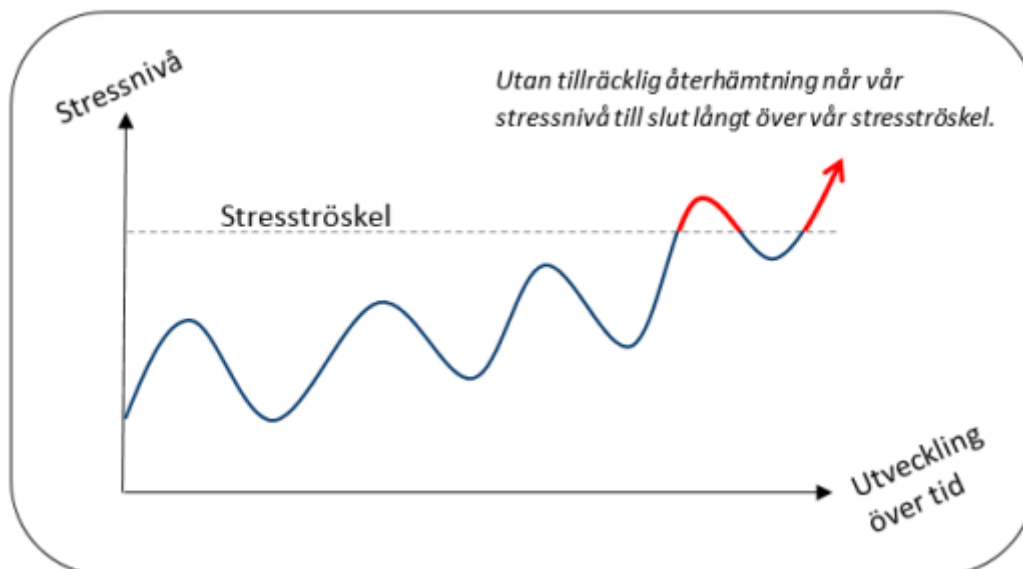


# STRESS & ÅTERHÄMTNING

## Vad är stress?

Stress är en livsnödvändig funktion och den stress som följs av tillräcklig återhämtning är inte farlig. Förmågan att stressa, att på kort sikt höja vår aktivitet, är viktig för att klara av akuta uppgifter, att agera snabbt i farliga situationer och kunna känna glädje och engagemang. Problem kopplade till stress uppkommer först när vi utsätts för långvarig stress i samband med bristande återhämtning. Långvarig stress ökar bland annat risken för olika somatiska och psykiatriska diagnoser t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, mag- och tarmproblem och depression. Några vanliga symtom på långvarig stress är svårigheter att somna, spänningar i kroppen, yrsel, koncentrations- och minnessvårigheter, irritation, ständig trötthet och ökad ljud- och ljuskänslighet.



## Inre och yttre stressorer

Utmaningar och påfrestningar som aktiverar stresssystemet kan delas upp i inre och yttre stressorer. Yttre stressorer kan exempelvis vara krav i studier eller arbete, tider att passa och uppgifter att utföra. Inre stressorer kan exempelvis vara egna prestationskrav eller tankar om vad vi glömt att göra. Hur vi reagerar på och hanterar stressorer beror på våra förutsättningar, därför skiljer det sig från person till person hur väl vi hanterar stress. Olika förutsättningar kan vara hur utvilade, mätta, återhämtade eller fysiskt starka vi är.

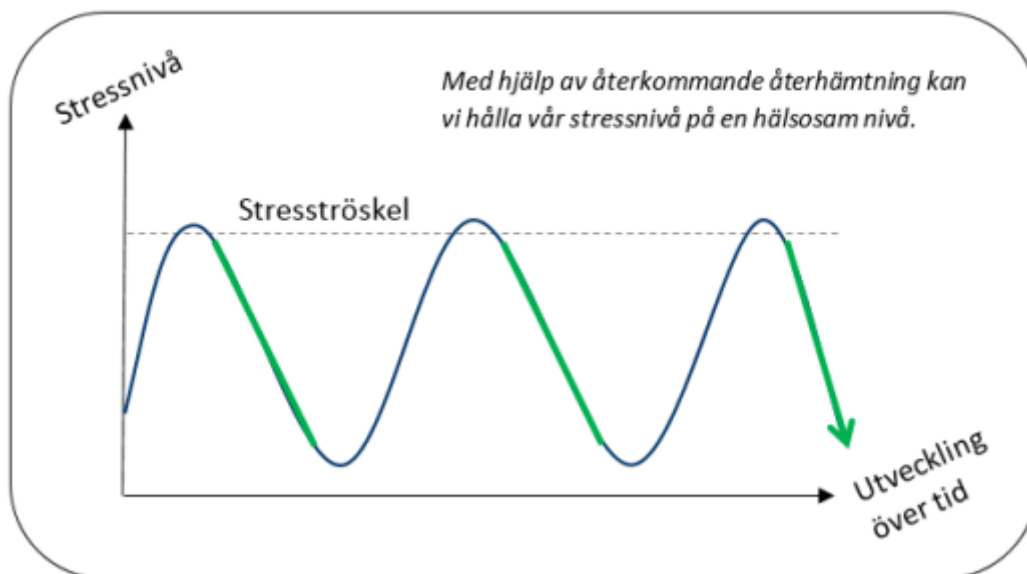
## Långvarig stress

Stress är alltså inte farligt i sig men långvarig stress utan återhämtning kan bli en fara för oss. Vi kan fastna i en ond spiral där vi minskar vår återhämtning för att hinna med mer och lurar oss själva att tro att vi är mer effektiva. Vi tänker att vi snart kommer få "ledig tid" och må bättre. Problemet är att det alltid dyker upp nya saker och att korta perioder av återhämtning, till exempel under semestern, inte är tillräcklig

för att täcka upp för ett år av stress. Att inte låta kroppen få den återhämtning den behöver innebär att vi riskerar att hamna i en utmattning vilken det kan ta lång tid att rehabilitera sig ifrån, därför är det viktigt att även arbeta förebyggande med återhämtning.

## Återhämtning

För att långsiktigt hantera återkommande stressorer krävs alltså att vi varvar uppvarvning med återhämtning. Återhämtning kan fås på många olika sätt varav sömn är det allra viktigaste. Andra sätt vi kan återhämta oss på kan exempelvis vara genom lugnare form av fysisk aktivitet, umgås med en vän eller vad som helst som ger just dig nöje och ny energi. Ofta är det sådant vi finner roligt och intressant som prioriteras bort när "måsten och borden" kommer i vägen.



## Korta och långa stunder av återhämtning

Både korta och långa stunder av återhämtning behövs för att hantera stress. Långa stunder kan vara till exempel en fyra veckors semester, eller att vara ledig och koppla av på helgen. Korta stunder kan vara att ta en paus och sträcka på benen när du kör bil, för att sedan bättre orka fortsätta. Många tänker framförallt på långa stunder när de planerar sin återhämtning, men de korta stunderna är minst lika viktiga.

Att bara ta sig tid för långa stunder av återhämtning är ungefär som att inte äta mat på hela veckan, för att sedan försöka täcka hela veckans kaloribehov med en gigantisk måltid på helgen. Precis som med mat mår vi bäst av regelbundenhet när det kommer till återhämtning. Vi behöver sprida ut våra återhämtande beteenden över hela dagen, veckan, månaden och året, och försöka få med både korta och långa stunder.

## Att hitta återhämtande beteenden

När du prövar olika återhämtande aktiviteter kan det vara värt att testa göra tvärtom jämfört med den stressande aktiviteten. Om du har ett jobb där du sitter mycket och

jobbar med huvudet kan det vara återhämtande att få vara på benen och arbeta fysiskt istället. Om du har ett jobb som är fysiskt tungt kanske du mår bäst av att sitta ner med en bok eller serie. Har du ett jobb där du pratar mycket med människor kanske du behöver vara själv en stund för att återhämta dig.

### **Fysisk aktivitet som återhämtning**

Fysisk aktivitet är en viktig form av återhämtning som kan hjälpa oss att må bättre både psykiskt och fysiskt, detta innebär dock inte att du behöver köra ett hårt löppass. Tvärtom kan det vara mycket mer hjälpsamt att genomföra ett kortare och lugnare träningspass t.ex. en promenad.

### **Närvaro och återhämtning**

Vissa personer som börjar fundera på vad som är återhämtande aktiviteter för dem inser att de redan gör en massa saker som de tycker om men ändå känner sig stressade. Detta beror ofta på att vi agerar utifrån vår "autopilot". Vi utför "uppgiften" automatiskt men är någon annanstans i huvudet, kanske på morgondagens föräldramöte eller förra veckans tentaskrivning. Genom att inte vara riktigt närvarande i din återhämtande aktivitet minskar sannolikheten att du känner dig återhämtad. Om du känner igen dig i det här bör du i första hand öva på att vara där och då i din återhämtande aktivitet, detta kan du öva på genom exempelvis medveten närvaro.

### **Micropauser - Korta stunder av återhämtning**

En micropaus är ett effektivt sätt att stanna upp och ge både huvudet och kroppen en kort stund av återhämtning. Det kan minska både stress och fysiska spänningar, och hjälpa dig att orka mer sen. En micropaus tar 1-2 minuter. En micropaus kan du ta så ofta du vill och behöver, men om du inte har som vana att ta små avbrott och det känns svårt kan du pröva att ge dig själv i uppgift att ta 5 stycken per dag, och sedan öka stegvis. Under micropausen kan du pröva att ändra position, ställa dig upp, eller göra någon av avslappnings-övningarna längre fram i häftet

### **Att förändra sitt beteende**

Att skapa nya vanor och förändra sitt beteende är svårt. I början krävs en medveten ansträngning och planering. Återhämtning en nödvändig funktion för att kunna hantera återkommande stress och därför är det viktigt att vi planerar in nedvarvande aktiviteter på samma sätt som vi planerar in sådant som kickar igång stresssystemet. Detta innebär antagligen att du behöver minska på några av de saker som ökar din stress. Att endast lägga till återhämtning som "ännu en sak att göra" blir sällan hjälpsamt. Att förändra dina prioriteringar på det här sättet kan upplevas svårt och jobbigt i början men är en nödvändig förändring för att du ska fungera och må bra i längden. Ett sätt att lyckas få till en förändring är att vara snäll med dig själv och uppmärksamma alla steg du tar, oavsett hur små. Ett annat är att ta hjälp av en sambo, vän eller arbetskamrat för att tillsammans öka återhämtande beteenden.

## Mer information om stress och återhämtning

Det finns mycket bra information och självhjälpböcker för att arbeta med stress och återhämtning. Här kommer några tips på videos, poddar, böcker och hemsidor. Titta gärna om något verkar passa dig inför eventuellt besök på vårdcentralen.

### Videoklipp

[https://www.youtube.com/watch?v=KgfWsf\\_Kxj8](https://www.youtube.com/watch?v=KgfWsf_Kxj8) - [Psykoedukation - Vad är stress? - YouTube](#) Region Gävleborg – cirka 3 minuter lång

<https://www.youtube.com/watch?v=kSgJEjwmc6c> - [Psykologens tips för återhämtning – så agerar du bäst - Nyhetsmorgon \(TV4\) - YouTube](#) - Niclas Almén – cirka 5 minuter lång

### Poddavsnitt

Psykologsnack avsnitt 3 – Om stress och återhämtning.

Psykologipodden avsnitt 15 och 16 – Om stress och återhämtning. Avsnitt 16 fokuserar på konkreta strategier för att minska stress.

### Böcker

Återhämtningsguiden - Niclas Almén

Utan press: Om medkänsla, prestation och stress - Sofia Viotti

### Avslappnings- och mindfulness-övningar

<https://www.sofiaviotti.com/ovningar-i-sjalvmedkansla>

Appen Snorkelövning

Appen 29k

### Sömn

[https://www.1177.se/globalassets/1177/regional/vastmanland/media/dokument/funka\\_sov-gott-2020\\_1.pdf](https://www.1177.se/globalassets/1177/regional/vastmanland/media/dokument/funka_sov-gott-2020_1.pdf) eller sök på "Sov Gott 1177" på internet.

## ANDNINGSSÖVNINGAR

Nedan följer några exempel på andningsövningar som du kan göra när du känner att kroppen är uppe i varv, när du behöver ta en paus eller då du försöker somna. Det är inte konstigt om det känns lite ovant, eller kanske till och med obehagligt, i början om du är ovan vid att göra andningsövningar. Om det känns svårt eller onaturligt, försök att fortsätta göra övningen ändå, som med det mesta annat blir det lättare ju mer vi övar.

### Kallt & varmt

Börja övningen med att ta några lugna andetag genom näsan. Början sedan fokusera på hur det känns i näsan och runt överläppen då du andas in och ut, märk av temperaturskillnaden i den luft som kommer utifrån och den luft du andas tillbaka ut som värmts upp av dina lungor. Om du vill kan du testa att tänka "kallt" och "varmt" i takt med att luften åker in och ut. Fortsätt att fokusera på andningen på det här sättet tills du känner dig redo att återgå till normal andning.

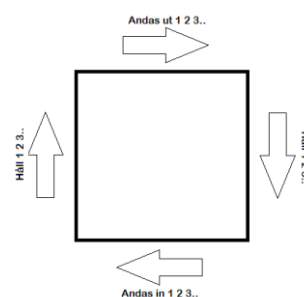
### Promenadandning

Den här övningen passar bra att göra medan du är ute och går, tänk bara på att inte göra övningen där du behöver ha stor uppmärksamhet på sådant som sker omkring dig t.ex. bland cyklister eller andra trafikanter.

Gå långsamt och andas normalt, räkna på ett ungefär hur många steg du går för varje in- och utandning. När du gjort detta i några minuter kan du börja förlänga utandningen med ett steg. När du känner hur utandningen naturligt förlängts i takt med dina steg kan du prova att förlänga den ytterligare. Om det känns okej kan du även förlänga inandningen med något steg. När du har gjort övningen en liten stund och känner dig redo så kan du återgå till normal andning.

### Andas i fyrkant

Se dig omkring och hitta något format som en fyrkant, du kan också blunda och föreställa dig någonting fyrkantigt. Börja sedan i det nedre högra hörnet och andas in medan du följer sidan från höger till vänster och långsamt räknar till tre, håll sedan andan medan du följer nästa sida nerifrån och upp medan du räknar till tre, vid den tredje sidan andas du långsamt ut medan du räknar till tre för att till slut åter hålla andan under samma tidsperiod. Följ sedan, i lugn och ro, fyrkanten runt så länge du känner att du vill och behöver.



### Tips!

I appar och olika hemsidor finns fler tips på andningsövningar att prova på, på många ställen finns även inspelade instruktioner att lyssna på under tiden du gör övningen.

## MEDVETEN NÄRVARO

Medveten närvaro, eller mindfulness som det också kallas, är en färdighet som hjälper oss att styra vår uppmärksamhet. Medveten närvaro handlar inte om att *”sluta tänka”* utan att träna upp vår förmåga att vara här och nu för att själva kunna välja var vi vill rikta vår tankeverksamhet. Vi lär oss sålla bort distraktioner och negativa tankar och stärker på så sätt vår förmåga att fokusera på rätt saker. Färdigheten syftar till att vara medveten om och accepterande gentemot vad som sker just här i stunden och kan användas för att minska bland annat oro, stress och nedstämdhet. Det kan också göra det lättare att hantera smärtproblematik.

### **Hur kan jag öva på medveten närvaro?**

Det finns många olika sätt att träna upp sin förmåga att vara medvetet närvarande. På internet, i appar och i böcker kan du hitta många olika övningar att göra på egen hand. Många tror att övningar i medveten närvaro enbart innebär att lyssna på guidade meditationer men detta är endast ett av många sätt. En stor fördel med medveten närvaro är att det går att träna på var som helst och när som helst, på pendeltåget, i duschen, när du borstar tänderna eller under fikarasten är några exempel. Det kräver inte heller några förkunskaper eller någon särskild utrustning. Du kan börja smått genom att undersöka vardagliga ting omkring dig. Hur luktar kaffet? Hur känns det att bita i ett äpple? Vilka färgnyanser har himlen idag? Vad för instrument kan du urskilja i din favoritlåt?

I början kan det kännas lite ovanligt eller obekvämt, det är inte konstigt om det känns svårt att slappna av. För de flesta av oss är det ett helt nytt sätt att förhålla oss och som vi alla vet är beteendeförändringar ofta svåra. För en del personer upplevs de negativa känslorna och tankarna som närmare och mer påfrestande i början, det är inte konstigt utan en del av vad vi försöker lära oss hantera. Att öva på medveten närvaro förändrar inte yttre omständigheter men det kan hjälpa dig hantera dessa på ett mer funktionellt sätt vilket kan göra dem lite lättare att leva med.

### **Kom ihåg!**

Syftet med att öva medveten närvaro är inte att lösa problem eller förändra hur du tänker och känner. Ibland kommer din hjärna vilja styra iväg dig mot sådana uppgifter ändå, det är okej, öva då på att notera att det händer och återgå sedan till din övning. Det är inte ovanligt att dömande tankar om din prestation och förmåga att utöva övningen dyker upp men dessa tankar är inte hjälpsamma, försök sätta alla kritiserande tankar på paus medan du övar.

Var snäll mot dig själv, för att lära sig någonting nytt krävs övning. Ibland är det extra svårt, inte minst i perioder när vi känner oss stressade eller oroade och kanske behöver övningarna som allra mest. Fundera på om du kan hitta något sätt att påminna dig själv om att träna dig i medveten närvaro även när det känns som svårast.

## TILLÄMPAD SPÄNNING

En fysiologisk reaktion på att exponeras för blod, skador eller för vissa personer sådant som relateras till blod eller skada som exempelvis sprutor är att få sänkt blodtryck. Detta har det biologiska syftet att minska blodflödet och öka sannolikheten för att vi inte förblöder vid en skada. När blodtrycket plötsligt sjunker är en normal kroppslig reaktion att svimma. Detta är i sig inte farligt, så länge du inte faller illa och skadar dig, men kan upplevas obehagligt. Genom metoden tillämpad spänning kan du lära dig att spänna kroppen i syfte att höja ditt blodtryck och på så sätt minska risken att du svimmar.

Nedan följer instruktioner för tillämpad spänning, öva på detta ofta, gärna varje dag. När du sen befinner dig i en situation där du noterar sjunkande blodtryck och svimningskänslor kan du använda dig av metoden tills dess att svimningskänslorna och obehaget börjar klinga av. Ju mer du övat på metoden desto lättare kommer den bli att använda sig av.

**Steg 1.** Sitt rakt upp på en stol med fötterna i golvet och armarna mot armstöd eller liggandes i ditt knä.

**Steg 2.** Spänn alla dina större muskelgrupper (vader, lår, rumpa, händer, armar och mage) samtidigt och håll spänningen i ungefär 15-20 sekunder. Börja sedan släppa på spänningen och återgå till ursprungsläge. Du ska inte aktivt anstränga dig för att slappna av utan endast återgå till hur kroppen kändes innan du spänt den.

**Steg 3.** Stanna i ursprungsläget i ungefär fem sekunder och upprepa sedan spänningen. Varva mellan anspänning och avslappning fem gånger. *Du kan uppleva att ansiktet blir varmt under övningen, detta är bra. Det betyder att övningen fungerar och att du håller uppe ditt blodtryck.*

## PROGRESSIV AVSLAPPNING

I en konfliktfylld situation blir vi ofta stressade. Stressen påverkar hur vi tänker och vad vi gör. Stress gör också kroppen spänd samtidigt som andningen blir snabbare och ytligare. Vår egen stress som vuxna påverkar ofta barnet vi möter och ökar även styrkan i hans känslor. För att hjälpa barnet att bli lugnare och återta självkontrollen är det därför bra om du i den konfliktfyllda situationen kan sänka din egen stress. Det kan du göra genom att på förhand ha tränat tillämpad avslappning

Tillämpad avslappning går ut på att lära din kropp att slappna av på uppmaning. Öva i lugnt läge genom att spänna och slappna av i en kroppsdel åt gången. Slappna därefter av i hela kroppen. Precis som med andra färdigheter, att till exempel simma eller cykla, är det något som kräver tid och övning i början, men när vi väl har lärt oss det är det något vi kan använda i många situationer.

1. Knyt höger hand (2 ggr)
2. Knyt vänster hand (2 ggr)
3. Knyt båda händerna (2 ggr)
4. Spänn överarmsmusklerna
5. Spänn baksidan av överarmarna (sträck armarna nedåt)
6. Rynka pannan (höj ögonbrynen)
7. Rynka ögonbrynen
8. Knip ihop ögonen
9. Spänn käkarna genom att bita ihop tänderna
10. Pressa tungan uppåt gommen
11. Snörp på munnen
12. Pressa huvudet bakåt mot nackstödet
13. Böj huvudet framåt mot bröstet
14. Dra upp axlarna mot öronen
15. Dra upp axlarna mot öronen och rör dem runt i en cirkel



