

Vad är stressrelaterad ohälsa?

Begreppet ”stress” är ett brett och svårdefinierat begrepp. Å ena sidan är stress en viktig och nödvändig del i våra liv, å andra sidan kan den leda till symtom som kan vara mycket obehagliga och handikappande. Vad som upplevs som stressande är individuellt liksom hur vi beter oss när vi blir stressade. Det är ett samspel mellan miljö och individ, där vi påverkas av tidigare erfarenheter, våra tankemönster och hur vi beter oss i olika situationer. Här kommer vi att skilja på *akut* och *långvarig* stress.

Akut stress- En del av vårt varningssystem

Alla känner vi till den känsla vi kallar stress. Det finns inte någon som inte känt stress exempelvis inför ett prov, en ny utmaning eller en deadline. Vanliga symtom är att hjärtat slår fortare och andningen blir snabbare. Ibland upplever vi illamående och yrsel, och istället för att kunna tänka lugnt och logiskt blir vi hyperfokuserade på det upplevda hotet. Man kan uppleva att man får tunnelseende, och det blir svårare för att ta in information från olika håll samtidigt.

Alla dessa reaktioner styrs av det *autonoma nervsystemet* som är helt automatiserat och avgörande för vår överlevnad. Vi kan alltså inte själva påverka hur vår kropp reagerar när vi upplever ett hot. Alla reaktioner syftar till att vi ska få kraft att fly från, eller kämpa i, en livshotande situation. Nedan sammanfattas vanliga automatiska reaktioner vid ett akut stresspåslag.

Fysiologisk reaktion

Hjärtat slår fortare och *andningen* blir snabbare för att försörja de stora muskelgrupperna med syrerikt blod. Den snabba ytliga andningen kan leda till yrsel. Blodflödet minskar i händer och fötter vilket kan upplevas som *domningar* eller *stickningar*. Kroppen har inte tid att ägna sig åt matsmältning, så blodtillförseln till magsäcken minskar. Detta kan leda till illamående och salivutsöndringen minskar så du kan bli torr i munnen. Kroppen svettas för att reglera temperaturen och bli hal (möjligen i syfte att försvåra för rovdjur att få grepp om dig).

Tankar

I hjärnan ökar aktiviteten i *amygdala*, vårt känslocentrum, som gör att tankar och uppmärksamhet riktas mot upplevda hot och möjliga flyktvägar. Blodflödet minskar i frontalloberna, de modernaste delarna i hjärnan som hjälper oss att planera och tänka logiskt. Det kan leda till svårigheter med att få överblick över en situation och ta in information på ett strukturerat sätt.

Impuls

Impulsen blir att kämpa, gå till attack eller försöka fly från situationen. Kamp eller flykt är de två mest effektiva sätten att hantera t ex rovdjur och andra yttre hot som våra förfäder konfronterades med.

Detta automatiserade varningssystem har utvecklats under människans evolution och är nödvändig för vår överlevnad. Den akuta stressreaktionen är alltså inte farlig, hur obehagligt det än kan kännas. Den hjälper oss att på kort sikt höja vår aktivitetsnivå, klara av akuta uppgifter och agera snabbt i hotande situationer.

Mycket kan utlösa akut stress

I vårt moderna samhälle utsätts vi sällan för faktiska hot mot våra liv. Problemet är att vår hjärna inte förstår skillnaden mellan ”verkliga” yttre hot och hot som vi själva föreställer oss, t ex tankar som “*jag kommer inte hinna*” eller “*De kommer tycka att tycka att jag är misslyckad*”. Kroppen kan reagera med samma kamp/flyktrespons om vi stressas av att datorn hakat upp sig som om vi uppfattar en våldsman i en buske. Detta kan leda till besvär, eftersom vårt varningssystem riskerar att aktiveras allt för ofta, utan tillfälle att återställas till ett lugnt och tryggt tillstånd.

Några situationer som kan väcka akuta stresspåslag är:

- *Att prestera i skolan eller på jobbet*
- *Att få kritik eller hamna i konflikt med någon*
- *Att säga nej när du inte hinner hjälpa någon*
- *Att säga nej till någon för att prioritera att göra något som är roligt eller avkopplande för dig själv*
- *Att missa bussen och bli rädd att inte hinna med det du tänkte göra*
- *Att fastna i någon uppgift och bli rädd att inte hinna med det du tänkte göra*
- *Att titta i din kalender och inse att tiden inte räcker till*
- *Att få ett oväntat telefonsamtal från arbetsgivare/ försäkringskassa/ en gammal vän*

Det faktum att det kan räcka med tankar eller vardagliga händelser för att kroppen och hjärnan ska gå igång innebär att vi riskerar att reagera på detta sätt flera gånger på en dag, kanske mest hela tiden. Den kroppsliga uppvarvningen kommer då sällan till nytta på det sätt som den skulle göra vid en fara som vi behöver fly från. Upprepade stresspåslag innebär att kroppen och hjärnan inte får chans att återhämta sig och vi riskerar efterhand att utveckla symtom på *långvarig* stress.

Långvarig stress

Om vi lever med upprepade eller ihållande stresspåslag under lång tid utan ordentlig återhämtning förändras symtomen och stressen blir inte längre hjälpsam. När man börjar känna av symtom på *långvarig* stress har stressnivån ofta trappats upp under flera år utan att vi märkt förändringen. Då har vi mindre marginal att hantera situationer, vi reagerar allt oftare med stresspåslag och vi blir mer känsliga för alla typer av förändringar och krav. Det är inte ovanligt med starka ångestattacker och andra reaktioner som kan tyckas obegripliga för oss, så som ljudkänslighet, värk i kroppen och ihållande trötthet hur mycket vi än sover.

Symtom vid långvarig stress

Vid långvarig stressproblematik och brist på återhämtning är det vanligt att man börjar uppleva en mängd symtom. Dessa symtom tenderar att hålla i sig över tid och inte försvinna lika snabbt som de akuta symtomen när de yttre omständigheterna förändras. Nedan följer en

lista över vanliga symtom vid långvarig stress:

- Brist på energi
- Koncentrations- och minnessvårigheter
- Långsammare tankeverksamhet
- Nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress
- Känslomässig instabilitet eller irritabilitet
- Sömnstörning
- Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet
- Värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, mag-/tarmbesvär, yrsel eller ljudkänslighet. Migrän, tinnitus

Stressrelaterad ohälsa utvecklas och vidmakthålls över tid

Stressrelaterad ohälsa utvecklas alltså ofta över tid. Det är ett mönster där ökade krav eller ökad belastning leder till stresspåslag hos individen. Stressen gör att man ändrar sina beteenden, t ex gör mer av "måsten" och färre roliga och återhämtande aktiviteter. Man fortsätter ofta att göra så eftersom det leder till en lättnad i stunden. Till exempel kanske man slipper missnöje från omgivningen och så får man en tillfredsställande känsla av att "bli klar". På lång sikt bygger man dock ett liv som innehåller för lite återhämtning och energigivande aktiviteter. Man försöker hela tiden jobba bort sin stress, vilket i förlängningen leder till ökade problem med stress och även nedstämdhet. En längre period av hög stress riskerar att leda till ett dramatiskt insjuknande, något som man ibland beskriver som att "gå in i väggen". Vanliga besvär är då akuta kroppsliga symtom så som bröstsmärtor, yrsel eller alarmerande kognitiva symtom som leder tanken till hjärtinfarkt eller stroke. Kognitiva symtom kan visa sig i svårigheter att minnas sådant man vanligen minns automatiskt, svårigheter att orientera sig (t ex hitta hem), att känna igen ansikten eller göra vanliga rutinhandlingar (t ex köra bil).

Vanliga reaktioner på stress

Att få akuta stressreaktioner som beskrivs ovan är inget som vi kan välja bort eller direkt påverka. Det som händer i våra kroppar och i vårt huvud när vi känner stark stress sker automatiskt och kan alltså aldrig i sig vara fel. Oftast har vi en tendens att låta dessa automatiska reaktioner styra våra beteenden, det vill säga vi agerar på impulsen att "kämpa" eller "fly" och gör vad vi kan för att så snabbt som möjligt bli av med de jobbiga tankarna och känslorna. Vi kan kalla dessa snabba lösningar för "stressbeteenden". Stressbeteenden är när vi till exempel rör oss snabbt, talar fort, äter fort, kör bil fort, gör flera saker samtidigt, springer mellan möten, tar dubbla trappsteg i trappan, får ilskebrott. Ofta vinner vi inte så mycket tid på stressbeteenden, även om de ironiskt nog kan ge upplevelsen av effektivitet i stunden. Att göra **ett** stressbeteende påverkar inte vår totala stressnivå så mycket, men gör vi många varje dag spelar det roll och mängden stresshormoner i kroppen ökar. Du kommer under behandlingen arbeta med att identifiera dina stressbeteenden och ersätta dem med *lugna beteenden*. Det kan handla om att till exempel börja göra en sak i taget, att köra i laglig hastighet, att äta långsamt och tugga maten ordentligt. Det kan även röra sig om att gå emot impulsen att dra sig undan, planera saker även när impulsen säger att du borde gå och lägga dig etc. Att göra "tvärtemot" ett stressbeteende kan initialt kännas konstigt och ibland t.o.m. *mer* stressande men ska inte tolkas som att det nödvändigtvis är fel. Snarare visar det på hur

viktigt men svårt det är att ändra på gamla invanda beteendemönster. Det handlar alltså om att förändra gamla vanor och etablera nya vilket kräver målinriktad och uthållig träning!

Vanliga strategier för att hantera stress

Både symtomen på akut stress och långvarig stress kan upplevas som obehagliga. Många oroar sig (med all rätt!) över de kroppsliga, tanke- och känslomässiga förändringar de upplever. Det är naturligt att försöka hantera sin stress på olika sätt för att minska sitt lidande och upprätthålla balans och hälsa i sitt liv. Dessa försök kan vara mer eller mindre hjälpsamma. Ibland leder våra ansträngningar ironiskt nog till ännu mer stress, ångest och nedstämdhet.

”Effektiviseringsstrategin”

En vanlig reaktion är att försöka ”effektivisera” allt man gör. Man försöker få in så mycket som möjligt under dagens timmar. Man känner sig jäktad och har svårt att varva ner. Känslan av ”stress” hänger över en och tillvaron styrs av ”måsten”. Man hanterar stressen genom att göra saker snabbare: *prata fortare, äta snabbare, röra sig fortare, göra flera saker samtidigt* (så kallade ”stressbeteenden”). Det är naturligt att göra stressbeteenden när vi är stressade, men dessa beteenden leder till att känslan av stress ökar. Man hamnar i en ond spiral av att göra allt mer samtidigt som man får allt svårare att gå ner i varv.

”Avskalningsstrategin”

Om man levt med hög stress under en längre period är det vanligt att man successivt minskar på aktiviteter i vardagen. Man börjar skära ner på sociala aktiviteter och egna intressen, som ett sätt att skapa utrymme för vila (eller fler ”måsten”!). Det kan ibland gå så långt att livet till slut bara innehåller några få aktiviteter, t ex jobb och att ta hand om hemmet. Allt annat prioriteras bort. Just i stunden när man skär ner på något upplevs det ofta som befriande och skönt, men på sikt finns en risk att man istället utvecklar nedstämdhet och upplever att livet har förlorat glädje och mening.

”Stressfobi”

Om man haft problem med stress i tidigare perioder i sitt liv är det vanligt att man utvecklar en rädsla för stress och de symptom stressen innebär. Man lever då ett ganska inrutat, tillbakadraget liv och undviker aktiviteter som kan leda till stress. Man tackar kanske nej till inbjudningar och är generellt rädd för förändringar. Det är en naturlig reaktion efter svåra erfarenheter av stress, men leder till att livet styrs allt mer av undvikanden. På sikt riskerar man att känna sig begränsad, otillfredsställd och deprimerad.

Fundera över hur det ser ut för dig. Vilka symptom känner du igen? Vilka stressbeteenden har du? Vilken strategi använder du för att hantera din stress i nuläge?