

TÄNK EVOLUTIONÄRT - STRESS HAR ETT ÖVERLEVNADSVÄRDE

- Att "tänka negativt", dvs att förutse alla tänkbara faror, har haft ett överlevnadsvärde.
- De mest lättstressade överlevde och kunde fortplanta sig.
- Vi är gjorda för att tåla att möta en tiger här och var, men inte för att ha dem i vår grotta.
- **Vår benägenhet för att anpassa oss till alla andras önskemål har varit betydelsfull för vår överlevnad - de som inte anpassade sig till gruppen fick inte vara med och dog snabbt.**
- **Vårt stresssystem kan inte skilja på inbillade och verkliga faror.** Det är stressreaktionen - den kroniska - som vi blir sjuka av, inte det som utlöser den.
- **Den moderna, flexibla, "stresståliga" människan finns inte.**

1091

Stress är inget nytt fenomen

"Nervsvaghet är en i vår tid allttjämt tilltagande rubbning av hela nervsystemet. Detta tyvärr allmänna lidande står i närmaste förbindelse med vår tids forcerade lif och kan angripa alla utan hänsyn till samhällsklass, lefnadsställning, kön eller ålder, då man på något sätt överansträngt sitt nervsystem vare sig genom forcerat fysiskt eller andligt arbete, sak samma om det är utfört med eller utan glädje. Det kan uppvisa de mest olikartade symptom men dess huvudsakliga kännetecken är dock en total förslappning, brist på energi och förmåga till varje fysisk ansträngning."

Allers konversationslexikon 1906, om "neurasteni", även benämnt sekelslutssjuka

1092

Lutar din steg mot rätt vägg?



Vad är din framgång värd, om du:

- Känner en djup inre saknad och tomhet?
- Kämpar förgäves för att känna dig hel och leva i enlighet med dina egna värderingar?
- Saknar djupa och tillfredsställande relationer till andra människor?

Sanningen om pengar

Kan vara bra att ha...

1. Om vi använder dem klokt; som medel att tillfredsställa våra egna djupaste behov eller att göra gott för andra.
2. Förutsatt att vi inte betalar för dyrt och försummar viktigare saker för att komma över dem.

Pengar är en bra tjänare men en dålig herre.

1095

Jakten på materiell välfärd är en ansträngning som saknar egentlig mening och distraherar oss från aktiviteter och människor som ger varaktigare glädje och tillfredsställelse.

Gordon Livingston

1096

### Vad menar vi med "stress"?

- **Stressstimuli/stressbelastning** (ospecifikt, kognitionen avgör i viss mån)?
- **Stressupplevelse** (subjektivt, filtrerat genom individens "coping-förmåga")?
- **Stressreaktion?**
- **Stressbeteende?**
- **Stressrelaterad ohälsa?**

1097

"Stressor" i vid bemärkelse = skillnaden mellan hur jag uppfattar att det är och hur jag vill att det ska vara.

I medicinsk mening är stress organismens reaktion på påfrestningar.

Terrängen - världen som den faktiskt ser ut

Kartan - vår bild av världen

Visionen - världen som vi vill att den ska se ut, hur det skulle kunna vara

1098

1. Var vänder personens prestationskurva?  
2. Hur bred är komfortzonen?

1099

### Att vara "stressad" ...

1100

### Onyttig stress

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation

När hade du senast koll på livet?

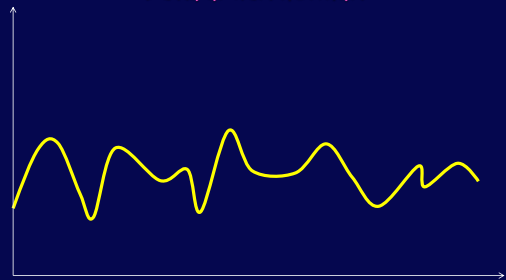


1103

När som helst  
kan vad som helst  
hända vem som helst

1104

Detta är helt normalt



Kontroll över livet är jättebra för  
välbefinnandet

*men...*

att TRO att man har kontroll över  
det man inte råder över är inte  
lika bra.

1106

Men det finns något du kan kontrollera

Du kan ha en sorts kontroll ändå

- genom att välja, fatta beslut och styra  
dina handlingar och ditt liv.

Det är bara resultatet du inte råder över.

1107

## Sinnesrobönen

Gode Gud giv mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.

Reinhold Niebuhr

1108

## Hur reagerar du själv på stress?

Kroppsligt:

Tankar:

Känslor:

Beteende:



1110

## Hur blir vi av för mycket stress?

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

## Vanliga tidiga stressvarningar

Sömnrubningar	Insomningssvårigheter, för tidigt uppvaknande, stort sömnbehov, trött trots mycket sömn
Känslöspåverkan	Olust, ångest, nedstämdhet
Interpersonellt	Irriterad, sur, arg, missnöjd, tycker sämre om andra, konflikter, cynism, arrogans
Energiproblem	Överaktivering, trötthet, allt tar emot
Kognitiva symptom	Minne, koncentration, handlingskraft, känslighet för ljud
Kroppsliga besvär	Värk, trötthet, yrsel, illamående, magbesvär

1112

## 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).

## Personlighet och stress

I situationer där individen känner sig särskilt utsatt

- t ex när hon känner sig pressad av auktoriteter eller upplever sitt självbestämmande hotat -

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

1114

## Vägar att hantera stress

### Problemlösning

Övertala, söka medkänsla, avvakta, väcka skuld-känslor, gnälla, spela modig, visa förakt



### Kamp-/flyktprogram

Gaspådrag - sympatiska nervsystemet



### "Spela död"-program

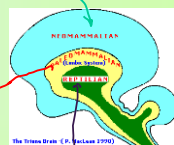
Broms - parasympatiska nervsystemet

1115

Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?



Neocortex, "grön zon":  
Intellekt, empati, humor,  
vädja, be, resonera...



Limbiska systemet, "röd zon":  
Känslor, drifter,  
självkänsla, religion,  
värderingar...

Reptilhjärnan:  
Flykt, anfall, spela  
död...

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

## "Röd och grön zon"

### Låg stress

- Nya hjärnan handlägger
- Känslor och tankar står till vår tjänst
- Fäktat eller flykt efter rationellt övervägande

### Måttlig stress

- "Vuxen chimpansnivå"
- Tunnelseende
- Avtagande intellekt, tankeförmåga, humor, distans, sinne för proportioner

### Hög stress

- Reptilhjärnan tar över.
- Dom och vi; utdefiniering och indefiniering
- Tankarnas kontroll över känslorna nu helt borta

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

1117

## "Stresströskeln"

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

Under den fungerar vi ändamålsenligt.

Överskrids den börjar vi klicka; hjärnan står allt mindre under vår viljemässiga kontroll.

De kognitiva förvrängningarna ökar då kraftigt, och kroppen slår om till de automatiska försvarssystemen - "fight or flight" eller "play dead".

## 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.

1119

"Stresströskeln" **varierar med omständigheterna**

**Sårbarhetsfaktorer sänker stresströskeln**

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

} "HALT"

**Hur kan jag själv ta hand om min stress?**

**Funkar inte**

~~Djupandning  
Yogaövningar  
Massage  
Skäm bort dig med...  
Sluta röka (!)  
O s v~~

**Så vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?**

**Fråga först varför du gör så mot dig själv**

**Varför finner vi oss?**

**Vi präglas till att tro att**

**"prestation = kärlek"**

**Alltför god arbetsetik en orsak till utbrändhet i Sverige?**

- På svenska arbetsplatser råder brist på accepterade mekanismer för att hantera konflikter mellan krav och förmåga. Svenskarna fortsätter under alla omständigheter att vara trevliga och duktiga. Den som utsätts för orimliga krav från kunder, arbetsgivare, ledning eller medarbetare i Sverige brukar svälja hårdare istället för att angripa källan.
- M a o: I Sverige ställs krav på hög prestation och oavbruten trevlighet på arbetsplatsen, även i ohållbara situationer. Det gör att några blir sjuka och går hem.
- Norrmännen rycker på axlarna.
- I USA och Storbritannien visar lågavlönade ointresse eller t o m inkompetens när arbetet upplevs alltför besvärligt - och de gör det utan att skämmas.
- I Danmark, Storbritannien och USA tillåts viss aggressivitet när man tycker att något eller någon gått över gränserna.

*Björn Isfoss, läkare, Läkartidningen nr 10, 2005*

Det blir *aldrig* någon ordning på ditt stressbeteende om du inte utgår från följande:

Jag är viktig och värd att ha det bra!

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Odda din självkänsla.  
Värna din integritet.  
Välj själv ditt liv.

Många saknar av olika skäl förmåga att sätta gränser

### Öva!

Säg vad du tycker och vill, säg "ja" eller "nej", på rätt ställe, på rätt sätt, av rätt anledning.

"Jag vill..."  
"Jag vill inte..."  
"Jag hinner inte..."  
"Jag tycker inte om..."  
"Jag vill hellre..."  
"Jag föredrar att..."

Självkänsla i praktisk handling

Jag vet vem jag är.  
Jag vet vad jag behöver.  
Jag vet vad jag vill.  
Jag vet vad jag inte vill.

Jag är värd att respekteras och lyssnas till.  
Mina behov är legitima och viktiga.

Varför säger vi ja när vi menar nej?

1. Vi har dålig självkänsla.
2. Vi är dåliga på att känna efter och ta våra signaler på allvar.
3. Vi sneglar för mycket på vad som förväntas av oss.
4. Ett osunt sätt att söka kärlek och bekräftelse utifrån.
5. Rädda för att någon ska bli ledsen.
6. Rädda för att behöva ta en konflikt.
7. Rädda för att bli ensamma.
8. Rädda att betraktas som en träkmäns.
9. Rädda för att uppfattas negativa.
10. Rädda att aldrig mer bli tillfrågade.
11. Vi känner det som vårt ansvar att hålla andra på gott humör.
12. Vi har fastnat i rollen att tycka att allt är roligt eller livsviktigt.

3-11: rädsla för att inte få vara med!

Är du ja-sägare eller nej-sägare? Artikel av Giséla Linde i PSI

Ett sunt ja eller nej

- Speglar min egen vilja
  - Svarar på frågor som vad jag vill och inte vill, vad jag orkar och inte orkar, vad jag behöver och inte behöver.
  - Handlar om något större än just denna fråga - vad är det jag vill med mitt liv?
- Kommer ur djupet på oss själva.
- Är inte egoistiskt utan sunt.
- Skyddar oss från överkrav och utbrändhet.
- Bygger på insikten att ett ja är liktydigt med ett nej till något annat, och vice versa.
- Att veta vad jag vill är ett sätt att ta makten över mitt liv.

Är du ja-sägare eller nej-sägare? Artikel av Giséla Linde i PSI



## Att lära sig ett sunt nej

- Lev ett reflekterande liv.
- Prioritera bättre, satsa på det du verkligen finner roligt och meningsfullt. *Se hur ditt nej skapar utrymme för det liv du vill leva.*
- Stärk din självkänsla.
- Släpp skuld känslan - du har rätt att säga nej.
- Lyssna på, och bry dig om, din innersta vilja.
- Gå på magkänslan.
- Gör en analys - vad är det värsta och det bästa som kan hända om jag säger nej nu?
- Acceptera att du väljer fel ibland.
- Låt andra själva ta hand om sina reaktioner på ditt nej - det är inte ditt ansvar att hålla dem på humör.

*Är du ja-sägare eller nej-sägare? Artikel av Gisela Linde i PSI*

## Sammanfattning av denna dag

1. Inse att du kan välja
2. Välj



## Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste nästan ingenting.

Du väljer det!

1134

## Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det!

*Spanskt ordspråk*

1135

## Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det

*Spanskt ordspråk*

Vi kan välja våra handlingar, men inte dess konsekvenser.

## "Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det."

- Fråga: kan jag välja att strunta i andra och att bli omtyckt av dem?
- Vi kan välja våra handlingar men inte handlingarnas konsekvenser.
- Att välja är att välja konsekvenser.
- Vi behöver därför förstå de principer som styr utfallet av våra handlingar.
- Vi kan bara göra kloka val om vi har en BRA KARTA!



## När ska DU börja?

Vi vet hur vi vill ha det och att vi kan få det precis så, men vi får ändå inte till det... Det slinter, det storslagna projektet rullar ner igen, vi måste börja om från början, och under tiden förlorar vi barnen, våra älskade och våra liv... **Snart ska jag hantera mitt eget liv hur lätt som helst, men inte riktigt än.**

*Ona Fyr, Ingebright Steen Jensen*

Om jag ska hinna göra det som är viktigast för mig måste jag först sluta göra mycket som inte är lika viktigt.

Men det gör jag inte - jag vill hinna allt!

1139

Stressad? Gör en lista över saker du ska **SLUTA** med

Sluta med snarast:

Sluta med på litet sikt:

Sluta börja med saker - börja sluta med saker

Hur vi stressar oss själva...

- Upplever kraven högre än de är.
- Upplever vår förmåga att hantera kraven som lägre än den är.
- Skiljer inte på bråttom och viktigt.
- "Jämförelsehelvetet" - låter andra vara normen och jämför oss med dem.
- "Additionsstress" - vi försöker nå upp till summan av alla våra bekantas goda egenskaper och prestationer.
- "The imposter syndrom".
- Överkompenserar för att motverka våra svaga sidor.

Dålig självkänsla underlättar allt detta!

...varav följer några motmedel

- Förnöjsamhet.
  - Ifrågasätt "kraven" - vems är de egentligen?
  - Själv välj våra värderingar och leva efter dem.
  - Lära oss prioritera, och schemalägga våra prioriteringar.
  - Göra en "sluta göra-lista".
  - Vi har ingen aning om hur andra mår och har det bakom fasaden, så varför jämföra oss med dem?
  - Vi kan mer än vi tror - om vi försöker.
  - Skriva dagbok och reflektera över vår tillvaro.
1. Åtgärda vår svaga självkänsla - inte symtomen på den.
  2. Välj - tankar, känslor, handlingar och mitt liv.

Stresshantering, kort version

1. Oroa dig inte över småsaker
2. Allt är småsaker



*Anthony Robbins*

Håller ni med?  
Om inte - vad är det som är fel?

Robbins har fel - allt är inte småsaker.  
Att förmå oroa sig kan vara en värdefull tillgång.

Vem som helst kan bli arg, det är lätt... men att vara arg på rätt person, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Vem som helst kan oroa sig, det är lätt... men att oroa sig för rätt sak, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

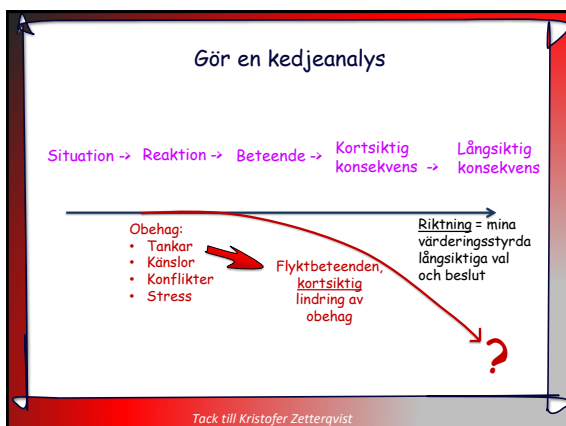
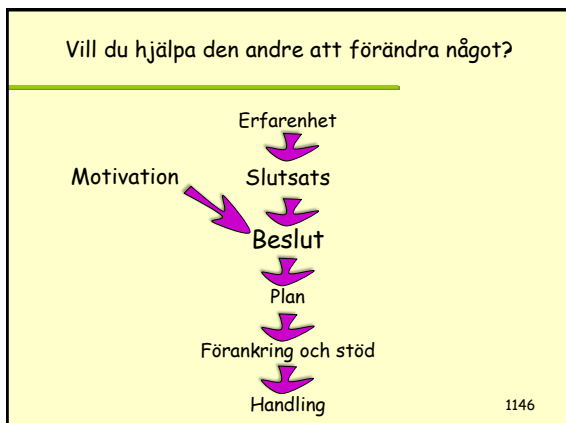
Aristoteles Sa inte Aristoteles! 1144

Att förändra sitt liv är nästan omöjligt.

Möjligen kan något av detta fungera:

1. Frälsning.
2. Nästan dö (olycka, cancer).
3. Fatta ett beslut, på allvar, på förbaskad god grund, påminn dig om motivet och beslutet var dag, förkunna det för andra, be alla om hjälp. Försök inte klara det själv, i smyg.

1145



Stressen är inte en sjukdom - den är ett resultat av vårt sätt att leva, arbeta och tänka.  
Vill vi bli av med stressen måste vi ändra vårt sätt att vara.

Aleksander Perski

1149

