationer får oss att känna att vi inte kan påverka eller kontrollera det som sker kan läget bli kritiskt.

För våra urtida förfäder utgjordes stressen ofta av högst påtagliga hot som farliga djur eller naturfenomen. Begreppen "fight or flight" täcker in de två mest grundläggande försvarsstrategierna vid yttre hot, kamp eller flykt, men idag är bilden betydligt mer komplicerad.

Nutidsmänniskan utsätts för stress i de mest skilda situationer i vardagen, både i arbetslivet och på fritiden. Att få livspusslet att gå ihop är en utmaning för de allra flesta. Men i grunden är vi fortfarande samma människor som på stenåldern, och det är samma stresshormoner som frigörs oavsett om det är en grottbjörn eller en överfylld dagordning som utgör hotet.

Vi upplever samma känsla av vanmakt och bristande kontroll, även om lösningarna på problemen är helt olika.

## Symptom och varningstecken

Allt för höga krav och för liten kontroll över livssituationen kan till slut leda till ohälsa.

När utvecklingen pågått för länge beskriver många det som att all energi och livslust plötsligt tar slut. Det gäller att ha koll på de varningslampor som blinkar. Vägen tillbaka blir kortare om problemen upptäcks och åtgärdas i tid.

### ***Fysiska symptom:***

Muskelspänningar och värk, hjärtklappning, darrning, andningssvårigheter, yrsel, sömnsvårigheter, trötthet, ökad infektionskänslighet

### ***Psykiska tecken:***

Illska, ångest, skam, likgiltighet, koncentrationssvårigheter, dåligt minne, bristande tålamod, svårigheter att utföra flera uppgifter samtidigt.



## Sjuk av stress

Vi människor är konstruerade för att klara av höga stresspåslag under korta stunder. Den så kallade kamp-flyktreaktionen är tänkt att vara bara några minuter, tills hotet (grottbjörnen) är borta, sedan behöver vi en längre period av vila och återhämtning.

Det är när stressen ligger kvar på allt för hög nivå, under för långa perioder utan vila, som kroppen och psyket börjar ta stryk. Långvarig stress kan ge upphov till många olika sjukdomstillstånd av både fysisk och själslig karaktär.

I dagens arbetsliv är stressen utpekad som en av de största orsakerna till sjukfrånvaro och produktionsbortfall. Och myndigheter både inom Sverige och på Europeisk nivå har prioriterat den psykosociala arbetsmiljön som ett område där arbetsgivarens ansvar ökar.

För att klara av stressen behöver alla människor uppnå en balans i både arbetslivet och privat, en jämnvikt mellan aktivitet och återhämtning.



## En frisk arbetsplats

Allt för höga krav och för liten kontroll är alltså en grundorsak till för höga stressnivåer. Om du på arbetsplatsen känner att förväntningarna från chefen är orimliga samtidigt som du inte känner att du har någon som helst möjlighet att styra över din situation så är det på sikt upplagt för problem.

Alla har olika förutsättningar inom ramen för sitt arbetsliv, men att öppna en dialog mellan arbetsgivaren och den anställde är alltid en förutsättning för förändring. Vad som är rimliga krav är alltid flytande, men det är inte alltid säkert att kraven kommer utifrån. Ofta är du själv din egen hårda chef.



## ”Rätt medicin”

Att ta hand om kroppen är också ett sätt att ta hand om själen. Om du motionera, äter vettigt och är blygsam med alkohol blir du både mindre stressad och tål den stress som du ändå måste hantera mycket bättre. En kropp i god kondition klarar av stressreaktioner som höjd puls och blodtryck mycket bättre än en otränad.

Sömnen är en av de allra viktigaste pusselbitarna för att klara av påfrestningarna i livet. Rätt mängd sömn behövs för att hjärnan och kroppen ska klara att återhämta och bygga upp sig. Att verkligen ta sig tid till att sova är en av de bästa investeringar du kan göra i din hälsa, i synnerhet under påfrestande perioder i livet.

Det finns en rad olika tekniker och system som hjälper dig att slappna av och sänka stressen. Olika former av avslappningsövningar, mindfulness och meditation är alla vägar till att styra tankarna till stillhet och lugn. Men att sjunga, ägna sig åt en hobby, vistas i naturen eller umgås med vänner kan vara en lika god medicin. Pröva dig fram till något som kan fungera för just dig.

## **Mer att läsa**

Det finns en uppsjö av litteratur inom området stresshantering och det i sig skvallrar om ett stort behov. En del böcker är akademiska till sin karaktär, medan andra är enkla självhjälpprogram.

Kom bara ihåg att en bok aldrig kan ersätta professionell hjälp när du verkligen kört fast eller mår riktigt dålig.

Nedan har vi listat exempel på god läsning om du vill lära dig mer om stressens mekanismer och hur den kan mötas.

### **I balans**

*Giorgio Grossi* (Bonniers)

### **Lär dig leva**

*Mats Billmark, Susan Billmark* (Inre hälsa förlag)

### **Ur balans**

*Aleksander Perski* (Bonniers)

### **Avslappning och mental träning**

*Eva Johansson* (Utbildning Co)

## Kontakta oss!

På Sollentunahälsan har vi i över 40 års tid arbetat för ett friskare arbetsliv.

Vi har en stor kunskap om vad som verkligen behövs och fungerar, inte minst inom det psykosociala området.

Vi erbjuder kurser i stresshantering och arbetsmiljöfrågor för både chefer och anställda.

Hos oss finns det även möjlighet till individuella samtal och skräddarsydda utbildningar.

[www.sollentunahalsan.se](http://www.sollentunahalsan.se)

08-92 85 80

The logo for Sollentunahälsan is displayed on a dark blue rectangular background. The text "SOLLENTUNA" is written in white, uppercase, sans-serif font across the top line. The second line features the word "HÄLSAN" in the same font, with the letter "Ä" stylized as a red smile with two blue dots above it, representing eyes.

S O L L E N T U N A  
H Ä L S A N