

Hämtad från: <https://www.aftonbladet.se/wellness/a/7KVxxv/psykologen-sa-hanterar-du-stress-och-kriser-i-oroliga-tider>

## Psykologen: Så hanterar du stress och kriser i oroliga tider

**”Kriser kan ta fram det finaste och värsta hos människor”**

Av: [Ulrika Lidbo](#)

**Det finns många orosmoment i världen just nu. Pandemi, klimatförändringar och en ekonomi i gungning. Osäkerheten inför framtiden leder till ökad stress hos många. Så hur hittar man inre lugn i en orolig värld?**

**– Se till att inte ta beslut när känslorna äger dig, utan när du äger känslorna, säger Fredrik Livheim, legitimerad psykolog, medicine doktor och forskare vid Karolinska Institutet.**

Börsrasen 2008, terrordåden i USA 2001, flodvågskatastrofen i Sydostasien 2004, och den pågående pandemin – när omvälvande händelser skakar världen, är det lätt att känna sig orolig och stressad. Vad ska hända nu? Hur påverkas jag?

– Kriser och utmaningar kan ta fram både det finaste och det värsta hos människor, säger psykologen och forskaren Fredrik Livheim.

Ett drastiskt exempel är fartygsförlisningar, där människor ibland har agerat för att rädda sig själva på bekostnad av att låta andra drunkna.

- När vi är under hög stress, finns en stark dragning till att värna om resurser för egen överlevnad. Det är naturligt och medfött, och vi behöver inte känna oss skyldiga när vi känner så, säger Fredrik Livheim.

Men samtidigt är vi människor flockdjur, byggda för att hjälpa varandra och samarbeta. Något som blir tydligt när samhällen och nationer är under stark stress, menar han.

– Vi såg det under världskrigen, och vi ser det under pandemin. Hur människor ställer upp och hittar kreativa lösningar för att stötta varandra.

Ett viktigt svar på hur vi för egen del kan stilla oro och stresspåslag är sociala kontakter, enligt Fredrik Livheim.

– Vi är många som känner oss ensamma nu. Socialt stöd är både lyckohöjande och stresssänkande, även när stödet kommer från en yttlig relation som kassören i butiken, eller en granne. Underskatta inte småprat.



Foto: Getty Images

Men hur ska vi odla sociala kontakter samtidigt som vi uppmanas att hålla distans?

– Utnyttja tekniken. En fördel med digitalisering och sociala medier är att det underlättar samarbeten globalt, nationellt och mellan individer, säger Fredrik Livheim, som själv utvecklar gratiskurser för bland annat stresshantering genom appen 29k.

– Vi ser att de som gör kurserna ihop med andra har enorm hjälp av stödet från gruppen.

Samtidigt betraktar Fredrik Livheim digitalisering och sociala medier som ett tveeggat svärd.

– En utmaning med oron över coronapandemin är att vi kan koppla på stressresponsen 24 timmar om dygnet, genom att sitta hemma och ta in massor av information. Ett tips är att bestämma vilken typ av information man vill ta in och när, fortsätter han.

.



Foto: Eva Lindblad

Omvälvande händelser i världen kan öka stressnivån hos många av oss. Men det finns sätt att ta kontroll över oron. Ett sätt är att välkomna de obehagliga känslorna, i stället för att fly från dem, enligt Fredrik Livheim, psykolog och forskare vid KI.

## **Kraftig ökning av depression**

Rent vetenskapligt finns ännu inte många studier där man mätt förekomsten av psykisk ohälsa under pandemin mot före.

Men Fredrik Livheim hänvisar till en nationell studie från Uppsala universitet, där man jämför siffror innan pandemin med en mätning som genomfördes i maj 2020, där man ser indikationer på en kraftig ökning av depression.

Ett ökat tryck på många ideella hjälplinjer pekar också på att den allmänna psykiska hälsan bland befolkningen har försämrats efter virusets utbrott.

Tre emotionella impulser vid stress är att fly, frysa eller fäkta. Men det går att öva upp alternativa, mer konstruktiva beteenden, enligt Fredrik Livheim.

- Det handlar inte om att vinna över reptilhjärnan, utan om att lyssna in känslorna och tankarna som kommer, säger han.

Att ta kontroll över stressen kan handla om att se, känna och möta känslor med värme, ta en tre minuters paus, en löprunda, stilla en hungrig mage eller få ett miljöombyte.

- Har du starka känslor av stress, oro, ångest eller sorg? Öppna upp och benämna vad du känner. Du kan också påminna dig om att du inte är ensam. Många, många människor känner som du just nu, säger Fredrik Livheim.

## **Psykologens sju råd – så hanterar du stress och kriser i oroliga tider**

1. Försök lyssna in de obehagliga känslorna och tankarna istället för att fly från det obekväma. Att känna mycket är i sig inte farligt.
2. Håll inte allt inom dig, öppna upp. Att prata med andra om det som hänt hjälper till att bearbeta händelser. Många klarar sig igenom en kris med stöd av närstående.
3. Undvik att ta beslut när känslorna "äger" dig, utan du "äger" känslorna. Istället för att agera på starka impulser, försök avleda dig genom att exempelvis ta en tre minuters paus, en löprunda eller bara byt miljö.
4. Känner du stress och oro under pandemin är acceptans ett bra första steg till inre lugn. Konstatera att "just nu händer det här. Det är en märklig situation som påverkar alla, så det är inte konstigt att jag känner det jag gör".
5. Det finns tre saker som stressar alla människor: saker som är nya, okontrollerbara eller oförutsägbara. Coronaviruset prickar av samtliga punkter. Påminn dig själv om att du inte är ensam. Många känner som du just nu.
6. Knyt kontakter via sociala medier, om du mår bra av det. Även småprat med grannen eller kassören i mataffären har större betydelse för välbefinnandet än man kanske tror.
7. Kom ihåg att krisreaktioner inte är detsamma som sjukdom, även om en akut krisfas ofta är smärtsam. Bara i undantagsfall leder kriser till allvarligare psykisk ohälsa. Stress under begränsad tid är inte heller farligt, men när din kropp säger att du behöver vila och återhämtning bör du lyssna på den.