

# Stress - översikt och bakgrund

# Lästips om stress, stresshantering och ett bra liv

- Stephen Covey The 7 habits of highly effective people
- Aleksander Kjaerulf Happy hour is 9 to 5
- Ingebright Steen Jensen Ona Fyr - för dig som vill lyckas med andra
- Lisa Wade Så lyckas du som medarbetare. Få ett bättre liv på jobbet
- Christer Olsson Vart är du på väg - och vill du dit?
- Jesper Juul Här är jag. Vem är du?  
Livet i familjen
- Kay Pollack Att växa genom möten  
Att välja glädje
- Jan Carlzon Riv pyramiderna
- Gordon Livingston Trettio tuffa sanningar innan det är för sent
- Warberg/Larsson Rik på riktigt. En värdefull vardag är möjlig!

# Lästips om stress, stresshantering och ett bra liv

- Lasse Berg Gryning över Kalahari. Hur människan blev människa  
Skymningssång i Kalahari. Hur människan bytte tillvaro
- Martin Buber Människans väg
- Mihaly Csikszentmihalyi Flow, ledarskap och arbetsglädje
- Anders Engquist Om konsten att samtala
- Daniel Goleman Känslans intelligens
- Robert M. Sapolsky Varför zebror inte får magsår
- Peter Währborg Stress och den nya ohälsan
- Aleksander Perski Ur balans  
Duktighetsfällan
- Tomas Danielsson Vad vore livet utan stress?
- Scott M. Peck Den smala vägen
- Owe Wikström Långsamhetens lov - eller vådan av att åka moped genom Louvren
- Lin Yutang Konsten att njuta av livet

Vara glad och positiv

Chefen

Företagets ekonomi

Inte stressa

Glada medarbetare

SURA MEDARBETARE

Hälsan, äta rätt, träna



Partnern!!!

Städa själv

Bry sig om svält och elände

Vännerna

Träna sonens fotbollslag

Kultur

Carpe diem!

Massa andra dåliga samveten

Ta hand om gamla mamma

## Vad menar vi med "stress"?

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



"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.*

# Vad menas med "stress"?

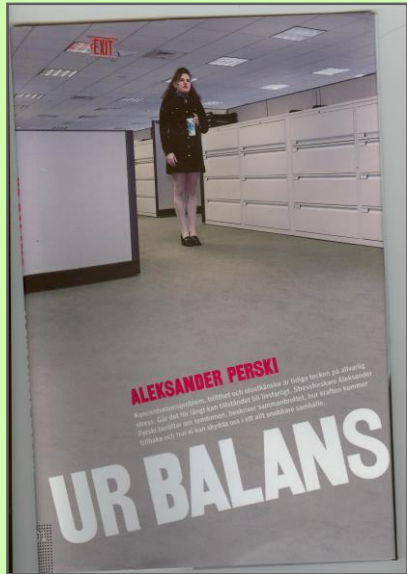
"Stress kan definieras som ett verkligt **eller inbillat** hot mot en individs kroppsliga eller psykologiska integritet, vilket resulterar i fysiologiska och beteendemässiga reaktioner."



Bruce McEwen

- **Medicinskt** sett är stress en ospecifik biologisk reaktion på ett **hot eller en faktisk påfrestning** (stressor).
- **Psykologiskt** sett uppstår stress i samspelet mellan individ och omgivning. Stress uppstår när **individens resurser inte räcker** för att bemästra de krav som hon upplever. Hon har då att välja på att sänka kraven eller öka sin copingförmåga.

# Förslag till definition av stress

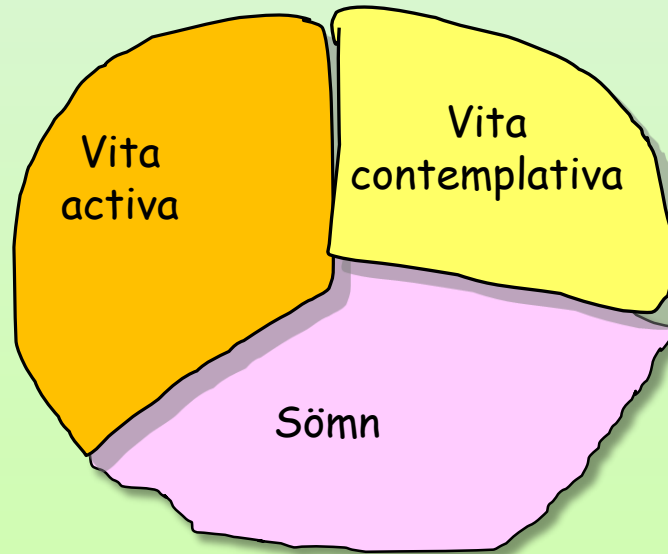


Ett tillstånd i vilket organismens balans mellan resurser och belastningar rubbas.

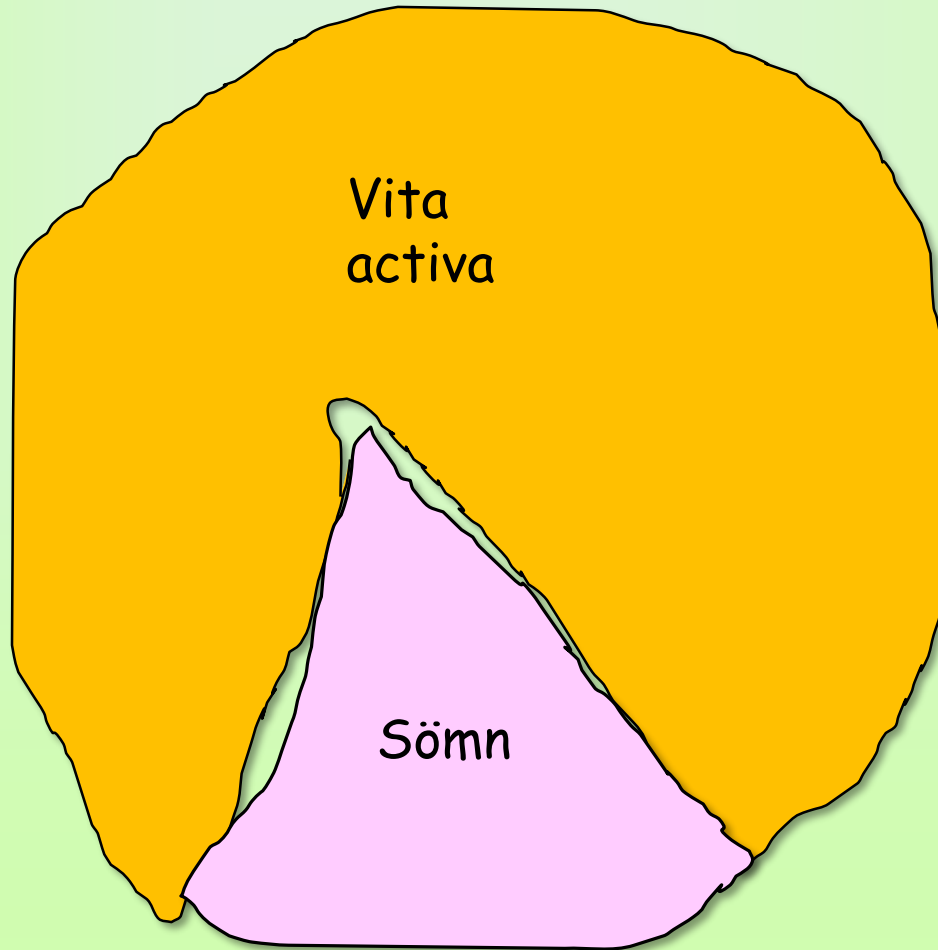


# "Det goda livet"

Åttatimmarsregeln  
- ett antikt ideal  
satt på undantag



# 2000-talets idealmänniska?



## "Negativ stress"

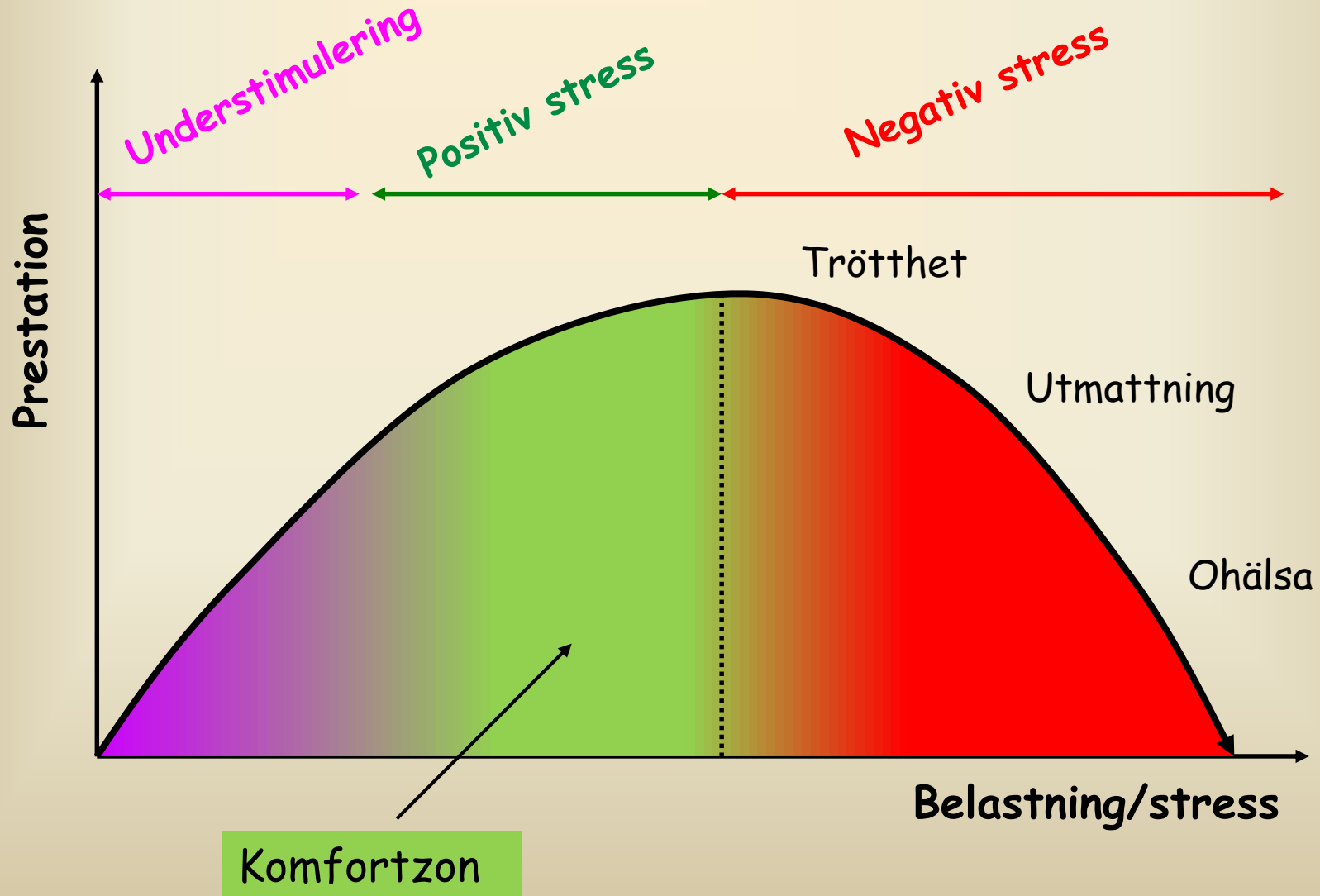
- När de *upplevda* kraven överstiger de *upplevda* resurserna.
- En *känsla* av att ha bristande kontroll över en situation
- I sammanhang där individen *upplever* en brist på socialt stöd från omgivningen.

Stress är därför något individuellt, där min värdering av situationen är avgörande för min upplevelse och reaktion på denna.

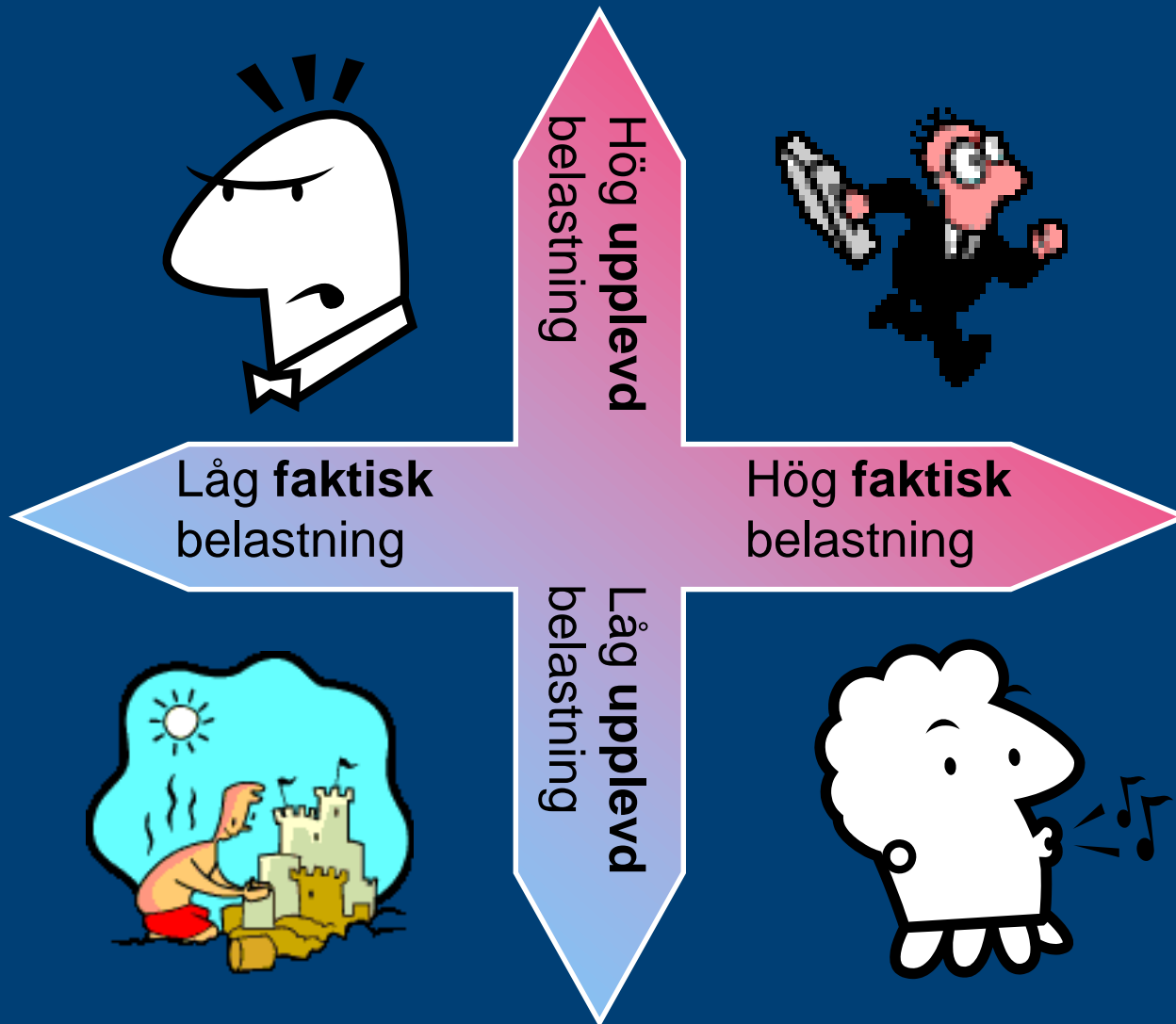
## Förslag till ny syndabekännelse

"Jag stressad, splittrad människa, som inte hinner allt det jag vill, och som känner skuld för att jag inte ger den tid jag borde till mina barn, vänner och föräldrar, jag anropar dig, evighetens och tidlöshetens kärleksfulle och barmhärtige Gud, att du lyfter av min börda och ger mig frid..."

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



# Att vara "stressad"...



# Faktorer som gör stress farlig



- Om den inte kan förutses
- Okontrollerbar
- Ingen möjlighet till utlopp för stressen
- Kronisk, d v s ingen återhämtning
- Dåligt socialt stöd

# Onyttig stress

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation





När hade du senast koll på livet?



När som helst  
kan vad som helst  
hända vem som helst!

## Förändring *och* acceptans

Lord grant me the serenity to accept the things I cannot change,  
the courage to change the things I can,  
and the wisdom to know the difference.

*St Francesco av Assisi (1181-1226)*

# Stress och kontroll

- Stress är att inte ha kontroll över situationen. Vill jag minska stressen måste jag ta kontroll.
- "Locus of control": kan jag påverka och hantera det som inträffar i mitt liv, eller är jag bara ett hjälplöst rö för vinden?
- "Inlärld hjälplöshet" mycket stressande.
- Ju bättre copingförmåga man har desto högre krav kan man klara utan att reagera med stress.
- Att ta kontrollen:
  - Ändra det som går
  - Justera dysfunktionella kartor
  - Rimliga ambitioner
  - Se det beslutsutrymme och de handlingsmöjligheter som faktiskt finns
  - Skaffa stöd

# Vilken sorts passion har du för ditt arbete?

## Harmonisk passion

- Engagerar sig i sitt arbete för att det ger äkta glädje.
- Upplever kontroll över sitt arbete.
- Upplever balans mellan arbete och fritid.
- Kan koppla bort arbetet på fritiden.

## Tvångsmässig passion

- Upplever ständig konflikt mellan arbetet och det övriga livet.
- Har ingen kontroll över sitt engagemang.

# Egenmakt är en av de viktigaste ingredienserna för välmående och ett lyckligt liv

- En av de viktigaste faktorerna för att må bra är att ha kontroll och makt över sitt liv.
- Detta är liktydigt med att kunna välja. Utan möjlighet att välja, ingen egenmakt. Vi måste inse att vi har ett val för att kunna ta makten över våra liv.
- Den viktigaste delen av denna kontroll är den över våra egna tankar, reaktioner, känslor och attityder.
- Denna kontroll är dessutom en förutsättning för att vi ska kunna ta vårt personliga ansvar, som är fundamentet i en mogen och väl fungerande personlighet.
- Men vi kan inte utöva vår egenmakt, välja och ta kontroll om vi inte upptäckt möjligheten.

# Mer om utmattning

- **Intensiteten och stimulimängden** i dagens samhälle något nytt, även om vi alltid arbetat mycket.
- **Belastningen på hjärnan** är problemet.
- Vi följer inte **naturens rytm** längre.
- Vi **lånar energi av oss själva** för att orka med.
- Symtomen kommer och går, många hankar sig fram med ett nödrop. **Rationaliserar bort allt annat i livet än jobbet** för att klara sig.
- När bra igen **kvarstår en begränsning av stresståligheten** och ökad sårbarhet. Kan inte längre svara på stress med att lägga in en högre växel. Saknar reservenergi, luras inte. **Vid belastning ser man att de är sjuka.**



## Vem väljer dina mål?

"Många slösar förgäves bort en massa pengar på att köpa saker de inte behöver för att imponera på människor de inte känner

[...]

resultatet blir besvikna medborgare som tillbringar livet med att gräma sig över vad de aldrig får och glömmer bort att njuta av de många ting de borde vara tacksamma för, men vilkas värde de upptäcker först när det är för sent."

*Ole Jacob Raad: Styr tiden effektivt (Ledarskap och lönsamhet nr 2, 1981).*