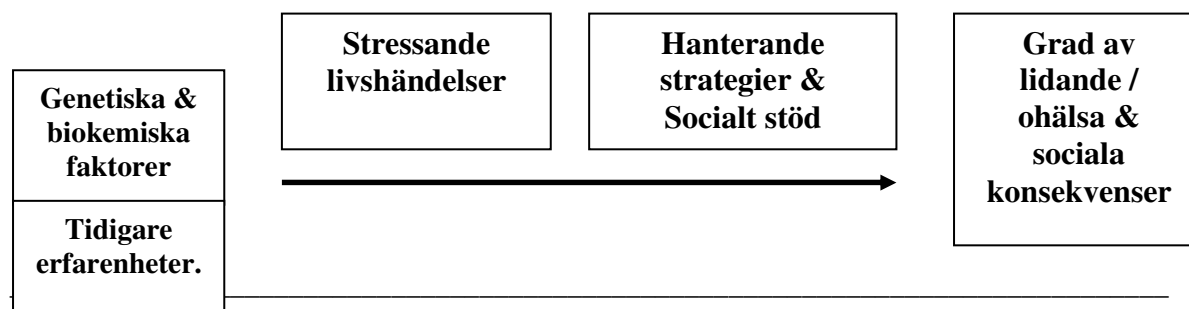


Stress, stressreaktioner och sårbarhet

En stressreaktion är både en psykisk och en kroppslig fysiologisk reaktion. Den fysiologiska stressreaktionen kan närmast beskrivas som en kroppslig alarmfunktion som påverkar flera av kroppens system vid upplevt hot eller fara. Det som förenklat händer är att centrala nervsystemet via stressreaktionen förbereder kroppen för att slåss eller fly för att hantera ett upplevt hot – ett urgammalt, primitivt överlevnadssystem. Sannolikt har våra kroppsliga system inte förändrats nämnvärt de senaste 50 000 åren. Stressreaktionen gör att stresshormoner (främst adrenalin och kortisol) frisätts, puls och blodtryck stiger, muskler spänns, aktivitetsnivån i centrala nervsystemet, med hjärnan som motor, ökar med förhöjd vaksamhet som följd. Vid lagom stresshormonspåslag gör detta oss mera uppmärksamma och koncentrerade, vi blir ”taggade”. Om stressen tilltar ytterligare kan aktivitetsnivån bli allt för hög - hjärnan skenar och de kroppsliga reaktionerna gör detsamma. Detta leder i sin tur till att vi tänker sämre, får en mängd obehagliga kroppsliga sensationer och reagerar mindre ändamålsenligt. I grunden är stress helt normalt och stresssystemet oundgängligt för oss. Att i bokstavlig mening slåss eller fly var helt ändamålsenliga reaktioner i en forntid när människan levde som jägare och samlare, men att takt med att samhället blivit allt mera komplext är dessa beteenden i dess ursprungliga form inte längre socialt gångbara. I de flesta fall är ju våld numera kriminaliserat. Man kan tänka att man skulle vilja slå till chefen – men man riskerar åka in på kåken om faktiskt gör det.

Historiskt sett har stresssystemet hjälpt oss att överleva som art, men i ett komplext samhälle måste vi lära oss nya strategier för att leva med dessa urgamla kroppsliga system. Idag vet vi att ett stresstillstånd som varar mycket länge kan vara skadligt för oss och ge risk för ohälsa. Stressrelaterad ohälsa har på senare år blivit ett stort folkhälsoproblem, såväl i Sverige och stora delar av västvärlden, vars komplexitet gör att det är svårt att hantera och komma till rätta med.



Det är dock oftast inte bara graden av stress och belastning som skapar ohälsa. Den individuella sårbarheten är en annan viktig faktor. Vår sårbarhet är sammansatt av komponenter som biologiskt arv, barndomsupplevelser och inlärd föreställningar och beteenden. Ett stress – sårbarhetstänkande erbjuder en förklaringsmodell som är gemensam för mycket av lidande och ohälsotillstånd. Vissa är mera sårbara, andra mindre. En påfrestning som för en person innebär ringa stress kan för en annan innebära en kris och för en tredje få närmast förödande verkan. Vissa livshändelser kan dock i sig vara så traumatiska att man inte behöver vara speciellt sårbar för att drabbas av t ex psykisk ohälsa. Att drabbas av nedstämdhet gränsande till depression när någon närstående dör hastigt och oväntat behöver man inte vara särskilt sårbar för, medan det i andra fall kan vara så att någon med stor sårbarhet kan drabbas av psykisk ohälsa utifrån tämligen vanliga och vardagliga livshändelser – som t ex en konflikt med någon annan. Många stressande livshändelser under kort tid är förstås också en riskfaktor även om den enskildes sårbarhet inte är speciellt stor. Andra faktorer som också spelar in är vilka hanterande- eller copingsstrategier (se vidare del IV) en person har tillgång till och hur det sociala stödet ser ut.

Personlighet

Definitionerna av begreppet personlighet är otaliga och varierar i olika psykologiska teorier. De har också varierat historiskt sett. Under senantiken och medeltiden var det vanligt att man i tänkandet kring personlighet pratade om ”temperament” som anknöt till läran om elementen – dvs jord, luft, eld och vatten, vilket sin tur hade starka kopplingar till såväl astrologi som alkemi. I detta tänkande finns det fyra olika grundpersonligheter; melankoliker (djupsinniga och svartsynta), koleriker (hetsiga och hetlevrade), sangviniker (livliga och sorglösa) och flegmatiker (lugna och sävliga). Dessa anknyter i sin tur till varsin kroppsvätska som man ansågs ha extra mycket av. De olika temperamenten fick sedan helt enkelt sina namn efter de grekiska eller latiniska namnen på dessa kroppsvätskor som var; svart galla (melan chole), gul galla (chole), blod (sanguis) och slem (flegma). Det intressanta i detta är att nästan var och en av oss kan känna igen sig själv i ett eller flera av dessa temperament. Och att det måste finnas något tilltalande och tidlöst i detta sätt att tänka kan kanske visas av att det i viss mån lever

detta kvar i språket än idag när pratar om att någon är t ex kolerisk eller melankolisk.

I en mera modern tappning kan personlighet sägas vara alla de väl invanda och stabila mönster av tankar, känslor och beteenden som är förknippade med en individs unika livsstil och anpassning. Olika personer har mer eller mindre av olika personlighetsdrag, t.ex. kan man vara mer eller mindre oberoende eller beroende, vara mer eller mindre tillitsfull eller misstänksam, kontrollerad eller impulsiv osv. En ofta använd modell kring personlighet är femfaktormodellen, eller "the big five", där man delar in personligheten i fem övergripande personlighetsdrag: 1) orolig, spänd, blyg och skuldbenägen; 2) social, lättsam, dominant, självsäker och äventyrslysten; 3) noggrann och pålitlig, 4) estetiskt sinnad, fantasirik och nyfiken samt 5) osjälvisk och samarbetsinställd. Den speciella kombinationen av dessa personlighetsdrag hos var och en av oss anses vara en central del i det som gör oss unika som människor. Via studier av enäggstvillingar har man kommit fram till att det genetiska bidraget till personligheten är mellan 40 och 60 procent, vilket innebär att biologin och miljön, det så kallade sociala arvet, bidrar med ungefär lika andelar till ens personlighet.

Vi människor lär vara till 99,9 procent genetiskt lika varandra och till 98,5 procent genetiskt lika våra nära släktingar schimpanserna, vidare till ca 50 procent genetiskt lika grodor. För övrigt lärde oss kartläggningen arvsanlagen "the human genome project" att vi har cirka 40 000 gener dvs ungefär lika många som ett vanligt ogräs, vilket blev en stor besvikelse för dem som velat se oss som väldigt "högstående" varelser. Eventuellt har vi ett unikt och sofistikerat system för dessa förhållandevis fåtaliga gener att samverka på, som man nu försöker kartlägga i gigantiska forskningsprojekt, men det är en annan historia. 0,1 procent genetisk variation kan tyckas litet, men det tillsammans med kulturella och miljömässiga skillnader ger en otroligt rik verklig variation oss emellan. Så pass stor variation faktiskt att man knappast kan förstå sig på en annan människa utifrån att man förstår sig på sig själv. Att ändra sin personlighet är svårt. Det enda man kan göra är nog att försöka förändra i det lilla, slipa på det man själv upplever vara de vassaste kanterna. *Att mogna och utvecklas som människa innebär nog att man mest får jobba på att acceptera och respektera sig själv ungefär som man är. Acceptera i det stora – förändra i det lilla.*