

Ta hand om dig själv!

Känner du dig glömsk, trött, irriterad eller nedstämd? Då är det dags att du lär dig slappna av. Så här tacklar du den långvariga stressen – innan den gör dig sjuk på allvar.

TEXT: KRISTINA GRANDIN ILLUSTRATION: ANDREA SJÖSTRÖM

TECKEN PÅ ATT DU ÄR FÖR STRESSAD

Om du har ett eller flera av dessa symptom kan det vara tecken på att du är utsatt för farlig stress.

- Sömnproblem
- Onormal trötthet
- Du är frånvarande och inte här och nu
- Glömsk och förvirrad
- Lättirriterad
- Orolig och nedstämd
- Bekymrad

Kroppsliga reaktioner:

- Hjärtklappning
- Spänningar
- Magproblem
- Yrsel
- Värk



GIORGIO GROSSI

är fil. dr. i psykologi, forskare i kognitiv beteendeterapi på Stressmottagningen vid Karolinska Institutet i Stockholm.

I DAG LEVER vi i ett prestationsinriktat samhälle och arbetar på ett annat sätt än tidigare. Vi arbetar inte nödvändigtvis fler timmar, men gränsen mellan arbete och fritid har suddats ut. Vi är ständigt nåbara och uppkopplade. De normala andningspauserna har gradvis försvunnit.

På väg hem från jobbet sms:ar och ringer vi de sista jobbsamtalen och på semestern kopplar vi upp oss för att kolla mejl från kollegor och kunder. Men det är inte bara arbetet som stressar oss. Också fritiden är späckad med aktiviteter. Det är föräldramöten, lämning och hämtning, renovering, träning och sociala aktiviteter. Återhämtning och vila finns det knappt tid för längre.

Giorgio Grossi är fil. dr. i psykologi, forskare i kognitiv beteendeterapi och har under flera år arbetat på Stressmottagningen vid Karolinska Institutet i Stockholm. Han menar att mer än halva Sveriges befolkning känner tidspress. Allra tuffast är det för småbarnsföräldrarna, som har svårt att få vardagen att gå ihop.

– Kortvarig stress är inte farlig utan kan hjälpa oss att fokusera på en särskild uppgift. Däremot kan långvarig stress leda till problem med koncentrationen, sömnen, minnet och till sist till utmattning, säger Giorgio Grossi.

STRESS ÄR egentligen ett sammansatt fenomen. Dels är det den reaktion kroppen presterar när vi reagerar på fara, dels det vi reagerar på: källan till stressen. Det sista kan vara mentala hotbilder, skrämmande fantasier om morgondagen och att alltid vilja ligga steget före för att avvärja katastrofer. Även om dessa framtidsscenarier aldrig realiseras, så har de samma effekt som om de vore sanna. Vi blir stressade.

Vid akut stress reagerar kroppen blixtnabbt för att förbereda oss för flykt eller kamp för livet. Detta styrs från hjärnan och leder till att stresshormonerna adrenalin, kortisol och noradrenalin utsöndras från binjurarna.

Utsätts vi för stress under en längre tid blir vi till sist det vi i vardagligt tal kallar »utbrända« eller så får vi, som Socialstyrelsen definierar det, utmattningssyndrom.

– De personer som drabbas av utbrändhet har ofta svårt att säga nej. De behöver lära sig att prioritera,

delegera och sluta söka bekräftelse för sina prestationer. I stället bör de fråga sig vad som är betydelsefullt i livet.

Enligt Giorgio Grossi är det viktigt att hitta en balans mellan jobb och fritid och att lägga in pauser under arbetsdagen. Helgvila och semester är också viktigt för återhämtningen. Den viktigaste källan till återhämtning är dock sömnen.

Den som är stressad har ofta sömnproblem. För att komma ner i varv rekommenderar Giorgio Grossi avslappningsövningar eller ett avkopplande bad. Att gå i säng direkt från tv:n eller datorn är ingen bra idé.

»Det viktigaste är att hitta en balans mellan jobb och fritid och att lägga in pauser under arbetsdagen.

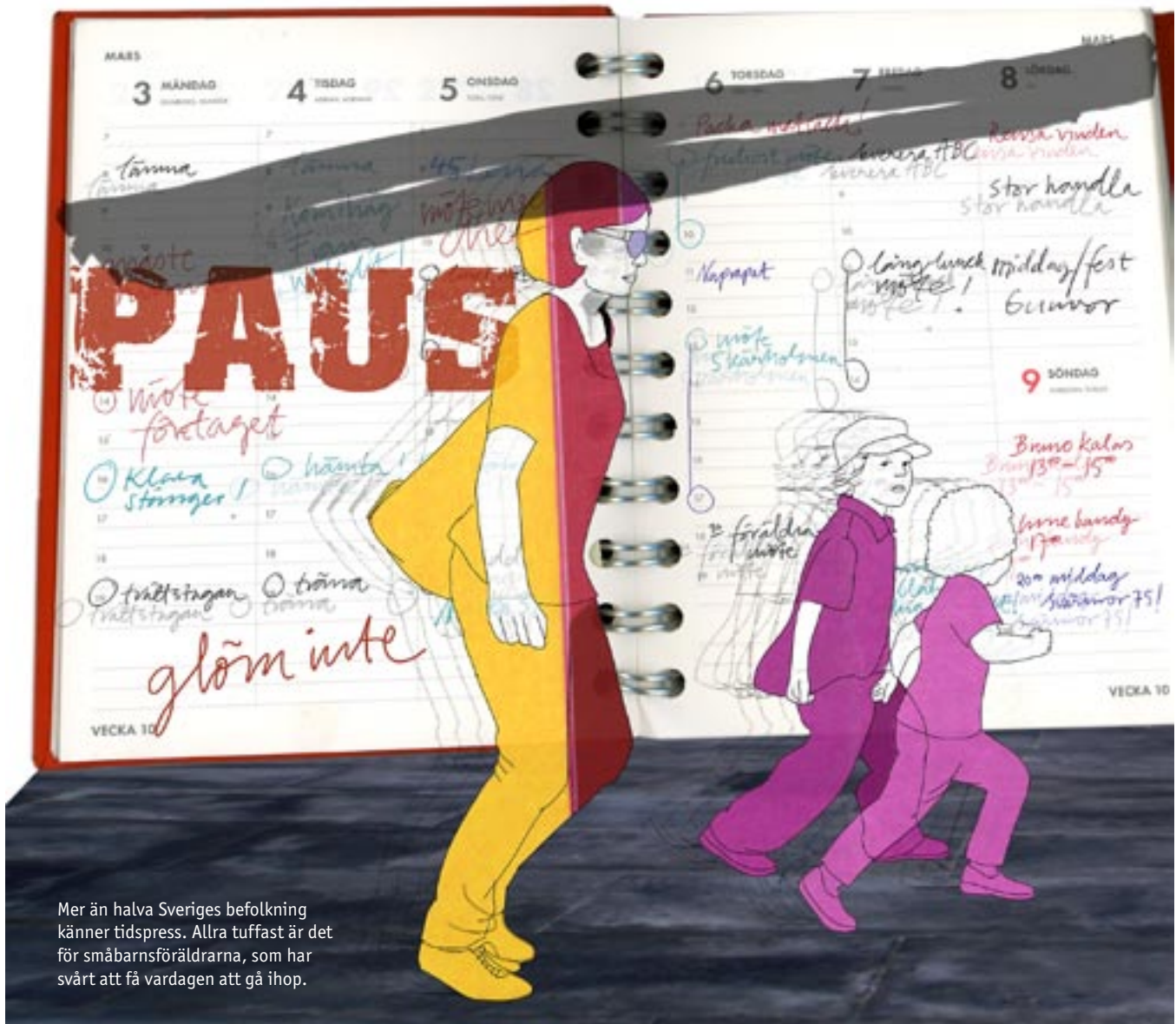
– Att skaffa sig rutiner brukar hjälpa den som har svårt att sova. Regelbundna sovtider och en särskild ritual före sänggåendet gör det lättare att komma till ro.

Attityden till sovandet är också viktig. Om du anstränger dig för att sova minskar förutsättningarna att somna. Undvik negativa tankar som »Klockan är redan två och jag ska upp om fem timmar«, »Jag kommer aldrig att somna« eller »Jag kommer vara helt slut i morgon«. Formulera i stället om dem till »Det är bara att koppla av. Jag får i alla fall min djupsömn«, »Förr eller senare somnar jag. Det är skönt att bara ligga och blunda« eller »Jag kommer att vara lite trött imorgon, men det kan jag hantera«.

Om du ligger och oroar dig för allt som ska hinnas med eller allt som kan gå snett föreslår Giorgio Grossi en särskild tidpunkt på dagen då du skriver ner allt som bekymrar dig och vad du kan göra åt det. När orostankarna kommer, hänvisar du dig själv till denna tidpunkt.

SARA INGVARSSON är leg. psykolog och arbetar sedan flera år med stresshantering på Previa. Hon arbetar både med individer och med grupper.

Enligt Sara ser stressen olika ut på olika arbetsplatser. Inom sjukvården kan det till exempel vara så att personalen splittrar upp sig på många arbetsuppgifter, känner krav från patienterna och hoppar över rasterna.



Mer än halva Sveriges befolkning känner tidspress. Allra tuffast är det för småbarnsföräldrarna, som har svårt att få vardagen att gå ihop.

På kontor kan personalen i stället stressas av att ständigt avbrytas av telefonsamtal och mejl och på så vis tappa koncentrationen. Eller så blir de stressade av att datorsystem eller annan teknik ständigt hänger sig.

– Som medarbetare kan du se över din situation. Vilka moment blir du mest stressad av? Observera dig själv med jämna mellanrum. Om du haft en stressig dag, fundera på vad det var som körde ihop sig, tipsar Sara Ingvarsson.

FUNDERA OCKSÅ på hur du gör när du arbetar. Kan du fokusera på en uppgift i taget? Hur gör du när du skriver? Slår du fort och hetsigt på tangentbordet eller skriver du lugnt? Hur pratar du i telefon, avbryter du den andra personen? Och hur gör du när du går och hämtar papper i skrivaren, springer eller går du? ■

6 SÄTT ATT MINSKA STRESSEN

1 HITTA BALANSEN. Planera in tid för återhämtning. Varva aktivitet med vila. Ta pauser.

2 SE TILL ATT SOVA GOTT. Sömn är den viktigaste källan till återhämtning. Hitta en avkopplande ritual för att komma ner i varv innan du går till sängs.

3 LÄR DIG VARVA NER. Gör avslappningsövningar. Öva på att vara närvarande i nuet.

4 MINSKA ORON. Avdramatisera oron genom att lista det du bekymrar dig för. Bestäm en tidpunkt för detta, så slipper du oroa dig dygnet runt.

5 TA LUNCHRAST. Prata inte jobb på lunchen. Ät inte framför datorn. Byt miljö. Ta gärna en promenad.

6 HA EN AVKOPPLANDE SEMESTER. Om vardagen är fylld med »mästen« och »borden«, låt då semestern bli en tid för avkoppling och kravlöshet.