

Lär dig navigera med hjälp av ACT och livskompassen mot stress

”Livet handlar inte om att vänta till stormen är över, utan att lära sig dansa i regnet”. Så står det i boken Tid att leva. Ibland är livet lugnt och skönt, men så inträffar något som kanske är svårt och smärtsamt, som får oss att känna stress och olust. Vi blir besvikna och arga, för vi förväntar oss att livet ska rulla på utan problem. Boken Tid att leva ger oss verktyg att hantera stress med hjälp av ACT, Acceptance och Commitment Therapy.

Av **Malin Holm**

Stress är idag den vanligaste orsaken till sjukskrivning i Sverige. Långsiktig stress är en bop på flera nivåer, både fysiskt, psykiskt och beteendemässigt. Om vi är stressade under längre perioder och inte tar tid till återhämtning så vänjer vi oss efter ett tag vid den höga stressnivån. Det kan på sikt ge oss försämrad funktion i våra organ, negativ påverkan på hjärnan, hjärtat och våra celler och dess funktioner.

– Långvarig stress sliter ned oss psykiskt. Vi kan inte njuta av livet och kanske missar vi stora delar, till exempel relationer och andra saker vi tycker är meningsfulla. Eller så hamnar vi i bråk med partner, vänner eller familjen för att vi är så uppe i varv. Sömnproblem är en annan vanlig effekt av långvarig stress och sover vi dåligt riskerar vi att hamna i en fortsatt negativ spiral av kroppsliga och psykiska problem, berättar Daniel Ek, legitimerad psykolog och ACT-utbildare samt en av författarna till boken Tid att leva.

Livskompassen

Boken Tid att leva bygger på metoder och forskning som visat goda resultat för stresshantering. En stor del av boken handlar om ACT, vilket står för Acceptance och Commitment Therapy som kan ses som en utveckling av KBT. ACT handlar om att identifiera vad man tycker är riktigt viktigt i livet och att ta konkreta steg i riktning mot detta.

I boken används termen ”livsvärden” som kan sägas vara en guide över det man värderar i livet. Livsvärden skiljer sig mot mål genom att de alltid är närvarande i våra liv. Mål är något som däremot ofta ligger i framtiden. Som exempel kan ett mål vara att gifta sig, medan livsvärdet istället är att utveckla relationen samt vara en bra och uppskattande partner. De livsvärden man sätter upp för sig ska fokusera på dig och det du själv kan kontrollera, att vara en bra parter ligger inom din kontroll på ett helt annat sätt än målet att gifta sig.

– Ibland vet man inte ens vad man vill i livet, då är första steget att börja fundera kring detta och sedan ta små steg för att se om det leder en i rätt riktning, menar Daniel Ek.

De livsvärden man definierat kan man sedan placera i en livskompass. Den ska fyllas med de saker man vill ska finnas med för att livet ska kännas meningsfullt. I livskompassen finns

fyra övergripande områden; fritid, relationer, hälsa och arbete/utbildning. De brukar vara de viktigaste områdena för de flesta människor, men de kan variera under olika faser i livet. När man definierat vilka livsvärden man vill ha och placerat dem i sin livskompass är det lättare att göra ändringar i vardagen som ger förändringar på sikt.

Acceptans och engagemang i ACT

Acceptans innebär att acceptera sina upplevelser och att våga låta negativa känslor vara närvarande istället för att fly från dem. Man ska lära sig att ändra sitt förhållningssätt till sina negativa känslor och tankar.

– Acceptans är ett svårt ord då det klingar konstigt i mungans öron, som att man ska resignera, ge upp, acceptera läget. Jag brukar prata om att vara öppen, icke-dömande och i bästa fall till och med nyfiken eller intresserad. Det handlar om att mycket av den stress och smärta vi upplever i olika situationer orsakas av oss själva, när vi går i klinch med det vi upplever och kanske dömer oss själva; ”jag borde inte vara stressad, det är fel på mig”, säger Daniel Ek.

I vår kultur finns två vanliga sätt att hantera jobbiga känslor. Undvika dem genom att försöka stänga av, eller prestera genom att hålla sig syselsatt. Båda sätten ger upphov till mer stress i längden. Alternativet är att öppna upp och vara närvarande. När vi flyr från våra naturliga känslor blir de ofta värre och förr eller senare poppar de upp, fast kanske på ett annat sätt. Acceptans kan vara att våga känna de jobbiga känslorna och tillåta dem.

– Om vi försöker gömma oss från den naturliga smärta som dyker upp i våra liv då och då; säg att jag blir lämnad i en relation eller någon sviker mig, så kanske jag försöker trycka undan känslorna genom att bita ihop eller jobba extra hårt eller fastna i något beroende istället för att känna alla de naturliga känslor av sorg eller ilska som väcks, säger Daniel Ek.

Ibland kan man emellertid hamna i en ond cirkel av onormal oro. Många föräldrar blir till exempel utom sig av oro och tror det värsta när barnen inte svarar i telefonen på en timme eller två. Stark oro är ofta svår att hantera i stunden eftersom hela kroppen, hjärnan och känslorna säger att något är fel och att vi måste agera.

– Stark oro är en del av livet i vissa stunder och inget som måste ”botas”, det är en del av att vara människa. Har man däremot återkommande problem med stark och överdriven oro som

skapar lidande i ens liv skulle jag rekommendera att söka hjälp via samtal för att få en behandling för oro, menar Daniel Ek.

Commitment betyder engagemang och åtagande och handlar om att ta ansvar för sitt liv och att börja ta faktiska steg mot det man vill i livet, trots att det kan vara jobbigt.

– Det är bara jag som kan styra mitt liv i den riktning jag önskar. Jag behöver göra jobbet. Och det är inte alltid lätt eller skönt, det kan vara riktigt jobbigt och man kan riskera att misslyckas. Hög insats kan innebära hög risk.

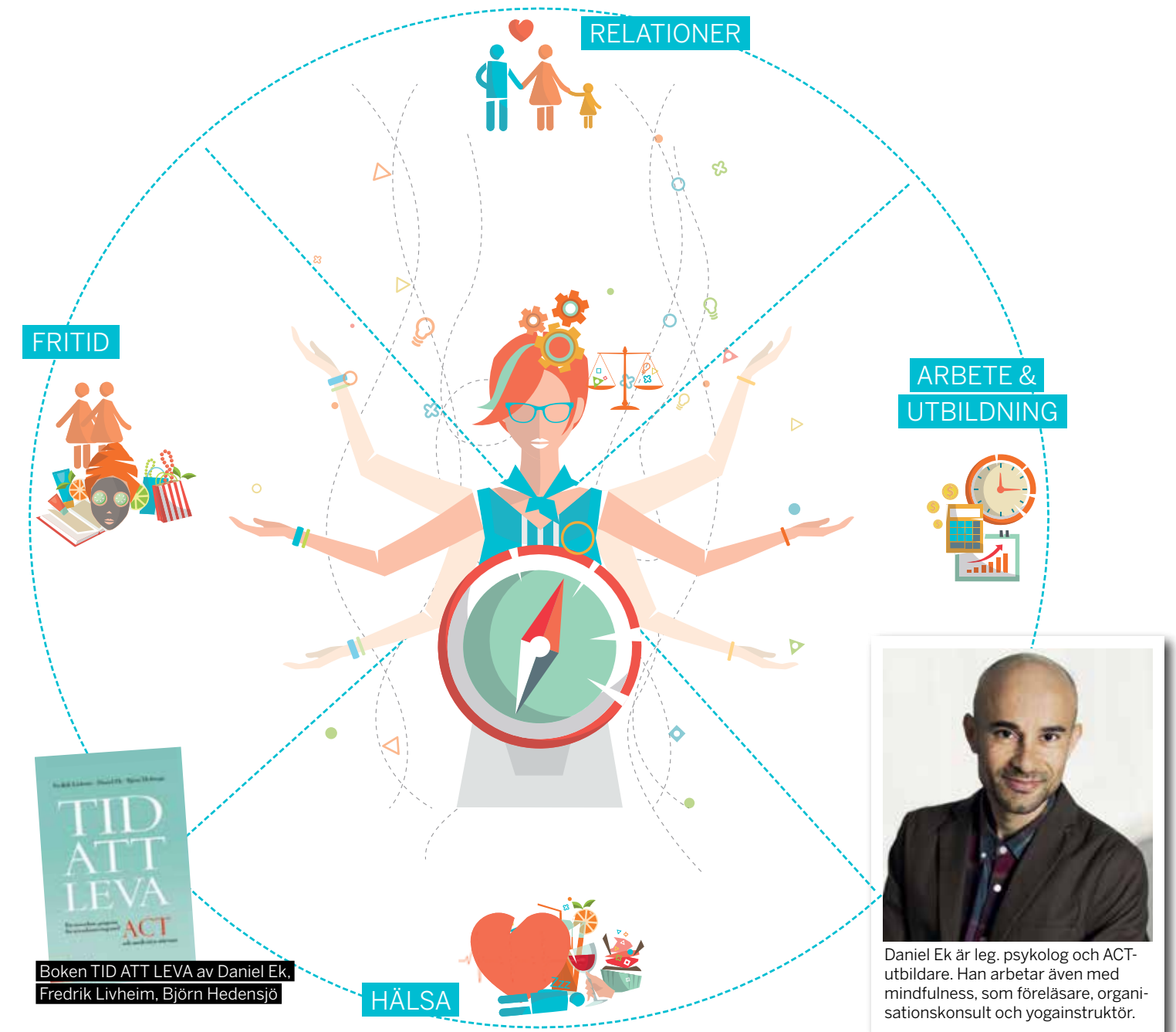
Medveten närvaro

Många människor känner sig stressade för att de vill vara hemma med familjen när de är på jobbet – men väl hemma är de stressade för att de behöver vara på jobbet. I boken beskrivs medveten närvaro, som i vardagen kan sänka våra stressnivåer. Om vi är närvarande i det som sker minskar oron för det obehagliga som kanske kan ske i framtiden. Studier visar att 85 procent av det vi oroar oss för inte ens inträffar.

– Medveten närvaro kan hjälpa oss att vara närvarande i nuet. Men jag tror också man bör se över sina krav på sig själv, sina förväntningar. Vi har så höga krav på oss att vi ska vara perfekta på alla områden, det är omöjligt. Någon sa mig en gång att ”livet är inte gjort för att vi ska klara av det”. Jag tycker det ligger en tröstande sanning i det, vi kan aldrig ordna livet så det blir perfekt och helt i balans, vi behöver lära oss vara snälla mot oss själva när det är tufft, säger Daniel Ek.

Många har svårt att somna på söndagskvällen för att de oroar sig över vad som ska hända på jobbet. När tankar och oro snurrar kan det vara svårt att somna. Oro är ofta oprecis, otydlig, därför kan det vara bra att bena ut vad det handlar om.

– Om man vet med sig att man har svårigheter att somna på söndagar kan man tidigare på dagen skriva en lista på saker som oroar en och göra en kort problemlösning, det vill säga hur löser jag detta, vad är nästa steg. Sedan kan man besluta sig för att man tar fram listan på måndag på jobbet och tittar på den. Då kan jag släppa den på söndagskvällen eftersom jag vet att jag kommer ta itu med det under morgondagen och jag till och med har några lösningar. Innan man går hem sista dagen i veckan kan man också skriva en notis till sig själv om saker man ska ta itu med och eventuella lösningar, säger Daniel Ek.



Boken TID ATT LEVA av Daniel Ek, Fredrik Livheim, Björn Hedensjö



Daniel Ek är leg. psykolog och ACT-utbildare. Han arbetar även med mindfulness, som föreläsare, organisationskonsult och yogainstruktör.

Måste och borde

Det är lätt att hamna i en situation där allting tenderar att kännas som måste. Man känner att man ”måste” pricka av något på att-göra-listan innan man kan ta det lugn och vila. Det blir tillslut så att även de saker som egentligen är trevliga och roliga börjar kännas som måste som ska prickas av: ”jag måste uppvakta mamma på födelsedagen” och ”jag måste boka klipptid”. När vi använder ordet måste är det lätt hänt att vi tror att det är något som nödvändigtvis ska göras, men det stämmer inte alltid.

– Måsten dyker ofta upp när vi redan är stressade, men när vi ligger på en lägre stressnivå kan vi ta tid till att njuta och vara närvarande i det vi gör. När vi är stressade tenderar saker och ting istället bli sådant vi måste bocka av för att vi ska hinna nästa grej och nästa grej. Det är liksom inbakat i att stressa att inte vara riktigt närvarande, då kan även njutningsfulla saker bli måsten eller borden, säger Daniel Ek.

Forskning om stress har visat att hög stressnivå i kombination med att vi känner att vi inte har kontroll över läget är väldigt dåligt för oss. Det kan vara en bra idé att istället för att känna att vi måste göra saker vänder på det och påminner oss om vilka saker vi väljer att göra

och varför vi väljer att göra dem.

– Det kräver träning i att vara mer accepterande mot sig själv, det tar tid. Ett bra sätt att börja på är att fundera ut rent konkret vad det betyder att vara schysst mot mig själv, det vill säga i handling. Kan jag göra saker som bara är för mig, ta en kort paus och fika på egen hand, ta ett bad, stänga av mobilen, vad behöver jag? När vi är översköjda av måsten kan det vara bra att ta en paus om det är möjligt och åka bort, byta miljö och få lite nya perspektiv. Man kan också fundera på vilka värden som ligger bakom alla ”måsten”, det vill säga varför väljer jag att göra de här sakerna, hur berikar de mig?

Ibland känns det som om livet går på autopilot och allting sker rutinmässigt. I de fallen kan man få nya perspektiv och en helt annan närvaro genom att göra tvärtom. Du lär dig att du själv kan välja hur du vill agera.

– Man kan prova att i små steg göra tvärtom och se vad som händer; om du alltid tränar tre gånger i veckan och äter supernyttig mat – testa att strunta i träningen en vecka och köp lite chips och godis. Om du alltid kommer i tid till alla möten – testa att komma lite för sent. När vi ruckar på våra rigida vanemönster kan vi vinna ny mark och känna mer frihet.

Självmedkänsla

Du blir aldrig av med dig själv och du kan välja att vara din bästa vän som är omtänksam – eller din fiende, den som är hård och piskar dig. Din inre röst kan antingen kritisera eller vara snäll och accepterande. Stress påverkar immunsystemet negativt men att öva upp förmågan att känna medkänsla med sig själv i stressen hjälper till att skydda kroppen för stressens negativa effekter.

– När man väl är uppe i stress är det bra att vara schysst mot sig själv och inte slå på sig själv för att man är stressad. Att ta hjälp av nära och kära och att ta rejäl tid till återhämtning om möjligt, som att åka bort, kan göra att man kommer ned i varv igen och hittar tillbaka till mer glädje och meningsfullhet. Vi tänker inte så bra när vi är stressade så det är inte alltid bra att ta stora beslut under stress. Att komma ned i varv innan man beslutar sig för hur man ska göra förändringar kan hjälpa. A och O i att minska stress är att bestämma sig för att göra det, att sätta av tid till att fundera på hur jag kan göra det och att planera in de steg jag ska ta. Helt enkelt att sätta det högt på agendan och konkretisera hur jag vill göra en förändring, avslutar Daniel Ek.