

Stress – Råd

Stress är något som vi alla upplever från och till. Vi känner oss jäktade och otåliga, har bråttom och blir irriterade. Köer, väntan, personer som pratar långsamt eller är omständliga, upplevs som hinder i våra försök att göra det vi upplever måste göras. Vi försöker att göra fler och fler saker på allt kortare och kortare tid. Allt ska hinnas med och ofta värderar vi oss själva efter våra prestationer, hur mycket vi hunnit med, istället efter för hur meningsfullt eller roligt vi har haft. Det är som om ”livet är det som pågår när vi är någon annanstans” eller som någon uttryckt det ”alla dessa dagar, alla dessa timmar, inte visste jag att det var livet”. Sådan tidspress, otålighet, och känsla av att ha bråttom kan leda till flera problem i våra liv. Vi kan upptäcka att vi är stressade då vi till exempel trampar otåligt när vi står i kö, eller kanske byter till en till synes snabbare kö, när vi otåligt trummar med fingrarna för att visa andra att vi inte har tid att lyssna till det de har att säga, när vi avbryter andra för att vi inte har tålamod att låta dem tala till punkt, när vi talar med någon men i tanken befinner oss i framtida skeenden, eller när vi gör två eller flera saker på samma gång. Stress kan också märkas då vi får vänta och det vi vill göra eller ha åtgärdat blir fördröjt. Ofta är det fråga om göromål som av oss upplevs som akuta men som i ett vidare perspektiv kan vara relativt obetydliga. Det är också lätt hänt att denna tidspress och otålighet göder en irritation. Människor och ting upplevs som hinder i våra försök att göra allt som vi tror att vi måste hinna med att göra. Detta leder inte sällan till att vi blir arga och fientligt inställda till de människor vi har runt omkring oss.

Det finns en rad situationer som kan leda till stressreaktioner. Bland de bäst väldokumenterade hör *katastrofer (naturkatastrofer eller större olyckor), situationer förknippade med social nyanpassning eller förändring, dagliga irritationer, samt situationer som upplevs som konfliktfyllda.*

Förutom att skapa obehag kan upprepad exponering inför sådana situationer leda till

Trädgårdsgatan 11, 753 09 Uppsala. Tfn: 018 – 10 00 10
Prästgatan 38, 831 31 Östersund. Tfn: 063 – 554 20 44
www.stressmottagningen.info

ohälsa eftersom det i stressreaktionen, förutom upplevelsen av obehag/olust och beteenden för att bemästra eller åtgärda upplevelserna, också ingår en rad kroppsliga reaktioner.

Kroppens reaktion är urgammal och härstammar från den tid vi var jägare och samlare. Det är alltså en nedärvd reaktion som förbereder för kamp och/eller flykt. Bland de mer märkbara kroppsreaktionerna hör ökad puls eller stark hjärklappning, svettning, muskelspänningar, förhöjd andningsfrekvens, det vill säga reaktioner som påminner om de vi upplever vid nervositet eller ångest/oro. Vi kan också erfara reaktioner som ”krypningar i kroppen”, ”fjärilar i magen” och/eller svårigheter att sitta still (gungar med benen).

Vid stress

Lär dig att lägga märke till din kropps signaler

Gå igenom ditt sätt att kroppsligt reagera på stress. När du får en kroppslig reaktion nästa gång så fråga dig själv vad som står på? Är du stressad, otålig, orolig, ängslig. Ge dig själv en chans att agera i situationen istället för att reagera (se kognitiva strategier nedan).

Lär dig att lägga märke till vad du tänker

Överdriver du allvarligheten i situationen? Gör du småsaker till katastrofer? Stundtals låter vi tingen runt omkring oss kontrollera det vi tänker och det sätt vi reagerar på. Uppmärksamma hur du tänker om situationer, andra personer, och dig själv. Förneka inte att dina otålighets- och stresskänslor kan påverka ditt sätt att förhålla dig till andra.

Lär dig att lägga märke till ditt beteende

Märker du att du går fort, pratar fort, äter fort, överhuvudtaget rör dig snabbt, gestikulerar, gör flera saker på samma gång, så försök ta reda på vad som händer. Vad är det som får dig att ha så bråttom och vad är det du skyndar till. Har det att göra med andra personers krav på dig? Eller har du själv högt ställda förväntningar på dig själv?

Om du saknar målsättningar och struktur kan alla saker ibland upplevas som lika viktiga och brådskande och ditt liv kan börja kännas kaotiskt och utanför din kontroll.

Identifiera stressens effekter och hur du hanterar stress

Hur påverkar stress och ditt sätt att handskas med denna din fysiska, mentala och andliga hälsa? Hur blir din familj och dina vänner påverkade av ditt sätt att uttrycka och hantera stress.

Lär dig hantera stress på flera olika sätt

Du kan lära dig att hantera stress genom olika förändringsstrategier. Både beteendestrategier och kognitiva strategier (ditt sätt att varsebli situationer, att värdera både situationen, din kroppsreaktion, samt ditt sätt att agera, att bete dig) samt strategier att handskas med själva kroppsreaktionen. Det är viktigt att komma ihåg att vi använder oss av flera strategier redan nu. Att hantera en situation är alltid förenat med någon form av ansträngning. Att till exempel blunda för att utestänga ett intensivt ljussken, eller att omfördela balansen när vi cyklar är inte att hantera en situation. Det är en automatisk process som inte kräver någon egentlig ansträngning. Att hantera en situation eller en upplevelse kräver alltså någon form av ansträngning. Hanterandet förutsätter inte heller att utfallet blir lyckosamt i alla lägen. Det kan vara så att vårt inlärdas sätt att hantera en situation är effektivt på kort sikt men sämre på lång sikt (som t ex att hantera stress eller annat obehag genom att dricka alkohol). Det kan också vara så att vi löser en del av problemet men inte andra delar av det (vi kanske hanterar ett problem på det sättet att vi reducerar känslan av obehag, men inte själva problemet). I det sammanhanget brukar man tala om känslor fokuserad - å ena sidan, och problemorienterad hantering, å den andra sidan. Försök se om du använder det ena eller andra hanterandet och om du skulle behöva lära dig mer om någon av dem.

Strategier för att ta hand om kroppsreaktioner

Genom att börja meditera, eller öva avslappning, några gånger per dag kan du få en välbehövlig återhämtning. Ännu bättre kan det vara om du lär dig en mer tillämpad avslappningsteknik som du kan använda direkt i de situationer som du tycker är påfrestande. För att lära dig en effektiv teknik behöver du träna ca 10-15 minuter någon gång varje dag i ca 1 vecka. Därefter kan du övergå till att träna en kortare variant som det bara tar ca 30 sekunder/gång att öva och till sist träna tillämpad avslappning som du kopplar på enbart genom t ex ett djupt andetag. På det sättet tar du hand om din kroppsreaktion (ökad puls eller andra tecken på att ditt nervsystem överreagerar) och har lättare att använda andra strategier. Följande betingelser är viktiga i början av din träning.

- * Lugn omgivning. Välj ut en bra tid och plats. Ta bort sådant som kan störa.
- * Bekväm position så att du har stöd för din kropp. Helst bör du sitta eller ligga på sådant sätt att ingen del av kroppen behöver vara spänd. Blunda och försök att andas lugnt.
- * Mental fokusering. Fokusera på någon kroppsreaktion, till exempel andning, eller ett objekt, ett ljud, en penna eller ett ord.
- * Accepterande attityd. Ansträng dig inte på något sätt. Ha en tillåtande snarare än krävande inställning. Ingen måluppfyllelse under träningen. Ha en förlåtande istället för kritisk attityd. Ha det bra istället för att prestera.

Kognitiva strategier

Du kan lära dig att hantera stress med hjälp av att förändra ditt sätt att varsebli situationer, ditt sätt att värdera både situationen och din kroppsreaktion, samt ditt sätt att värdera ditt agerande, ditt beteende.

- Bestäm om situationen verkligen är hotande eller utmanande så ger du dig själv tid att införskaffa fakta istället för att dra alltför snabba slutsatser

- Använd dig av positivt självprat eller slogans ("*en dag i taget*", "*en sak i taget*", "*nu väntar jag en stund så blir det lättare sen*") så ger du dig själv en chans att agera istället för att reagera enligt gamla vanemönster. Försök att vara bussig med dig själv.
- Försök att se på händelsen ur olika perspektiv så att du inte enbart fokuserar på det negativa.
- Förbered dig inför olika situationer så att du inte står handfallen och överraskad. Säg till exempel "*jag kommer att göra mitt bästa och jag tänker inte låta någon eller något få mig ur balans*" eller "*jag vet att det kan bli besvärligt men jag vet också att jag kan välja hur jag skall handla*".
- Förbered dig också för hur du ska bete dig i situationen, till exempel "*så här ska jag göra: först slappna av, sedan ska jag säga det jag vill ha sagt*" eller "*vad jag nu ska göra är att förhålla mig lugn*".
- När du befinner dig i en situation och märker att du börjar bli frustrerad, nervös, uppjagad så försök påminna dig själv hur du ska agera, till exempel "*håll dig lugn, håll dig till saken*", "*ta ett steg i taget, hetsa inte*".
- Glöm inte bort att uppmuntra dig själv efter en situation. Det är viktigt att klappa sig själv på axeln, att vara hygglig med sig själv. Säg uppskattande saker till dig själv, till exempel: "*det gick ju bra, perfekt att jag höll mig lugn*"; "*vad bra att jag var medveten om hur jag kände mig*"; "*visst var det jobbigt, men jag kunde hantera det i alla fall, bra!*"

Beteendestrategier

Ingen förändring går att se om den inte går att avläsa i ditt sätt att vara. Genom att börja förändra ditt beteende kan du också påverka dina tankar, och ditt sätt att se på världen, andra personer och dig själv. Att förändra beteende kan ta tid och därför är det fördelaktigt att lägga upp ett träningsprogram. Följande är exempel på olika sätt att träna. Kom ihåg att de utgör exempel. Rådgör med psykiatrier, psykolog eller annan om

vad som för tillfället kan vara till hjälp. Kom också ihåg att det räcker med att träna en eller högst två av dessa övningar/dag.

- * Träna på att gå saktare, att tala långsammare, att inte avbryta eller skynda på andra.
- * Ät långsammare.
- * Lyssna till andra och försök höra vad de säger utan att dra förhastade slutsatser om deras eventuella motiv.
- * Ta dagliga promenader (minst en halvtimme varje dag).
- * Träna avslappning.
- * Le och försök skratta mer.
- * Ge akt på känslor av utmattning och trötthet. Kom ihåg risker förenade med "HATE" (Hungrig, Arg, Trött, Ensam)
- * Använd avslappningstekniker för att minska stress/nervositet i och inför påfrestande situationer.
- * Skapa utrymme för att få tid över till dig själv, att göra sådant som är bra för dig, som du tycker om att göra.
- * Träna på att stå i kö, på att vänta.
- * Se på andra människors ansikten. Är de glada, sorgsna, trötta, arga, besvikna, förväntansfulla.
- * Be någon god vän berätta om vad de gjort eller hur de känner sig. Lyssna med uppmärksamhet, utan att avbryta.
- * Säg till din man, vän, att du tycker om honom/henne.
- * Sitt tio minuter för dig själv och tänk på något trevligt du varit med om, eller något du gjort och varit nöjd med.
- * Skriv ett brev till en vän.
- * Tala lite lägre än vanligt.
- * Försök låta bli att knyta näven, trumma med fingrarna eller vicka med foten.
- * Lagg märke till vädret, naturens färgskala, dagsljuset, och upptäck skönheten i naturen.

Trädgårdsgatan 11, 753 09 Uppsala. Tfn: 018 – 10 00 10
Prästgatan 38, 831 31 Östersund. Tfn: 063 – 554 20 44
www.stressmottagningen.info