

## ***Stresshantering – en snabbkurs***

Som vi var inne på tidigare i så har man inom smärt- och stressforskning på senare år skapat en modell för hur kropp och psyke hänger ihop; ”psyko-neuro-endokrino-immunolog” modell, ofta förkortat PNEI. Modellen säger att information som tas emot av och påverkar hjärnan och centrala nervsystemet också i olika mån kommer att påverka alla våra andra kroppsliga system; perifera och autonoma nervsystemet, hormonerna samt immunsystemet. Detta förklarar varför stress och belastning i livet kan ge både psykiska och kroppsliga symtom. Vi gick också in på hur ett stress – sårbarhetstänkande erbjuder en förklaringsmodell som är gemensam för mycket av lidande och ohälsotillstånd. En bra utgångspunkt i konsten att lida mindre kan därför vara stresshantering i praktiken.

Det finns mer eller mindre konstruktiva sätt att hantera stress. Det som kan verka bra på kort sikt är inte så sällan destruktivt i långa loppet. Den första strategin vi presenterar verkar logisk och är väldigt välanvänd - men är inte så bra i långa loppet. Vi har givit den namn efter en av Sallys Santessons deviser. Ni vet, hon, bibliotekarien från Göteborg som många tyckte var ”himla rolig” när serien gick i TV.

### *Det går inte att bromsa sig ur en uppförsbacke – mindre god stresshantering*

- Sluta känna efter – kör hårt
- Be aldrig om hjälp – det är ett tecken på svaghet
- Skjut inte upp till ett annat tillfälle - sådant som du kan göra på natten
- Säg aldrig nej – tänk om de märker att du inte är oumbärlig
- Drick mera kaffe – för att hålla dig uppe
- Drick sprit för att somna
- Ät syra-hämmande medicin för att hålla magen i schack

Många känner säkert, på gott och ont, igen i denna typ av ”stresshantering”. Dessvärre blir just detta sätt att hantera stress mest på ont. Framför allt om man praktiserar strategierna långsiktigt och envist.

### *Sten i skon – bättre tänk kring stresshantering*

Hur gör du när du har fått en sten i skon? Går vidare och i farten liksom försöker lirka in den mellan tårna så den inte ska skava så mycket? I så fall är det kanske ett tecken på att du över huvud taget i livet kör på hårt utan att vara lyhörd på varningssignaler.

Ett bättre sätt är att hantera stenar i skon är att göra enligt följande:

- Man inser att det inte är trevligt och kanske till och med kan vara skadligt att gå omkring med stenar i skon.
- Man tar därför en paus, sätter sig ner och känner efter.
- Man tar av sig skon, identifierar var stenen är – och så tar bort den.

När jag (Kent-Inge) kört detta – en sten i skon - för deltagare i stresshanteringskurser har de berättat att de aldrig tar en paus för att ta bort en sten i skon. Jag har då litet skämtsamt sagt att jag hittat en verklig ”stressmarkör”. Stressmarkörer man är ute efter när man forskar på kortisolnivåer, som man ganska lätt kan mäta i saliv. Fast det är ju ännu enklare att fråga människor om de går runt med stenar i skon, eller hur. Vi tar det steg för steg och litet mera ingående.

### **Steg 1 – att förstå hur stress fungerar**

Inom psykologiska behandlingar som kognitiv beteendeterapi brukar man kalla denna centrala och grundläggande del för ”pedagogisk förklaring”. I själva verket är det ofta en ren självhjälpdel som innebär att man som patient på egen hand får läsa in sig på litteratur. *Det fina i kråksången för din del är att om du läst del 1 i denna bok har du redan med dig detta första steg i stresshantering.*

### **Steg 2 – att identifiera faktorer som bidrar till stress i ditt liv**

*Hur har du det, egentligen?* Att inventera dessa faktorer är ett arbete du behöver göra med dig själv. Se det som en investering för framtiden. Vissa faktorer kan man ofta ganska snabbt och enkelt hitta, medan det kan vara litet svårare med andra. Antingen är de i det senare fallet inte så uppenbara eller så kan de vara ”laddade” och komplexa. Det är kanske sådant som du någonstans i ditt eget huvud skapat förbud och tabu kring (kanske till följd av ”de tidiga

erfarenheternas tyranni”. Inte så sällan kretsar dessa laddningar kring personer som man någonstans förväntas enbart ha ett positivt och ”rosaskimrande” förhållande till, t ex; sin partner, sina barn eller föräldrar. Personer eller delar av livet som är förknippade med starka känslor helt enkelt (eller brist på starka känslor för den delen). Det kan ta emot att vilja eller våga identifiera sin man, sina barn och sina föräldrar som ”faktorer vilka bidrar till stress”. I denna kartläggning är det dock konstruktivt att man vågar vara så rak och ärlig mot sig själv som bara är möjligt. I det här skedet är det just bara en kartläggning du gör för dig själv för att få en klarare bild och förstå bättre. Du behöver inte dela den med någon om du inte vill, och du behöver inte göra något åt de faktorer du hittar.

I själva verket är det så att du i detta steg *inte ska göra något åt det* - inte just för tillfället i alla fall. Innan du tar nästa steg i stresshanteringen försöker du här skapa överblick genom att identifiera så mycket av dina stressfaktorer som möjligt. Ibland kan det vara lättare att få ”ordning på tankarna” om man gör en lista över sina stressfaktorer med hjälp av papper och penna eller något dataprogram som lämpar sig att skriva text med. Nedan är en lista med faktorer som allmänt sett bidrar till stress – använd gärna den som utgångspunkt när du tittar över hur du har det.

- Överbelastning av arbete och / eller ansvar
- Brist på kontroll och / eller beslutsutrymme
- Lugn och ro brist
- Brist på uppskattning – positiv återkoppling / feed back
- Kritiska, dömande attityder från omgivningen
- Konflikter
- Bristande socialt stöd
- Mycket förändringar på kort tid
- Förluster

### **Steg 3 – att identifiera faktorer hos dig själv som bidrar till ökad stress**

Hur tar du det, egentligen? Som vi varit inne på i del 1 tidigare så är det inte bara graden av stress och belastning som skapar ohälsa. Din individuella sårbarhet är en annan viktig del.

Vissa är mera sårbara, andra mindre. En påfrestning som för en person innebär litet stress kan för en annan innebära en kris och för en tredje få närmast förödande verkan. Vår individuella sårbarhet är i sin tur sammansatt av komponenter som biologiskt arv, barndomsupplevelser och inlärd föreställningar och beteenden. Vissa av dessa saker kanske inte göra så mycket åt – mer än att acceptera, andra saker kan du arbeta på att förändra. Nedan är en lista med faktorer som allmänt sett bidrar till ökad sårbarhet för stress – använd gärna den som utgångspunkt när du tittar över hur du funkar.

- Starkt engagemang - plikt känsla, kall
- Envishet - kämpa in det sista, inte lyssna på varningssignaler
- Självkänsla som regleras av prestation - jag duger bara om jag är duktig
- Svårt att prioritera egna behov och säga ifrån – man trugar bort sista kakan fast man vill ha den själv
- Höga krav på sig själv - pedanteri – perfektionism
- Själv dömande attityd

Som du märker är flera av dessa är ansedda som positiva och eftertraktade mänskliga egenskaper. I platsannonser står det ju nästan alltid att man söker engagerade och ambitiösa medarbetare – man ser mera sällan att man söker dem som är oengagerade och lata. Fast när det gäller stress verkar som det ibland kan bli för mycket av det goda. Vissa är engagerade och ambitiösa till den grad att de blir sjuka av det.

Använd dig också gärna av del 1 och kanske speciellt *avsnittet om personlighet* när du gör denna inventering av din sårbarhet. Precis som när det gäller ”omgivningsfaktorerna” i steg 2 kan det vara laddat att se och erkänna vissa saker hos sig själv. Se det som en övning där du förhåller neutral och icke-dömande till det du upptäcker.

#### **Steg 4 – gör en ”Franciskus”**

Den heliga Franciskus bön som sammanfattar nästa steg på ett bra sätt: *Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.* Innebärande att av det du funnit i steg 3 och 4 - försöker identifiera vad som låter sig förändras och vad som sannolikt inte gör det – eller åtminstone är väldigt svårt att

förändra. Lägg till detta som en notering på din lista (som du nu antingen har i huvudet, på papper eller i datorn).

### **Steg 5 – välj fokus och gör en plan**

I detta steg är det bara att använda sig av den information man samlat i de tidigare stegen för att välja var man ska ha sitt fokus och göra en plan. Tänk på att det är ett långsiktigt arbete att bli bättre på att hantera stress. Var öppen för att omvärdera saker i ditt liv. Följande kan vara bra att tänka på när du gör dina prioriteringar och genomför dina planer:

- Ta några få saker i taget och sätt inte målen för högt till en början.
- Öva dig på några mindre och enklare saker först – innan du tar itu med det du ser som de större problemen. Välj då också gärna saker du kan arbeta med själv utan att behöva ta din omgivning i anspråk.
- Är du en ständig ja-sägare? Har du svårt att prioritera egna behov och säga ifrån? Då kan det allmänt sett vara bra att öva sig på att göra just detta. Öva dig på att inte alltid säga ja med automatik – prova att säga ”jag ska tänka på saken” och sen gör du det.
- Om din plan för att minska stress innebär att du behöver ta allvarliga samtal med människor i din omgivning – ta dig mod och gör det. Om du tycker det känns väldigt svårt - öva dig gärna på det samtalet innan ”skarpt läge” tillsammans med någon du har förtroende för och tycker att du kan prata med.
- Ge dig själv positiv feedback när du gör något bra eller når dina mål – men döm inte dig själv när det går mindre bra
- Oavsett hur det går – fundera över vad som var dina motkrafter och dina medkrafter i att det gick som det gick.

### **Att hantera akut stress – gör något NU**

Kortkursen i stresshantering ovan är som tidigare nämnts ett långsiktigt, litet envist arbete med sig själv. För att hantera akut stress och försöka må bättre på mera kort sikt är det istället andra saker man bör tänka på. När man har akut höga halter av stresshormoner kroppen får man problem med sin kognitiva förmåga – man tänker helt enkelt inte så bra. Då blir det svårt att tvinga sig till långsiktighet, att göra prioriteringar och val. Då måste man få hämta andan. Ta en paus!

- Gör tillfälliga omprioriteringar
- Ta dig tid för dig själv – tillåt dig att ”bara vara”

Vila – sov. Har du svårt att sova – dra dig inte för att söka hjälp hos läkare. Unna dig t ex att äta sömnmedicin en begränsad period om det erbjuds som alternativ.