



Bemästra stressen bättre

HÄLSA Jobbmötet, renoveringen, träningen, gamla pappan som är sjuk. Livet håller högt tempo, det är svårt att sortera och prioritera, och sjukskrivningarna för stress fortsätter att öka. Lär dig att handskas med vardagsstressen för att göra livet lättare.

Säg att du är ute och går i vildmarken och möter ett farligt djur, du måste antingen slåss eller fly. Kroppen reagerar med det som kallas kamp- och flyktrespons; hjärtat slår och hormoner frigörs så att du verkligen ska kunna ha högsta beredskap.

Problemet är bara att när du inte är i vildmarken utan ligger i sängen och ska sova, men inte kan sluta tänka på morgondagens presentation på jobbet eller läkarbesöket du bävar för - då reagerar din kropp med samma instinktiva känslor.

– Hjärnan är förvånansvärt dålig på att skilja mellan faktiska och tänkta hot. Vi måste hitta sätt att inte dra igång stressresponsen med vårt tänkande, säger Fredrik Livheim, som är psykolog och forskar om stress vid Karolinska institutet i Solna.

Han utbildar psykologer och andra behandlare i ACT, acceptance and commitment therapy - ungefär acceptera och agera-terapi på svenska. Det är en form av KBT-terapi som också innefattar medveten närvaro, så kallad mindfulness.

Stress i sig är inte farligt, tvärtom är det något bra som har hjälpt oss att överleva under miljontals år. Problemen uppstår när man inte ger sig själv tillräckligt med återhämtning. Förutom att försöka identifiera och åtgärda det som stressar en, är det allra viktigaste att göra plats i livet för återställelse, berättar Fredrik Livheim. Men det är inte lätt att koppla bort de stressande tankarna och slappna av.

– Vår kropp är väl förberedd för att hantera fysiska hot där det är tydligt när faran är över; ormen ringlar iväg eller björnen försvinner i skogen. Men i vårt informationssamhälle tar det aldrig slut, vi tillbringar mer tid i våra huvuden, säger Fredrik Livheim.

Två bra metoder för att bryta de surrande stresstankarna är motion och mindfulness.

– Motion tvingar ned oss i kroppen, den fysiska aktiviteten brukar låta oss vila från tankarna. I mindfulness övar man på att ta tillbaka sitt fokus till här och nu.

Notera att de stressande tankarna finns där, notera stresspåslaget i kroppen - och försök att i stället fokusera på hur kroppen känns, lägg märke till hur andetagen kommer och går.

– När tankarna går tillbaka till problemet blir många förbannade och frustrerade. Men bara att notera att man är där igen är ett ögonblick av medveten närvaro! Välj sedan att plocka tillbaka dig själv till här och nu, säger Fredrik Livheim.

Kommer stresstankarna lagom till läggdags är det en bra idé att göra en lista över det som oroar. Att skriva ned problemet gör att man lättare kan släppa det tills man faktiskt ska ta itu med det. (TT, Anna Bratt)

FAKTA

Tecken på stress

Kroppen: sömnproblem, huvudvärk, magont, hjärtklappning, spänningar, värk och smärta, muntorrhet, impotens/ingen sexlust, yrsel, darrighet, fumlighet.

Humöret: ångest, oro, skuld, skam, ledsenhet, irritation, ilska, utmattningskänslor, gråtattacker, avsaknad av känslor.

Tänkandet: virrighet, överklighetskänslor, svårt att släppa jobbtankar, svårt att prioritera, dålig koncentration, glömska, tunnelseende, oförmåga att se möjligheter.

Beteendet: skyndar, effektiviserar, äter för snabbt, slutar ta pauser, gör saker två gånger, kontrollerar, blir pedant, slutar lyssna, grälar, svär, dövar med alkohol eller droger, äter mycket mer eller mycket mindre än vanligt.

Källa: "Tid att leva" (Natur & Kultur)

LÄR MER

Nyutkomna boken "Tid att leva, ett tioveckorsprogram för stresshantering med ACT och medveten närvaro" (Natur & Kultur) är skriven av Fredrik Livheim, Daniel Ek och Björn Hedensjö.

På bokens hemsida www.tidattleva.se finns gratis mindfulnessövningar.

På www.papilly.com finns ett enkelt stresstest och Fredrik Livheims digitala självhjälpsprogram för stress.

På www.jaghärnu.se finns en webbaserad mindfulnessapp som är gratis.

ACT

Står för acceptance and commitment therapy, på svenska ungefär acceptera och agera-terapi, och är en variant av kognitiv beteendeterapi, KBT, som också innehåller medveten närvaro, så kallad mindfulness.

Skapades i USA på 1980-talet av psykologen Steven Hayes, som själv använde den mot sin panikångest.

ACT är bevisat verksamt mot långvarig smärta, depression, ångest, stress, psykos, tvångssyndrom, tinnitus och missbruksproblem.

Fem sätt att minska stressen

Skaffa överblick. Kan du förändra eller ta bort det som stressar dig? Gäller det jobbet kanske du kan du delegera arbetsuppgifter, prata med chefen eller göra saker på ett annat sätt? Behöver du bli bättre på att säga nej - eller ja?

Kan du inte förändra? Försök att ändra inställning, kämpa inte med det du ändå inte kan påverka. Livet kommer bitvis att vara stressigt och innehålla smärta.

Återhämtning! Stress är inte farligt i sig - så länge du ger dig själv regelbundna pauser från stressen. Hitta en återhämtningsform som passar dig - träna eller meditera, träffa en vän eller gå i skogen, handarbete eller snickra.

Motion. Mängder av forskning visar att motion hjälper mot stress, depression, ångest och olika livsstilssjukdomar.

Medveten närvaro. Träna mindfulness genom en app, gå en kurs eller öva på egen hand. Notera vad som händer i stunden, utan att värdera det. Mindfulness ger återhämtning och gör att du kan styra dina tankar bättre.

Källa: "Tid att leva" (Natur & Kultur)