

Håller du på att stressa dig sjuk? **Ta kontroll över dina tankar och hitta lugnet igen med ACT.**

TEXT MARIA GERLOFSON FOTO THINKSTOCK

TÄNK DIG FRI FRÅN STRESSEN

Våra tankar spelar oss ofta spratt. Om du tänker på något som stressar dig, får du samma fysiska reaktion i kroppen, som om det verkligen händer. Tänker du på att du ska presentera något viktigt för dina kolleger på nästa personalmöte, utlöses en mix av olika stresshormoner i kroppen, om du nu inte älskar att göra det. Din kropp gör sig beredd på strid eller flykt och alla muskler och funktioner är på hjälpänn. Dina tankar har gjort så att din kropp tror att du har en flåsande björn i nacken.

Det är just denna förmåga att föreställa oss olika saker som gör oss till människor, på gott och ont. Den gör att vi kan dagdrömma och skapa, men den gör också att vi kan föreställa oss hemska saker, även om de inte inträffat. Kroppen är dålig på att skilja på upplevda och faktiska hot.

Stress handlar ofta just om detta, att våra tankar skapar stressreaktioner, som ofta stressar oss ännu mer. Vi kan få svårt att klart och tydligt se vad vi faktiskt kan göra åt situationen, och vad vi behöver acceptera som det är.

ATT VI SKA DÖ är exempelvis oundvikligt. Du kan acceptera den tanken, även om den inte är så trevlig, eller så kan du oroa dig för den och fantisera om hur det kommer gå till, hur smärtsamt det blir och vad som händer med din familj när du försvinner. Du kan tänka på att du är stressad och att du kanske inte kommer hinna och allt

som händer om du inte hinner. Du kan också beta av en sak i taget, närvarande i stunden. Eller göra något annat åt din arbetssituation. För du har för det mesta flera valmöjligheter.

TERAPIFORMEN ACT, Acceptance and Commitment Therapy, handlar om just att vara psykologiskt flexibel, att utifrån vad du själv tycker är viktigt, göra mer av vissa saker, eller mindre av andra för att leva det liv du vill leva.

ACT är en form av KBT, och har i forskning visat sig vara effektivt vid bland annat stress, depression, psykos, ångest och långvarig smärta.

Metoden har använts i grupper med vuxna och ungdomar och visat sig väldigt effektiv. Gruppbehandlingen har utvecklats av psykologen Fredrik Livheim som forskar vid Karolinska institutet, Centrum för psykiatrisforskning i Stockholm.

– Utvecklingen i samhället frontalkrockar med evolutionen, med hjälp av tänkandet kan vi bokstavligen stressa ihjäl oss. Vi måste hitta fungerande strategier för att förhålla oss till hur och vad vi tänker. Då är ACT en bra metod, säger Fredrik Livheim. ✕

Må bättre med ACT 





”Våra tankar skapar stressreaktioner, som stressar oss ännu mer.”

5 steg till ett lugnare

1. Skaffa överblick

Förändra, eller ta bort saker som stressar dig. Checka av din situation. Hur ser det ut i livet? [Finns det saker som stressar dig som du faktiskt kan påverka eller förändra? När du vet svaret – gör det.](#)

Du kan använda klassisk problemlösning som består av fyra steg:

- 1 Identifiera problemet.
- 2 Spåna sedan fritt över vad som kan göras åt det.
- 3 Bestäm vad du ska göra och gör det.
- 4 Sätt en tid, ett datum då du ska utvärdera hur det har gått. Om det inte fungerat, börja om från början med att identifiera problemet.

– Det handlar om att få en överblick över situationen så att du vet vad som behöver förändras, eller om det är något du behöver ta bort som stressar dig. Det kan vara både på jobbet, fritiden eller i dina relationer.

Exempelvis kan du komma fram till att problemet är för hög arbetsbelastning. Kan du prata med din chef, göra saker på ett annat sätt, delegera något eller strunta helt i en uppgift? Du kanske också kan göra några saker mindre noggrant än du brukar. Att bli bättre på att säga nej eller ja kan vara en idé. Fundera över hur du kan förändra situationen och testa sedan att göra det.

2. Ändra attityd

Livet kommer bitvis att vara stressigt och innehålla smärta. Genom hur vi förhåller oss till det jobbiga som faktiskt händer, kan vi skapa mer eller mindre stress och smärta för oss själva.

[Med acceptans blir livet lättare, du behöver inte kämpa med det du inte kan påverka.](#) Acceptera saker som är ofrånkomliga i livet, till exempel känslor som ångest och sorg, att vi bitvis kommer att vara sjuka, separationer, kriser och annat som ingår i livet.

– När jag förstod att livet är en



1. Skaffa överblick

2. Ändra attityd

kamp, blev det mycket lättare. Livet innehåller både upp- och nedgångar. Tyvärr har vi ett slags lyckoideal i samhället som kan stressa oss. Men ingen är lycklig jämt. Livet är inte perfekt hela tiden.

[Acceptans handlar inte enbart om att sluta kämpa mot det negativa, det är också att öppna upp och acceptera även det härliga](#) som livet erbjuder.

Prova att lägga till "jag har en tanke om" före de stressande tankar du har. Som exempelvis, "jag har en tanke om att jag inte hinner" eller "Jag har en tanke om att jag inte klarar detta".

– Denna enkla förändring av hur du pratar med dig själv, har visat sig vara ett effektivt sätt att minska kroppens stressreaktioner. Du hjälper din kropp att förstå att dina tankar inte är sanningen. Därmed får du lättare att acceptera situationen som den är, och inte utifrån vad du tänker om den.

3. Återhämtning



3. Återhämtning och sömn

[Se till att du får regelbunden återhämtning. Stress är egentligen inte det stora problemet, det är bristen på återhämtning.](#) Vi behöver ge oss själva en paus från den stress som våra tankar kan sätta i gång.

– Vi är dåligt rustade för hur vi ska hantera de stressreaktioner som våra tankar kan leda till. I vårt informationssamhälle tillbringar vi mer och mer tid i tänkande. Det är säkert därför intresset för både mindfulness och löpning ökat. Vi behöver hitta olika metoder för att kliva av skenande "tanketåg" och vila i "här-och-nu", säger Fredrik Livheim.

Hitta de sätt som fungerar bäst för dig och som stillar dina tankar. Det kan vara meditation, löpning, handarbete, trädgårds-skötsel, snickeri, målning, dans eller något annat. [Sök dig fram till det som passar dig. Se också till att göra saker på din ledighet som hjälper dig att komma i kontakt med här och nu.](#) När tankar på jobb och annat som stressar dig dyker upp, led medvetet och varsamt tillbaka ditt fokus på det som finns här och nu.



4. Motion



5. Medveten närvaro

4. Motion

Mängder av forskning har visat att motion hjälper mot stress, depression, ångest och olika livsstilssjukdomar. Är du stressad är det lätt hänt att stryka motionen för att du inte tycker att du hinner. Tänk då på att motionen kommer hjälpa dig att orka mer och klara stressen bättre. Du kommer troligen tjäna in den tid det tar att träna, genom att efteråt vara mer fokuserad, alert och dessutom sova bättre.

5. Medveten närvaro

Mindfulness har blivit allt mer populärt de senaste åren. Allt mer forskning visar att medveten närvaro är bra för hälsan. Du får återhämtning, du styrs inte lika mycket av dina tankar och du stillar hjärnan.

– Att vara medvetet närvarande är att veta vad du gör medan du gör det. Det är också att inte värdera eller döma dig själv eller andra medan du gör det. Saker händer och sedan tycker vi en massa om detta, värderar, jämför och kategoriserar. Det kan

vara avstressande att inte köpa vårt tyckande som sanningar utan se fakta och ta tyckandet med en nypa salt, säger Fredrik Livheim.

Du kan träna mindfulness på många olika sätt. Det finns appar, cd-skivor och kurser. Men du kan också själv träna upp din förmåga till närvaro i vardagen.

– Om du cyklar eller går till jobbet kan du vara medveten om vad du gör, hur kroppen känns och vilka dofter och ljud du hör omkring dig. Notera vad som händer i stunden, utan att värdera det. Du kan göra samma sak när du dricker kaffe på jobbet, och verkligen vara fokuserad på hur det känns smakar och doftar.

En vanlig övning i mindfulness är att välja en rutin du gör varje dag, som att borsta tänderna eller duscha, då du är totalt närvarande i vad du gör. Prova att välja en rutin du gör helt närvarande varje dag i några veckor och upptäck skillnaden. ✘



Psykologen Fredrik Livheim arbetar med livskompassen.

Hur vill du att ditt liv ska se ut?

När du vet vad du vill och tycker är väsentligt i livet får du lättare att hantera stress och förändra situationer som inte fungerar. Fredrik Livheim arbetar med verktyget livskompassen, där du tittar på olika sidor av ditt liv och beskriver hur det ser ut i dag och hur du vill ha det.

Han pratar om livsriktningar, något att sträva emot i livet. Att bestämma hur du vill att ditt liv ska se ut är en viktig del inom ACT. För att kunna välja hur du ska agera i livet behöver du veta åt vilket håll du ska och vilka värden som betyder något för dig. Då kan du göra det som behövs för att vara den du vill vara.

Ställ dig frågor som: Vad tycker jag är viktigt i livet? Vad vill jag sträva mot? I den bästa av världar – hur skulle mitt liv vara?

Du kan ha olika inriktning i olika delar, som jobbet, privat eller relationer. Det finns inget som är rätt eller fel när det gäller dina livsriktningar och du kan ändra dem när du vill.

När du vet vilken inriktning du vill ha, sätt mål utifrån den. Titta också på vad som ligger bakom ditt agerande? Du kan göra samma aktivitet som andra, men ha andra motiv.

Om motivet bakom ditt agerande är att bli godkänd och omtyckt av andra eller om du drivs av att undvika jobbiga tankar och känslor, är risken större att du får svårt att hantera stress. Då behöver du hitta dina egna drivkrafter, de som kommer utifrån din egen lust och den inriktning du vill ha i livet. ✘

NYFIKEN?

På stressklubben.se kan du göra din egen livskompass gratis.

Boktips: **"Sluta grubbla börja leva"** av Steven C Hayes, **"Lyckofällan"** och **"Kärlekens ACT"** båda av Russ Harris.