



WORKSHOP
STRESS

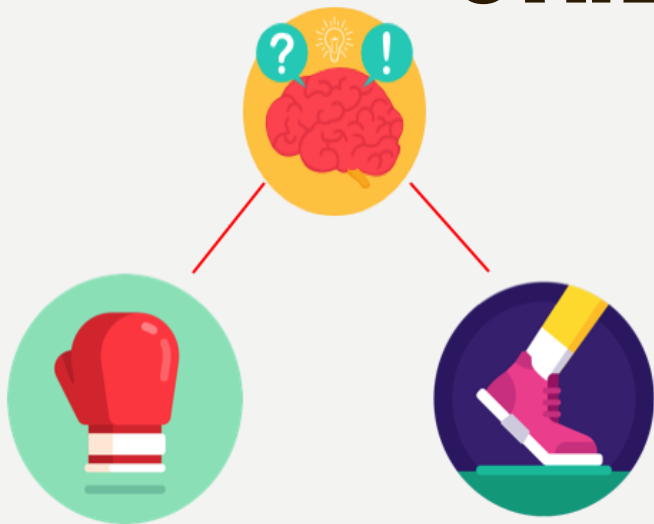
SMÄRTREHAB VÄSTMANLAND
VÄSTERÅS 2021-03-04

SYMPTOM PÅ STRESS?

- **VAD HÄNDER I
KROPPEN/PSYKISKT?**
- **AKUT/LÅNGVARIG REAKTION?**
- **VILKA SYMPTOM HAR JAG SJÄLV
UPPLEVT?**

DISKUTERA 2 & 2

KROPPENS REAKTION VID STRESS



- Hjärtas slagfrekvens ökar
- Blodtrycksreglering
- Andhämtning ökar
- Ökad genomblödning i skelettmuskulatur
- Minskad genomblödning i hud
- Vakenhetsgrad och förmåga att fokusera ökar
- Muskulär beredskap för aktivitet
- Minskad smärtkänslighet
- Reproduktion och matsmältningsfunktioner sätts på sparlåga
-

PANIKATTACK

= KRAFTFULL STRESSREAKTION



- Hjärtklappning
- Stickningar/domningar
- Känsla av att inte få luft
- Smärta/tryck över bröstet
- Yrsel
- Dimsyn, ser suddigt, prickar i synfältet
- Overklighetskänsla
- Svette
- Darrar/skakar
- Rädsla för symtomen gör att symtomen förvärras

LÅNGVARIG STRESS → UTMATTNING



- **Sömnstörning**, svårigheter till insomning, uppvaknanden på natten eller tidigt på morgonen.
- **Intellektuell trötthet**, minnes- /koncentrationsstörning. Brist på psykisk energi, minskad företagsamhet och uthållighet, förlängd återhämtningstid. Överkänslighet för ljud och ljus. Svårt med tidspress.
- **Social trötthet**, orkar inte med folk, humorn försvinner. Hoppas över gemensamma sociala aktiviteter. Blir lättirriterad på andra människor.
- **Personlighetsförändring**, blir arrogant eller får en sänkt självkänsla. Svänger i humöret. Ängest. Andra tycker att jag förändrats.

LÅNGVARIG STRESS → UTMATTNING



- **Nedstämdhet**, börjar fundera över meningen med livet, ökad känsla av ensamhet, negativa tankar. Minskat intresse för aktiviteter. Skuld känslor.
- **Fysiska symtom**, smärta, försämrat immunförsvar, metabolt syndrom (förhöjt blodtryck, diabetes, förhöjda blodfetter).
- **Beteendeförändring**, passivitet, undvikande beteenden, tillbakadragenhet.

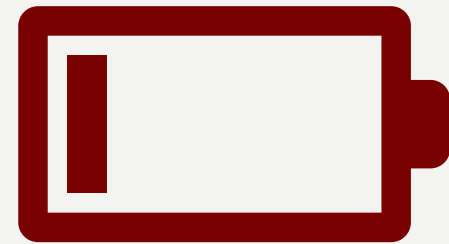
VEM BLIR UTMATTAD?

Vem som helst...

- Hög arbetsbelastning, tidspress, oklara arbetsuppgifter, bristande socialt stöd, svåra livshändelser, svåra uppväxtförhållanden, långvariga konflikter, ekonomiska problem, problem med barnen, förlust av nära anhörig, allvarlig sjukdom, ofrivillig barnlöshet...
- Höga krav på sig själv, upplevelse av otillräcklighet, brist på belöning av insats, negativa tankar om mig själv/andra/omvärlden.
- Brist på återhämtning.

ÅTERHÄMTNING FRÅN STRESS

- Stress i sig är inte ett problem utan bristen på återhämtning
- Överlevnadsvärde



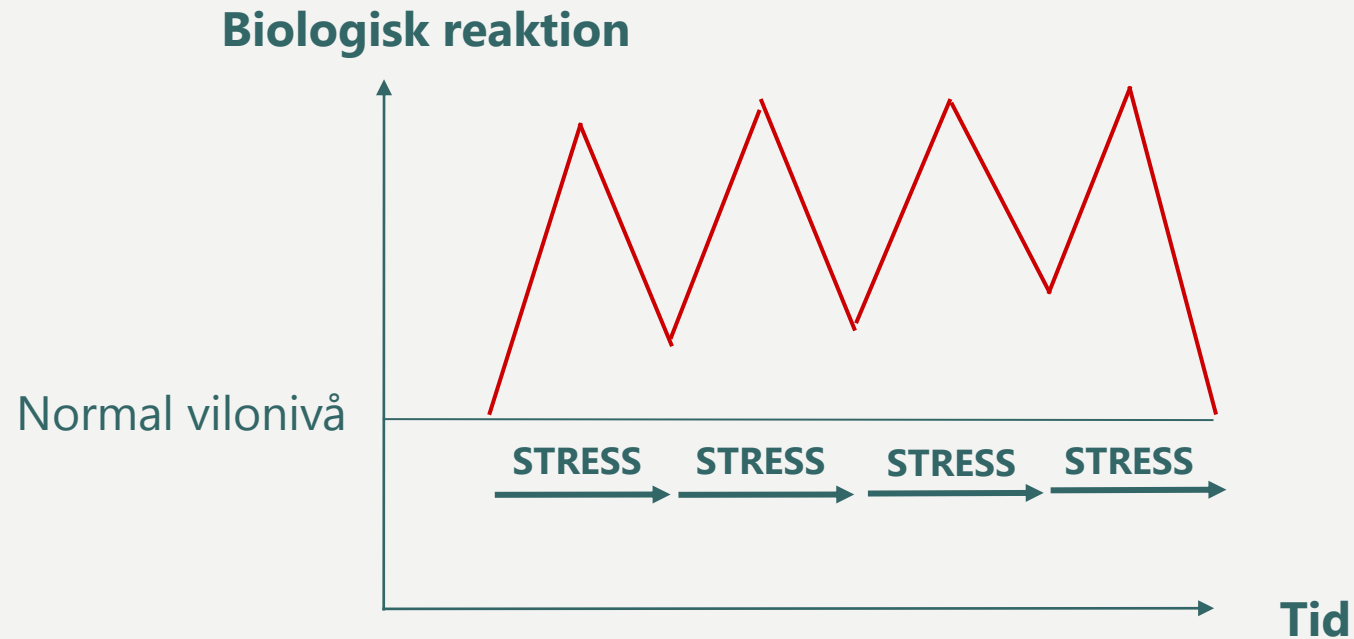
ÅTERHÄMTNING!

En stressreaktion som följs av tillräcklig återhämtning är **funktionell**



UPPREPAD STRESS UTAN ÅTERHÄMTNING

= Stress som leder till ökad risk för ohälsa

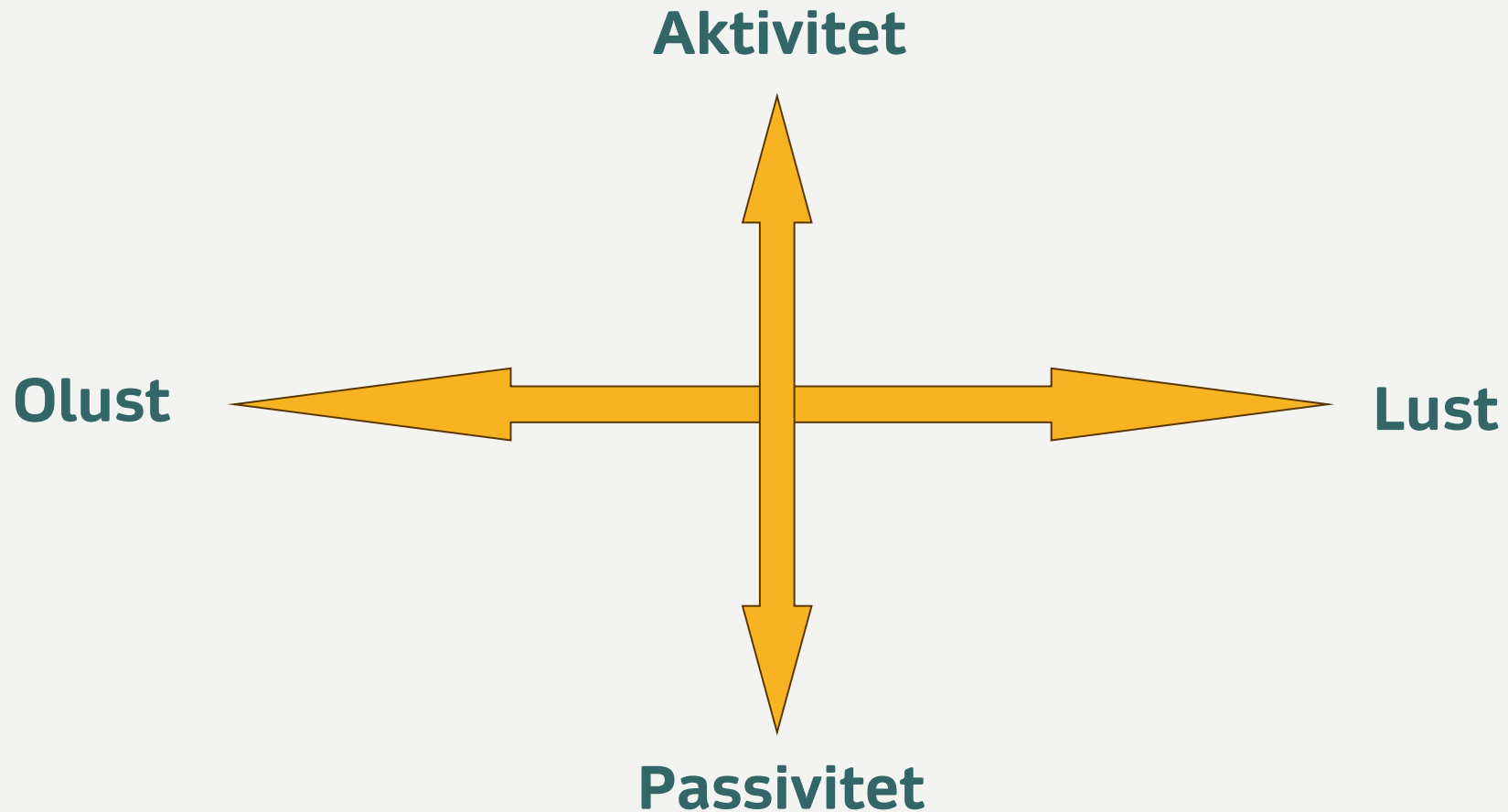


LÅNGVARIG KVARSTÅENDE STRESS

= Stress som leder till ökad risk för ohälsa



FÖR HÖGA ELLER FÖR LÅGA KRAV? - BÅDA KAN GE STRESS!

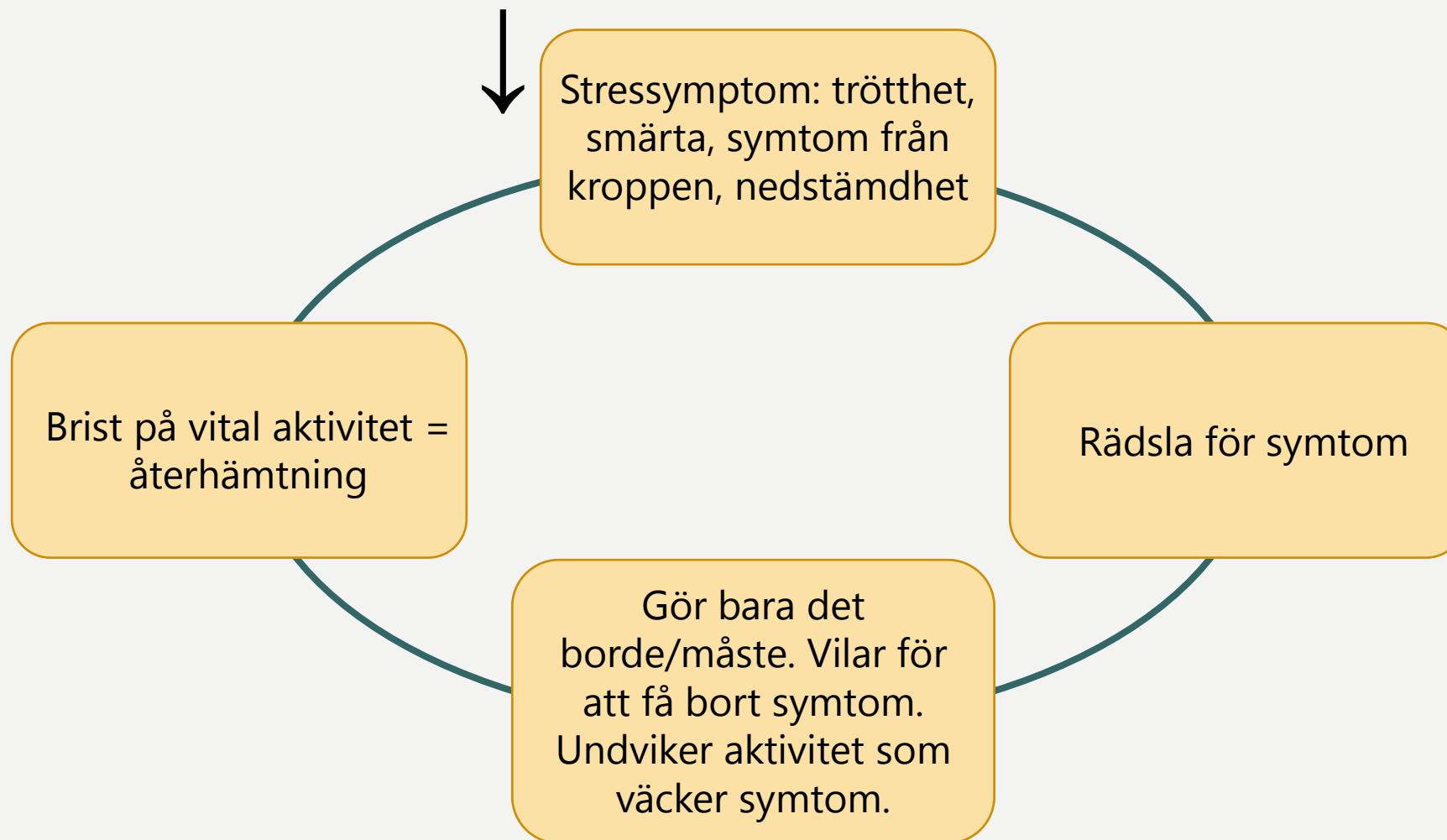


OBALANS ELLER BALANS?



- Obalans mellan Vill/viktigt/vitalt vs. borde/måste/skulle

LÅNGVARIG PÅFRESTNING MED BRIST PÅ ÅTERHÄMTNING



HINDER FÖR ÅTERHÄMTNING

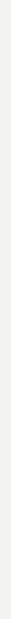
VAD HINDRAR DIG FRÅN ATT GÖRA DET DU VILL?

- Dåligt samvete
- Inte värd...(…att ha det bra.)
- Rädd för vad som kommer hända, t.ex. "kommer bli värre", rädsla för symtom som t.ex. smärta.
- Ingen idé
- Inte lust...
- Kommer inte gå
- Har inte tid. Borde göra annat.
- Måste göra det här först. Sedan...
- Vad ska andra säga...
- Annat...

HUR FÅ ÅTERHÄMTNING?

- Hitta aktiviteter som är naturligt förstärkande för dig och som ger en närvaro i stunden. Det kan t.ex. handla om social interaktion, vara i naturen, skapande aktiviteter, att hjälpa andra, egenomsorg och fysisk närhet.
- Hitta det som är viktigt/värdefullt för dig och som du vill. Inte det andra vill.
- Kan handla både om att hjälpa dig själv och andra.
- Återhämtning går att finna både i vila och aktivitet så länge det är ditt val.
- Om jag ska vänta ut utmattning får jag vänta länge...
- Acceptans för de symtom jag upplever. De finns där av en anledning.
- Utmaningen ligger i att inte låta de tankar och känslor som väcks vid stress/utmattning bestämma hur du lever ditt liv. Det är du som bestämmer.

MINDFULNESSÖVNING



ÅTERHÄMTNING

- VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT GE OSS SJÄLVA ÅTERHÄMTNING?

- Vad ger återhämtning för dig?
- Vad har du provat som fungerar bra?
- Vad tycker du är viktigt?
- Hur vill du leva ditt liv?
- Vad får dig att känna dig levande/vital?
- Vad är det brist på i ditt liv?
- Vad drömmer du om?

VAD TAR JAG MED MIG?

- Vad var viktigast för mig av det vi pratade om idag?
- Vad är jag beredd att prova att göra annorlunda?
- Vilka hinder kan dyka upp och hur ska jag göra för att hantera det?