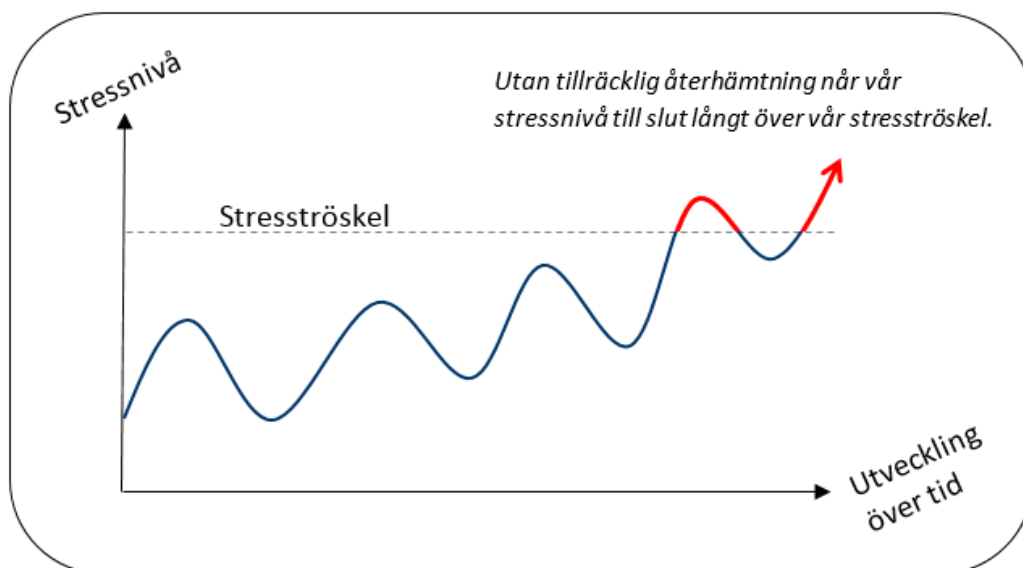


Återhämtning

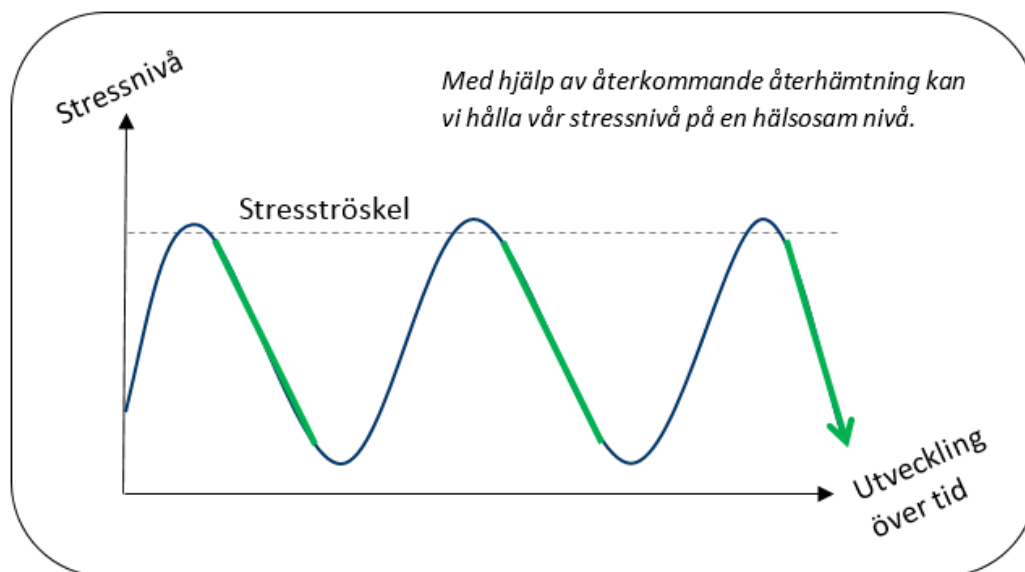
Stress i sig är en livsviktig reaktion även om symtomen kan upplevas obehagliga. Men förutsättning för att stress ska vara bra för oss är att vi får tillräcklig återhämtning.



Figur 1. Det här är en problematisk stressutveckling. Genom att återhämtning saknas gör återkommande krav att stressnivån gradvis stiger.

Om vi håller oss en bit under vår stresströskel (se figur 1) har vi större marginal att ”stressa” utan att känna starkare symtom. Vi klarar av att hantera utmaningar och har lättare att komma ner i varv. Många med stress och utmattning har emellertid under många år, ibland årtionden, gradvis höjt sin aktivitetsnivå utan tillräcklig återhämtning. Detta innebär att kortisol, ett hormon som utsöndras vid stress, samlas i blodet på ett sätt som är skadligt för oss. Kortisol är nödvändigt då det aktiverar vår överlevnadsinstinkt och gör att vi kan stänga av fysiskt och mentalt för att ta oss igenom utmaningar. Men vi är skapade för att kortisolhalterna i kroppen ska sjunka vid dagens slut så att vi, utvilade och pigga, kan ta tag i nya utmaningar kommande dag. Vid för höga halter av kortisol får vi problem med sömnen, vårt immunsystem kan störas och vi drabbas lättare av infektioner och andra sjukdomar. Om nattsömnen sviktar och dagen innebär konstanta utmaningar utan tillfälle för återhämtning, förslits vårt biologiska system. Vi drabbas av ökad passivitet och hjälplöshet och upplever sannolikt ännu högre stress kommande dag. Utebliven återhämtning leder till en negativ spiral som innebär att vi utvecklar allt fler symtom på utmattning, sömnen blir allt sämre och vi får allt svårare att återhämta oss.

Lösningen på hög stress och bristfällig återhämtning är emellertid inte att försöka återhämta sig hela tiden, sluta upp med sådant man tidigare uppskattat genom försök att ”vila sig frisk”. Snarare är det hjälpsamt att gradvis arbeta mot en tydligare balans mellan aktivitet/stress och vila/återhämtning. Se figur 2 över hur din aktivitetsnivå och återhämtning gärna får växla under en dag.



Figur 2. Så här får din kurva över stress och återhämtning gärna se ut. Genom återkommande återhämtning ("dalarna" i linjen) hålls stressen på en hanterbar nivå. När stressnivån är hög behövs särskilt mycket återhämtning (gröna linjer). Det är lika viktigt att man engagerar sig i livet som att detta balanseras med vila. Variation i aktivitetsnivå och livsinnehåll är positivt och brukar leda till bättre mående på lång sikt!

Vad är återhämtning?

Med "återhämtning" menas att man sänker sin fysiska aktivitetsnivå och får en upplevelse av lugn och ro. När vi återhämtar oss aktiveras vårt parasympatiska nervsystem, som är motsatsen till det sympatiska nervsystemet som är aktivt vid ett akut stresspåslag. Det parasympatiska nervsystemet signalerar till kroppen att det upplevda hotet är borta och den fysiologiska beredskapen att "kämpa eller fly" avtar. Vid ihållande stress, oro och rädsla aktiveras inte det parasympatiska nervsystemet av sig självt (eftersom det upplevda hotet kvarstår). Vi behöver hjälpa det på traven genom att, i motsats till stressbeteenden, engagera oss i lugna aktiviteter och bli medvetna om våra handlingar och tankar.

Återhämtning är något av det viktigaste i behandling av stressrelaterad ohälsa. Men det finns många former av återhämtning och vad som upplevs återhämtande kan vara olika för olika människor. Gemensamt för alla är att nattsömnen är den viktigaste källan till återhämtning. I övrigt kan både fysisk aktivitet (t ex promenader, gympass eller löpning) och vila (sitta stilla, titta på TV, ligga på soffan) fungera återhämtande. Forskning har visat att man kan få som djupast återhämtning timmarna efter ett träningspass. En del studier har visat att fikapaus på jobbet inte alls innebär någon återhämtning för många. På en arbetsplats skulle det alltså kunna vara mer återhämtande att ta en promenad under rasten än att sätta sig i fikarummet och "prata jobb" med kollegorna. Många rapporterar att de går ner i varv av att titta på TV.

När behövs återhämtning?

Det är viktigt med återhämtning både under dagen (t ex vid lunch samt någon gång under för- och eftermiddag) och mot dagens slut. Därför har man på arbetsplatser ofta etablerat förmiddags- och eftermiddagspauser, och vanligt är att man har en lite längre lunchpaus mitt på dagen. Som du säkert själv känt av är denna struktur inte någon garant för att man går ner i varv under en arbetsdag. Om man studerar eller spenderar dagarna hemma kan det vara väl så svårt att få in regelbundna pauser under dagen. Det är lätt att tänka *“jag ska se till att återhämta mig i helgen... eller under höstlovet!”*. Denna ambition är bra men otillräcklig. Återhämtning behövs på daglig basis och inte minst mellan olika aktiviteter.

Att finna vad som är återhämtande för dig

Om det var länge sedan du kände dig lugn och utvilad kan det vara svårt att komma på återhämtande aktiviteter. Som hjälp kan du utgå från information i din dagliga aktivitetsregistrering eller tänka tillbaks på vad som var återhämtande för dig tidigare i livet när du var mindre stressad. Om du ändå inte kan komma på något kan du försöka föreställa dig vad du tror skulle kunna vara återhämtande/avslappnande/lugnande för andra människor. Nedan ges exempel på aktiviteter som upplevs som kan vara återhämtande:

- *Gå en lugn promenad*
- *Ta ett varmt bad*
- *Läsa en bok eller bläddra i en tidning*
- *Spela ett instrument*
- *Göra en avslappningsövning*
- *Ha en stund för mig själv när ingen annan är i närheten då jag kan blunda och tänka på något skönt*
- *Träna yoga*
- *Springa*
- *Prata med en god vän*
- *Ta en tupplur*
- *Träna på gym*
- *Baka*
- *Lyssna på musik*
- *Titta på film*
- *Leka med hunden*
- *Rida*
- *Pyssla i trädgården*
- *Plocka svamp*
- *Leka med barn*

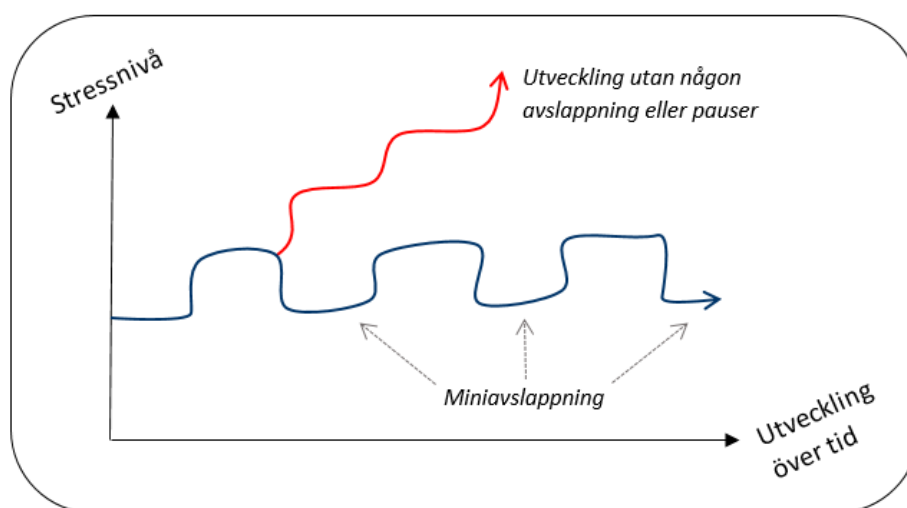


Fundera över vad som skulle kunna vara återhämtande för dig. Kanske är det aktiviteter som redan finns i ditt liv som du skulle vilja göra mer av, kanske är det sådant som varit en del av ditt liv tidigare som gett dig återhämtning. Om du inte kan komma på något, fundera över vad du tror skulle kunna vara återhämtande för dig, kanske utifrån vad som verkar vara återhämtande för andra människor.

Introduktion till miniavslappning

Utöver att få in några lite mer ordentliga pauser under dagen behövs även kortare stunder för återhämtning, *mellan* aktiviteter. Detta är något vi ofta helt glömmer bort. Många som ”stressar” stannar inte upp utan rusar från det ena till det andra. Det kan liknas vid att man går på ”autopilot”, man hinner inte reflektera över eller utvärdera det som händer och man får således svårt att medvetet bryta invanda mönster, prioritera och göra aktiva, hälsosamma val.

Att lära sig att stanna upp, sänka sin andning, öppna ögonen och öka sin mentala närvaro är viktigt för att kunna göra förändringar i sitt liv. Ett sätt att göra detta är att lära sig en teknik för så kallad miniavslappning. Figur 3 nedan visar hur miniavslappning och regelbunden återhämtning kan bidra till att sänka stressnivån under dagens lopp.



Figur 3. Den röda trappan visar hur stressnivån stegras under dagen om alla aktiviteter går i ett, utan paus. Den blå kurvan visar hur man kan behålla en lägre stressnivå genom att lägga in regelbundna miniavslappningar mellan aktiviteter.

Miniavslappning kan hjälpa dig att stanna upp och lägga märke till var du befinner dig och hur du har det just nu. Du får en chans att pausa ”autopiloten” och se om du kan göra något annorlunda. Du ska nu få prova en teknik för denna form av återhämtning. Läs instruktionen nedan och gör sedan övningen.

Övning Miniavslappning

1. Sätt dig bekvämt och slut ögonen.
2. Håll dina handflator öppna, sträck på kroppen och för axlarna bakåt och nedåt.
3. Ta ett djupt andetag och fyll lungorna med luft.
4. Håll andan i ett par sekunder
5. Andas ut genom att sakta släppa ut luften, känn hur hela kroppen slappnar av vid utandning.
6. Fortsätt djupandas och sakta släppa ut luften. Ett andetag i taget.
7. Försök att med uppmärksamheten följa luftens väg genom hela andningsapparaten.
8. Notera eventuella tankar, känslor och fysiska sensationer som dyker upp, beskriv dem neutralt för dig själv och för sedan vänligt men bestämt tillbaka uppmärksamheten till andningen. Fortsätt med detta i några minuter.

Lade du märke till något speciellt när du gjorde övningen? Kanske kände du att du gick ner i varv och sänkte din andning. Kanske kände du dig mer stressad och upplevde att tankarna rusade i huvudet? Kanske fick du en impuls att avbryta övningen? Oavsett hur du reagerade så är det helt OK!

Att göra miniavslappningar regelbundet kan hjälpa dig att bli mer uppmärksam på dina tankar, känslor och fysiologiska reaktioner vilket i sin tur gör att du så småningom har en möjlighet att bromsa dina stressbeteenden. Notera dock att det inte alls är så att du alltid kommer att känna dig återhämtad och avslappnad av att göra en miniavslappning. Om du har levt med hög stress under lång tid är din kropp förmodligen inställd på att ha ett högt tempo. När du då stannar upp och gör helt annorlunda än du brukar är det inte konstigt om du inledningsvis känner mer stress. Oroa dig inte över det, det betyder inte att miniavslappningar eller återhämtning inte är bra för dig. Tvärtom kan det vara ett tecken på att du verkligen behöver hjälpa din kropp att sänka tempot. Att stanna upp är aldrig farligt, även om det kan innebära att du blir mer uppmärksam än tidigare på olika tankar och känslor som du har och som kanske ibland är obehagliga. Det kräver träning och åter träning att rikta sin uppmärksamhet dit man vill och kunna notera tankar och sensationer som dyker upp utan att behöva agera på dem. Om du vill variera dig efter hand kan du prova följande:

Tillägg till miniavslappningen

Att rikta din uppmärksamhet mot andningen är ofta en bra start när du börjar träna på att stanna upp. Men det går också bra att rikta din uppmärksamhet mot annat, exempelvis mot ljud i din omgivning, olika delar av kroppen eller (om du gör övningen med ögonen öppna) mot vad du ser runt omkring dig. Börja i så fall övningen på samma sätt som tidigare (se **Övning: Miniavslappning**), och prova sedan att:



- Rikta uppmärksamheten mot ljud i din omgivning. Försök att lägga märke till alla ljud som omger dig, små som stora, och fokusera på ett i taget. Om distraherande tankar drar iväg med din uppmärksamhet, notera det för dig själv och för sedan åter uppmärksamheten mot ljud som du hör runt omkring dig.
- Rikta uppmärksamheten mot hur det känns i olika delar av kroppen, en del i taget. Utforska dina sensationer med en öppenhet och nyfikenhet, utan att döma eller försöka förändra dem. Hur känns det t.ex. där fötterna möter golvet? Hur känns det i händerna?
- Öppna ögonen och rikta uppmärksamheten mot vad du ser omkring dig. Lägg märke till detaljer som du kanske annars skulle missa, så som nyanser i färger eller former/textur på objekt.
- För slutligen tillbaka uppmärksamheten till andningen en liten stund och avsluta därefter övningen.

Din upplevelse av att göra miniavslappning är aldrig ”fel”. Det är dina automatiska reaktioner som gör sig påminda, och eftersom de är just automatiska kan du inte hindra eller påverka dem på något sätt i stunden. Det ända du kan göra är välja att göra övningen och uppmärksamma hur det är för dig. Olika personer reagerar mycket olika på denna typ av övning. Det kan vara hjälpsamt att betrakta den som ett tillfälle för självobservation.

Utmaningar med miniavslappning och återhämtning

Du håller fortfarande på att kartlägga hur dina dagar ser ut med olika aktiviteter och hur de påverkar ditt mående. Det kan vara svårt till en början och det är vanligt att personer som lever med hög stress inte tycker att det är så viktigt att göra återhämtande aktiviteter. Ofta prioriterar man att *”hinna klart”, ”vara effektiv”, ”göra mycket nu för att vila senare...”*. Vi vill ändå uppmana dig att ta dig an utmaningen med regelbunden återhämtning som en central del av din behandling. Prova olika former! Våga utforska hur din stressnivå kan variera i samband med olika aktiviteter, även om det är svårt.

En del personer som lider av stressrelaterad ohälsa uttrycker att de återhämtar sig hela tiden. Kanske går de på yoga, promenerar varje dag eller ligger på soffan långa stunder under dagen för att försöka vila. Ändå mår de inte bättre! Detta illustrerar hur knepigt det kan vara att identifiera vad som är återhämtande för en enskild individ. Det handlar nämligen inte bara om *vad* vi gör utan om *hur* vi gör det. Var är tankarna under yogapasset? Ligger du på soffan och oroar dig över hur det ska bli på arbetet?

Det kan vara hjälpsamt att reflektera över graden av intensitet/energi med vilken du gör olika aktiviteter. Återhämtning behöver inte bara komma från att du gör helt *andra* saker än du vanligtvis skulle göra. Du kan också sänka ditt tempo och känna ett större lugn genom att bli medveten om, och variera, hur intensivt du ger dig i kast med olika vardagliga aktiviteter. Tänk dig en termometer eller en gradskala 1-10, där 1 står för "lågenergi" och 10 står för "högsta energi". Fundera över följande: Kan du röja i köket på en 2:a? Kan du delta i ett möte på en 2:a? Kan du medvetet variera din promenad och ibland gå på en 1:a och ibland på en 8:a?

Om det är så att du tar det lugnt rent fysiskt men kroppen är spänd och tankarna snurrar på kring måsten och krav, kan det vara hjälpsamt att vägledas av någon annans röst, genom att till exempel lyssna på inspelade avslappningsövningar eller mindfulnessövningar. Dessa går att finna på Spotify där man t ex kan lyssna på spåren *Long Body Scan* eller *Short BodyScan*. Om man har en smartphone kan man även ladda ner olika gratis appar för mindfulnesssträning. Att medvetet kunna rikta sin uppmärksamhet mot det man vill och hjälpa sin kropp och sin hjärna att komma ner i varv är en färdighet som blir bättre ju mer man tränar. Våga prova dig fram!