

Digital vägledning ska hjälpa stressade att ta kontrollen

Publicerad 2015-10-08



Foto: Foto: Lotta Härdelin

Sjukskrivningar på grund av stress ökar kraftigt, och förebyggande åtgärder står högst på agendan. Ett nytt webbaserat stressprogram ska hjälpa den som på ett strukturerat sätt vill hitta bättre balans.

Stresslarmen har kommit slag i slag under året. I våras visade siffror från Försäkringskassan att sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa ökat med 73 procent mellan 2012 och 2014. Stress är den vanligaste orsaken. Nyligen presenterade Arbetsmiljöverket ett förslag som ska stärka frågor om psykisk ohälsa i arbetsmiljölagen.

Och i måndags kom Jobbhälsobarometern, en årlig undersökning från branschorganisationen Sveriges Företagshälsor, som visade att 350 000 anställda känner obehag inför att gå till jobbet minst en gång i veckan. Samtidigt visade en inspektion från Arbetsmiljöverket förra året att sex av tio företag i de undersökta branscherna saknar aktiva åtgärder mot stress.

För Nilla Pråhl i Nacka kraschade tillvaron sommaren 2011, när jobbet som butiksansvarig, studierna till näringsterapeut, två små barn och ett aktivt liv även på fritiden blev för mycket.

– Jag gillar att ha många järn i elden. Men jag drev det så långt att jag inte kände signalerna från min kropp, utan bara öste på. Man känner inte att man blir trött och hungrig. Man får yrsel och minnet sviker. Till slut var allting bara en gröt i huvudet, berättar hon.

Dagen innan midsommarafton blev den sista arbetsdagen. Sedan följde ett halvårs avbrott från allt och en tids rehabilitering innan Nilla Pråhl kunde återgå till studierna och det vanliga livet. I dag är hon frisk, utbildar sig till sjuksköterska och vill gärna jobba med stressrehabilitering. Hon ingår i testgruppen för stressprogrammet, ett nytt webbaserat verktyg från e-hälsoföretaget Papilly som ska hjälpa till att upptäcka och åtgärda farlig stress i tid.

Programmet kombinerar element från bland annat den kognitiva beteendeterapin (KBT), vidareutvecklingen ACT (acceptance and commitment therapy) och mindfulness. Efter ett inledande stresstest får användaren följa programmet i åtta steg, under åtta veckor. Varje steg innehåller övningar som bygger på vad som fungerar som återhämtning för den enskilde, och användaren får boka in sådana aktiviteter fram till nästa veckas programpunkt.

Nilla Pråhl känner igen många moment från sin egen rehabilitering. Tid för återhämtning är viktigt i den livsstilsförändring hon själv gjort för att inte trilla dit igen.

– Det är bra upplagt för att hitta det som du behöver för att återta kontrollen över ditt liv. För mig är det till exempel att paddla, åka längdskidor, dansa och laga mat. Det passar ju inte alla att meditera i Buddhaställning, säger Nilla Pråhl.

Nu kan till och med hennes döttrar se när det blir för mycket saker på samma gång, berättar hon.

Anders Tengström är leg psykolog, docent i psykologi vid Karolinska institutet och forskningschef för stressprogrammet, som tagit fram av Papillys stressprogram.

– Lösningen på stress är inte nödvändigtvis att göra mindre. Det handlar också om att identifiera vad som är viktigt för dig och försöka göra mer av det. Det viktiga kan vara rätt små steg i vardagen, säger Anders Tengström.

Papilly riktar sig till både privatpersoner och företag med stressprogrammet, men den främsta tanken är att arbetsplatser och cheferna där ska kunna erbjuda stresshantering innan det går för långt.

– Vi har lyckats åtgärda den fysiska arbetsmiljön, vi har mindre av fallolyckor och vi har elsäkerhet. Nu har vi det svåra framför oss – att åtgärda den psykosociala arbetsmiljön, säger Anders Tengström.

Albin Grahn

Tre tips: Så ser du om stressen börjar bli farlig

1. När du under en ganska lång tid valt bort vardagsaktiviteter som du brukar göra för att du inte hinner.
2. När du under ganska lång tid upplever sömnstörningar, huvudvärk, irritation eller tunnelseende.
3. Det viktigaste du kan göra är att börja hitta tid för att göra sådant som ger dig återhämtning så att du får chans att fylla på energi.

Stressprogrammet

Programmet har tagits fram av e-hälsobolaget Papilly under ledning av Anders Tengström, docent i psykologi vid Karolinska institutet och legitimerad psykolog. Ett inledande stresstest ger en fingervisning om hur stressad användaren är. Vid farligt höga stressnivåer ska man alltid söka vård.

Programmet tar åtta veckor, med en längre session i veckan och kortare övningar som användaren själv styr över.

De åtta stegen fokuserar på olika delar, som återhämtning, att välja det viktiga, att hantera de situationer som stressar och att vara snäll mot sig själv.

Källa: Anders Tengström