



afa
FÖRSÄKRING

ARENA SUNT LIV

Stressa rätt! – och finn balans i tillvaron

9 september 2009

Dan Hasson, med dr
dan.hasson@ki.se
+46 70 728 42 98

HW
HealthWatch.se

Stockholms
universitet

Karolinska
Institutet

Stress – en översikt

- Metafor med ett otal individualiserade, kontextualiserade och momentana betydelser.
- Trots hundratusentals vetenskapliga publikationer återstår mycket innan fullständig förståelse → kunskapen belastas av motsägelser och nya fynd inom olika discipliner avlöser varandra.
- Stressreaktionen syftar till att återställa balans genom förändring/anpassning → uppvarvning.

40-70% av våra vanligaste folksjukdomar är direkt eller indirekt relaterade till stress.

HCG
HASSON CONSULTING GROUP AB
www.danhasson.se



© 2008 Dan Hasson

2

Stress och stressorer

Kraven på individen/organismen överskrider
– eller upplevs överskrida –
egen kapacitet att hantera belastningen.

Stressorer är faktorer som gör att vi reagerar
med mental och/eller kroppslig stress.

➔ *Olika saker stressar olika människor av olika anledningar*

© 2008 Dan Hasson

3

Hjärnan stressas av den okontrollerbara framtiden

- Oro kan vara viktig för överlevnad.
- Hjärnan stressas av det okända och "okontrollerbara" (≠ definierade uppnåbara utmaningar) och anpassar stressreaktionen till vad man tror ska hända i framtiden.
- Skiljer inte mellan fantasi och verklighet.
- Framtida hot och belöningar (verkliga/overkliga) driver till stor del vårt beteende.
- Hjärnan triggas på (verkliga/overkliga) konsekvenser.



"There is no terror in the bang, only in the anticipation of it."

© 2008 Dan Hasson

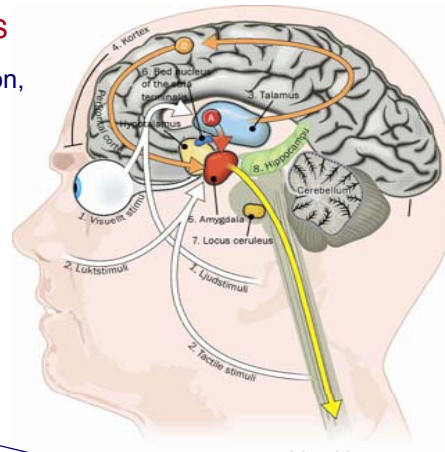
4

Stress – hur vi reagerar på stressorer

KROPPENS REAKTION PÅ STRESS

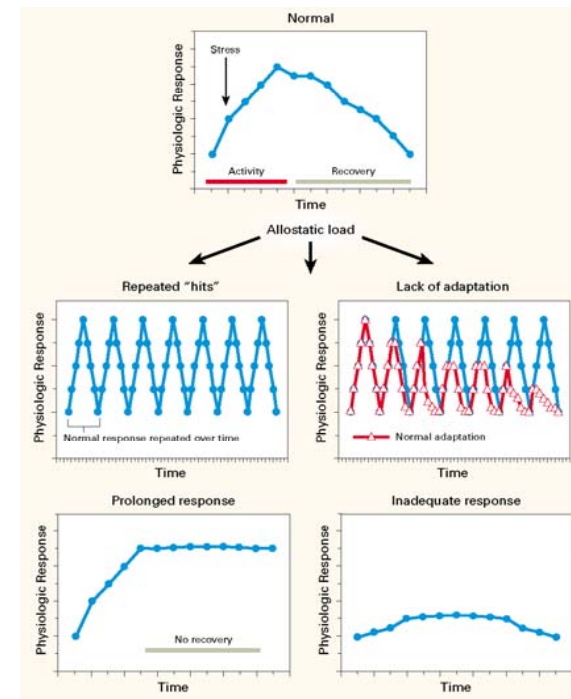
Då du ställs inför en krävande situation, händer tre saker i snabb följd:

1. Själva händelsen.
2. Hur man uppfattar av händelsen, och omedvetna reflexer (reptilhjärna påverkar på hjärnbarksnivå).
3. Kroppens reaktion på hur händelsen uppfattas.



© Dan Hasson, med dr

6 september 2009 5



Stressreaktionen

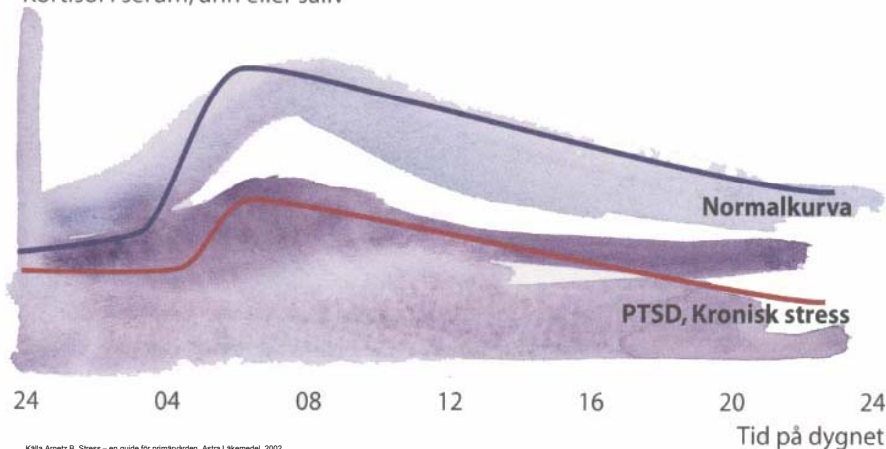
Den optimala stressreaktionen karaktäriseras av en snabb återgång till vila, vilket ger ett starkt skydd mot stressrelaterade sjukdomar.

Källa: McEwen B (1998), New England Journal of Medicine, 338 (3): 171-79.

6

Exempel på utmattningens fysiologi

Kortisol i serum, urin eller saliv



Källa: Arnetz B. Stress – en guide för primärvården. Astra Läkemedel, 2002.

© 2008 Dan Hasson

7

Stress ger livskvalitet...

- Lagom och regelbundna stressdoser stärker hälsa, immunsystem, välbefinnande, stärker människan, ökar prestationsförmågan och förlänger livet → stressmuskeln.
- Vi behöver mer variation.
- Utdragna eller för stora stressdoser kan leda till långvariga fysiska och psykiska sjukdomar.



© 2008 Dan Hasson

8

Skyddsfaktorer

▪ Nutrition

- Ett adekvat intag av vitaminer och mineraler. Särskilt viktiga är: Magnesium, Kalcium, Zink, Selen, B och E vitaminer.
- Optimal nutrition förbättrar mental och fysisk prestationsförmåga, återhämtning och är avgörande för hälsan.

▪ Kultur & Humor/Positiva känslor

- Buffert mot stress.

▪ Socialt stöd & nätverk

▪ Motion

- Gör av med ackumulerad energi.



Coping – stresshantering

VANLIGTVIS NEGATIVA STRATEGIER → PASSIV COPING

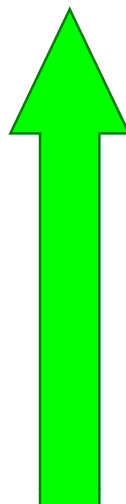
- ✓ Undvikande – tenderar att förvärra situationen → Målfokusering.
- ✓ Prokrastinering – att skjuta upp saker. Oftast skadligt på lång sikt.
- ✓ Emotionell coping – "dränks" i problemet. Ser sällan möjlighet att lösa problemet → hjälplöshetskänslor, offerkänsla, depression.



Coping – stresshantering

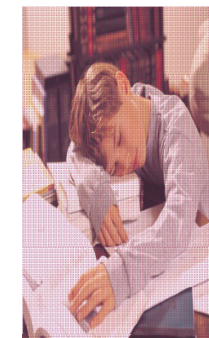
VANLIGTVIS POSITIVA STRATEGIER → AKTIV COPING

- ✓ Individens försöker påverka situationen/stressorn. Exempelvis ändra arbetssituationen.
- ✓ Individens försöker minimera stressituationen och dess verkningar. Exempelvis motion, målbilder, avslappning, andning, dissociation.
- ✓ Intellectuell coping – fragmenterar ett problem och resonerar om vad man kan påverka och inte, etc. Exempelvis omstrukturering – omtolkning av situation/ händelse → ändrat perspektiv.
- ✓ Stöd, information och färdighetsträning.



Stressens effekt på sömnen

- ✓ Stressen ger höjd ämnesomsättning (temperatur etc.).
- ✓ Sömnkvalitet (Hindrar sömnen från att nå tillräckligt djupt + svårt att somna.)
- ✓ Vaknar lättare.
- ✓ Nästa dag ökar oron för sömnstörning, vilket ger störd sömn....
- ✓ Mer stresskänslig.



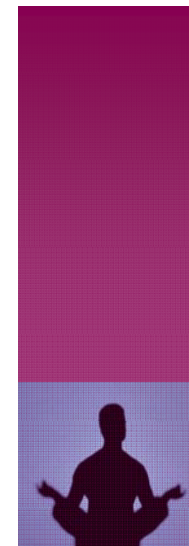
Tips för en bättre sömn

- ✓ Mörkt, svalt (14-18°) och tyst rum med bra säng.
- ✓ Undvik kaffe, te, cola, energidryck 6 tim före sänggåendet (även alkohol). Om du är hungrig – ät något lätt.
- ✓ Regelbundna tider & dagsljus på morgonen.
- ✓ Fysisk aktivitet (lågintensiv motion) varje dag.
- ✓ Tupplurar enbart vid behov samt undvik att sova för lång tid.
- ✓ Nedvarvningstid före sänggåendet.



Tips för en bättre sömn, forts.

- ✓ Ritualer kring sänggående.
- ✓ Ta ett varmt bad någon timme före sänggående.
- ✓ Att-göra-lista, före sömn, men även vid uppvaknande.
- ✓ Gå till sängs först när du är riktigt sömning.
- ✓ Om du inte kan sova, gå upp och gör något annat lågintensivt, tills du blir sömning. Ha tråkigt!
- ✓ Sömnen kommer alltid ikapp.



Tips för att stressa rätt

Praktiska tillämpningar för ett gladare och energirikare liv.

- Träna "humormuskeln" och "stressmuskeln" genom upprepad exponering → hjärnans plasticitet.
- Snabb nedvarvning via andnings- och avslappningsövningar.
- Kognitivt → t ex via inlevelse-/perspektivövningar.
- Betingningsövningar, t ex "20-sekunder vid dörren".
- Goda gärningar – gentemot dig själv och andra.
- Gå in på → www.healthwatch.se



Stressa rätt!

Öka din effektivitet och prestationsförmåga!
Stresshantering baserad på aktuell forskning.

www.stressaratt.se

Tack så mycket för din vänliga
uppmärksamhet! 😊

