



Hur reagerar du själv på stress? Diskutera

- Kroppsligt:
- Tankar:
- Känslor:
- Beteende:

Har du själv varit drabbad av utbrändhet/utmattning vid något tillfälle?

3

Var befinner du dig för tillfället? Diskutera

- Byråkrati
- Martyrskap
- Personlighetsförändring
 - känslomässig avtrubning
 - moraliska defekter
 - bitterhet och cynism
- Sjukdom
 - utbrändhet
 - utmattningssyndrom
 - depression

4

I början av processen mår man **bättre**; känner sig duglig och i kontroll.

Efterhand övergår det till en negativ spiral där också självkänslan rubbas.

Arbetets pris

För mycket arbete

↓

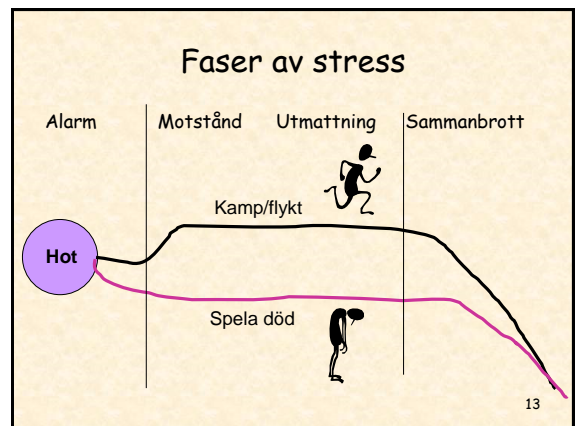
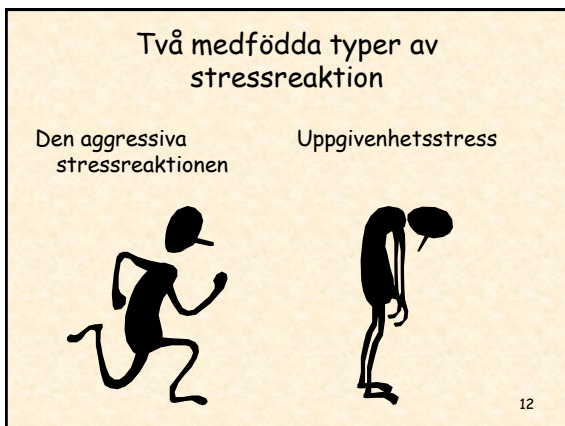
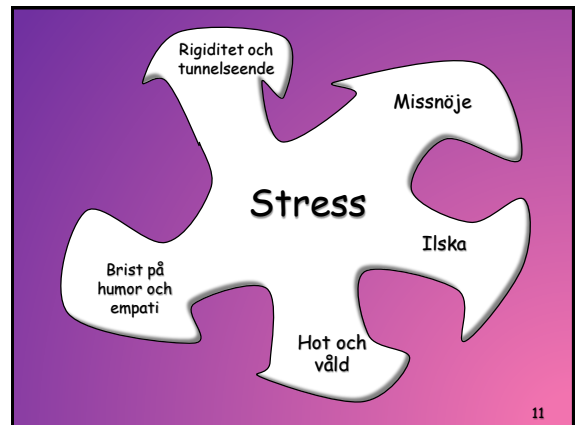
Tidsbrist

↓

Skär bort **vännerna**, sedan **föräldrarna**, därefter **barnen** och till sist **den man lever med**

Känner du dig illa till mods eller får dåligt samvete när du inte "gör" något?

"Carpe diem" eller förnöjsamhet?



Stress och minnet

- Man glömmet fort det allra mesta.
- För att information ska nå långtidsminnet måste det först befinna sig i korttidsminnet ca 15 minuter. Hjälp därför mottagaren genom att repetera, och genom att inte lära ut något annat för tätt inpå.
- **Stress blockerar korttidsminnet. Upprörda, spända, rädda, ångestfyllda och stressade personer är därför dåliga mottagare av information.**

Stressreaktioner

1. **Kroppsliga:** värk, illamående, magbesvär, trötthet, sömn, sexlust, infektioner
2. **Tankemässiga:** svårt tänka klart, nedsatt koncentration och minne, svårigheter med komplexa uppgifter, negativa tankar
3. **Känslomässiga:** irritabilitet, lynnighet, utbrott, konflikter, nedstämdhet, ångest, gråtmildhet, utmattning, olust, känslökyla, empatibrist
4. **Beteendemässiga:** splittrad och ofokuserad, impulsiv, skjuter upp saker, ändrade matvanor, droger och stimulantia, rökning, överger fritidssysslor och umgänge, tänker kortsiktigt, dåliga beslut, inga beslut

Vanliga symtom vid långvarig hög stress

- Kronisk trötthet och sömnproblem
- Sömn hjälper inte, om man alls kan sova
- Ökad irritabilitet, arrogans, cynism
- Ökad ljudkänslighet
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- Nedstämdhet
- Oro och ångest
- Kroppsliga besvär
 - Huvudvärk
 - Muskelvärk
 - Magvärk
 - Orolig tarm

Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubbingar

- Insomningssvårigheter
- För tidiga uppvaknanden
- Stort sömnbehov

Känslöpåverkan

- Olust
- Ångest
- Nedstämdhet
- Tycker illa om andra, konflikter

Energiproblem

- Överaktivering
- Trötthet

Kognitiva symtom

- Minne
- Koncentration

Kroppsliga besvär

- Värk
- Hjärtklappning
- Illamående

17

Hur blir vi av för mycket stress?

- Tunnelseende
- Försvinställda
- Rigida
- Irritabla
- Lättkränkta
- Aggressiva
- Intoleranta
- Trötta
- Uppgivna
- Cyniska
- Sömnproblem
- Ökad ljudkänslighet
- Minnesproblem
- Koncentrations-svårigheter
- Nedstämdhet
- Ångest
- Kroppsliga besvär

Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubbingar

Insomnings-svårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn

Känslöpåverkan

Olust, ångest, nedstämdhet

Interpersonellt

Irriterad, sur, arg, missnöjd, tycker sämre om andra, konflikter, cynism, arrogans

Energiproblem

Överaktivering, trötthet, allt tar emot

Kognitiva symtom

Minne, koncentration, handlingskraft, känslighet för ljud

Kroppsliga besvär

Värk, trötthet, yrsel, illamående, magbesvär

19



Akut stress

Defence reaction

- Frigör energi
- Omfördelar blod
- Fokusering, ökad vaksamhet
- Sympaticus ↑

21

Kronisk stress

Defeat reaction

- Bromsarna fungerar inte
- Gasen ur funktion
- Högt steroidpåslag
- Låga nivåer anabola steroider
- Sympaticus ↑ och parasympaticus ↓

22

Både akut och kronisk stress kan vara farlig

- Stress utan återhämtning stör de rent biologiska funktionerna - återuppbyggnad och reparation av kroppen.
- Akut stress kan orsaka hjärtinfarkt och död rakt av.
- **Att lära sig hantera stress ökar chansen till ett långt och friskt liv.**
- Att ändra livsstil varaktigt är inte lätt. **Nyckeln till framgång är att veta varför man vill göra det, och påminna sig anledningen var dag.**

Biologiska effekter av stress

1. Störd balans mellan energimobilisering och anabolism (uppbyggande och reparation). Långvarigt reducerad anabolism ökar risken för sjukdom, och minskar dessutom fertiliteten. Sömnbrist leder till minskad anabolism.
2. Störningar i regleringssystemen. Den "allostatiska balanspunkten" flyttas. T ex ökad/minskad cortisolnivå, ihållande förhöjt blodtryck och blodsocker. Rubbad allostas föreligger vid depression, utmattningsyndrom, kroniskt trötthetsyndrom, posttraumatiskt stressyndrom.
3. Förändringar i det centrala nervsystemet. T ex minskad nervcellsybildning, minskad hippocampusvolym.

www.lakartidningen.se/Opinion/Debatt/2016/02/Apropa-Mitt-tillstand-stressorsakad-hjarnskada/

Apropå! Stress och hjärnskada

Ann-Katrin Karlsson
leg läkare, docent i neurologi (numera pensionär), Kungsbacka
karlssonannkatrin@gmail.com

Diskutera

Allt fler blir utbrända på jobbet och det är bra att detta lyfts i Läkartidningen [1, 2]. Men det saknas en diskussion om vad som händer i hjärna och kropp, för det slutar inte med att man går hem och mår dåligt och är sjukskriven en tid, det får mycket större och långvariga effekter.

Mig veterligt finns det endast en avhandling kring detta [3]. Agneta Sandström i Umeå har funnit signifikant nedsättning av kognitiv funktion som kan antyd påverkan på hippocampus och prefrontala cortex. fMRI-test visar att delar av prefrontala cortex aktiverades i mindre grad hos utbrända än hos patienter med depression eller friska kontrollpersoner. Utlösningen av cortisol var också anmärknärd.

Stressens följder

- Høgt blodtryck
- Høga blodfetter
- Arterioskleros
- Övervikt
- Bukfetma
- Insulinresistens, diabetes typ 2
- Højt- och kårtsjukdom
 - Højrtinfarkt
 - Stroke
- Førsåmrat immunførsvar
- Magproblem, IBS
- Vårk i kroppen
- Hudproblem, exèm
- Sømnrubning (-> økad dødlighet)
- Minnes- och inlårningssvårigheter
- Koncentrationsvårigheter
- Humørssvångningar
- "Personlighetsførsåndring"
- Relationsstøringar
- Utmattningsyndrom
- Depression
- Kroniskt trøtthetsyndrom?
- Fibromyalgi?

Vårgar att hantera stress

Problemløsing

Øvertala, søka medkånsla, avvakta, vårka skuldkånslor, gnålla, spela modig, visa førsøkt



Kamp-/flyktprogram

Gaspådrag - sympatiska nervsystemet

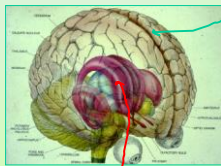


"Spela død"-program

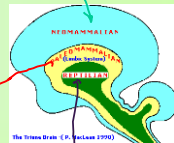
Broms - parasympatiska nervsystemet

27

Vilken del av hjårnan är tillfålet inkopplad?



Neocortex, "grøn zon":
Intellekt, empati, humor, vådja, be, resonera...



Limbiska systemet, "rød zon": Kånslor, drifter, sjålvkånsla, religion, vårderingar...

Reptilhjårnan:
Flykt, anfåll, spela død...

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, før pedagogiken

"Rød og grøn zon"

Låg stress

- Nya hjårnan handlårger
- Kånslor og tankar står till vår tjånst
- Fåka eller fly efter rånsonellt øvervågande

Måttlig stress

- "Vuxen chimpansenivå"
- Tunnelseende
- Avtagande intellekt, tankeførståga, humor, distans, sinne før proportioner

Høg stress

- Reptilhjårnan tar øver.
- Dom og vi; utdefiniering og indefiniering
- Tankarnas kontroll øver kånslorna nu helt borta

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, før pedagogiken

29

Stresstrøskeln

Stor skillnad mellan olika personers førståga att hantera stress på ett konstruktivt vis. Vi har alla vår personliga stresstrøskel.

Under den fungerar vi åndamålsenligt.

Øverskrids den børjar vi klicka; hjårnan står allt mindre under vår viljemåssiga kontroll.

De kognitiva fòrvrångningarna økar då kraftigt, og kroppen slår om till de automatiska førsvarssystemen - "fight or flight" eller "play dead".

30

Personlighet og stress

I situationer där individen kånser sig sårskilt utsatt

- t ex när hon kånser sig pressad av auktoriteter eller upplever sitt sjålvbeståmmande hotat -

førstårks ofta aggressivt, utagerande og besynnerligt beteende.

31

Några stressvarningar att vara uppmärksam på

- Slutar bry sig om vad som händer.
- Reagerar på sätt som inte är en likt.
- Irritabel över småsaker.
- Irritabel på sina medmänniskor, tycker inte lika mycket om dem längre.
- Trött på morgonen trots flera natters tillräcklig sömn.
- Speciella kroppssignaler (magen, hjärtat, huvudvärk).

- Test "Vardagslivets stress"
1. Jag känner mig tidspressad
 2. Jag rör mig snabbt som om jag hade bråttom
 3. Jag tycker mycket illa om att stå i kö
 4. Jag blir irriterad på andra bilister
 5. Jag går på högt varv och driver på mig själv
 6. Jag blir lätt otålig på människor som gör saker och ting långsamt
 7. Jag tävlar med mig själv och andra
 8. Jag gör två eller flera saker samtidigt
 9. Jag känner mig irriterad eller upprörd inombords
 10. Jag pratar fort och med starkt eftertryck
 11. Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid
 12. Jag blir irriterad på människor som är fumliga eller slarviga
 13. Jag äter fort och är den som är färdig först
 14. När jag talar med andra vill jag gärna få sista ordet och övertyga de andra om att jag har rätt
 15. Jag får utbrott av ilska och irritation
 16. När jag talar med andra tänker jag på annat än det vi talar om
 17. Jag har svårt att "göra ingenting"
 18. Jag faller andra i talet
 19. Jag blir irriterad över de fel som andra begår
 20. Folk i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare

Frågeformulär "Vardagslivets stress"

- 0-24 poäng: Lugn person
 25-34 poäng: Vissa typ A-reaktioner
 35-60 poäng: Tydligt typ A-beteende

- Test "Vardagslivets stress"
1. Jag känner mig tidspressad
 2. Jag rör mig snabbt som om jag hade bråttom
 3. Jag tycker mycket illa om att stå i kö
 4. Jag blir irriterad på andra bilister
 5. Jag går på högt varv och driver på mig själv
 6. Jag blir lätt otålig på människor som gör saker och ting långsamt
 7. Jag tävlar med mig själv och andra
 8. Jag gör två eller flera saker samtidigt
 9. Jag känner mig irriterad eller upprörd inombords
 10. Jag pratar fort och med starkt eftertryck
 11. Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid
 12. Jag blir irriterad på människor som är fumliga eller slarviga
 13. Jag äter fort och är den som är färdig först
 14. När jag talar med andra vill jag gärna få sista ordet och övertyga de andra om att jag har rätt
 15. Jag får utbrott av ilska och irritation
 16. När jag talar med andra tänker jag på annat än det vi talar om
 17. Jag har svårt att "göra ingenting"
 18. Jag faller andra i talet
 19. Jag blir irriterad över de fel som andra begår
 20. Folk i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare

Typer av beteende

Typ A-beteende

- Har alltid bråttom, verkar stå under ständig tidspress, otålig
- Prestationsinriktad, drivs av tävlingsinstinkt
- Blir irriterad över opåverkbara småsaker
- Antagonistisk och fientlig beredskap mot andra, aggressivitet vid motgång
- Stressreaktionen "fight or flight"

Typ D-beteende

- Känner oro, nedstämdhet och irritation, ibland fientlighet
- Svårt visa känslor, har ofta svårt att söka socialt stöd i sin omgivning
- Stressreaktionen "spela död"

Typ B-beteende

- Befinner sig i balans
- Kan mycket väl bli arga, men kanaliserar ilskan till konstruktiv handling utan aggressivitet

Vilka är dina svaga punkter?

För att i görligaste mån behålla kontrollen över dina tankar, känslor och handlingar är det viktigt att du minimerar dina sårbarhetsfaktorer.

"Stresströskeln" **varierar med omständigheterna**

Sårbarhetsfaktorer sänker stresströskeln

- Hunger
- Ilska (anger)
- Ensamhet (lonely)
- Trötthet (tired)
- Sömnbrist
- Smärta och värk
- Droger
- Förluster
- Förändrad livssituation
- Konflikter

} "HALT"