

Psykoedukation: Stress

VI MÄNNISKOR ÄR GJORDA för att snabbt kunna ta oss bort från farliga situationer eller slåss mot sådant som hotar oss. Det är så vi har kunnat överleva, särskilt under en tid när vi levde nära naturen med vilda djur som faror. När vi utsätts för ett hot är kroppen blixtnabb på att omfördela resurser så att vi snabbt kan ta oss därifrån eller bli extra starka för att bekämpa faran. När vi utsätts för något som stressar oss svarar kroppen med en komplex stressreaktion som fyller viktiga funktioner: Andningen blir snabbare – för att göra oss beredda på att springa långt. Hjärtat slår snabbare och blodet går ut till de stora muskelgrupperna, som armar och ben. Kroppen förbereder sig på att använda sin styrka och vi kan känna hur vi blir spända.

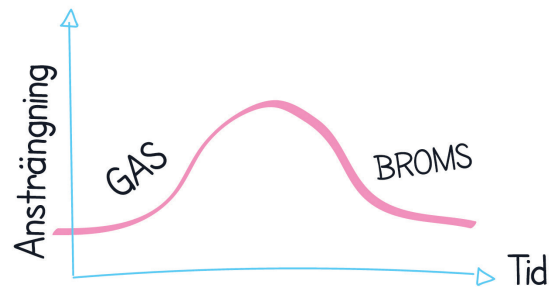
När vi känner oss stressade kan vi också bli varma och svettiga. Svetten behövs för att kyla ner kroppen om vi till exempel skulle behöva springa långt. Matsmältningen stannar av eftersom kroppen inte ska ägna sig åt ”onödiga” saker när den står inför ett stort och allvarligt hot. Det är därför vi ibland inte känner att vi är hungriga när vi är stressande och till och med kan glömma bort att äta. Även tankarna blir fokuserade och inriktade på att få bort hotet. Vi har också lättare att bli arga eller ledsna när vi är stressade.

För de flesta människor är det inte längre björnar eller andra vilda djur som utgör hot i vardagen. Hoten eller kraven ser helt annorlunda ut. Det som stressar oss är i stället läxor, aktiviteter, prov, relationer eller jobbiga saker som händer hemma. Trots att våra krav eller hot ser annorlunda ut nu än för 100 000 år sedan är det samma system som aktiveras. När man ska anstränga sig vid ett prov är det lätt att känna sig spänd eller få ont i magen – kroppen gör sig redo. Ont i magen och torrhet i munnen hänger ihop med att kroppens matsmältning avtar och mindre saliv produceras.

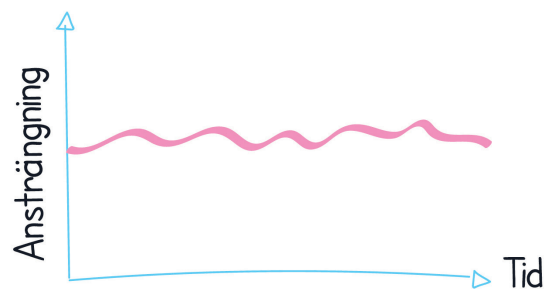
Kroppens stressreaktion kan vi inte påverka. Vi kan inte bestämma att vårt hjärta ska slå snabbare eller att vår mage ska sluta att smälta mat. Det här kallas för den autonoma delen av vårt nervsystem. Den aktiva delen av det autonoma nervsystemet kallas för gasen.

Men lika viktigt för att stressreaktionen ska fungera som det är tänkt är den andra delen, den nedvarvande delen – som kan liknas vid en broms. Efter att kroppen har gjort en jätteansträngning behöver den alltså vila. Kroppen behöver komma i ett läge där den inte längre är spänd och kan slappna av. Och så länge vi får återhämtning efter att vi har ansträngt oss, verkar stress inte vara speciellt problematiskt – snarare tvärtom. Det är en del av livet att utmana sig, att vara aktiv och att anstränga sig, både fysiskt och mentalt. Det är när stressen blir långvarig och utan återhämtning som den blir ett problem.

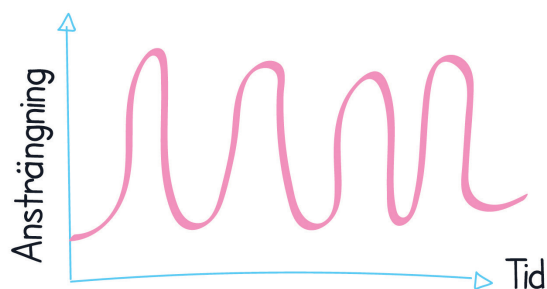
SÅ HÄR KAN DU RITA UPP DEN AKUTA STRESSREAKTIONEN PÅ TAVLAN:



Kroppen är gjord för att gasa när det behövs och klara av ansträngningar av olika slag. Efter att kroppen har presterat behöver den vila och återhämtning – den behöver få bromsa.



Stress som pågår länge gör att man till exempel kan känna sig spänd, ha ont i huvudet, svårt att sova, känna sig lättretlig eller ledsen, trött och energilös. Detta kan vara signaler på att kroppen har fått för lite återhämtning. Återhämtning behöver komma regelbundet mellan våra ansträngningar. Det är dessvärre lätt att det blir så här – vi hamnar i ett läge där ansträngningen ligger högt hela tiden och vi ständigt är aktiverade, utan att det blir någon riktig återhämtning mellan ansträngningarna.



Målet är att det ska finnas återkommande återhämtning under hela dagen, under veckan och året. Det går inte att skjuta upp återhämtningen till senare. Det är en färskvara som behöver fyllas på. Tänk dig att du hoppar jämfota. Efter ett tag börjar du känna att du blir trött. Om du tar paus en stund kommer du sedan att orka hoppa lite till. Om vi växlar mellan ansträngning och återhämtning orkar vi i längden.

Men hur kommer det sig att det kan vara så svårt att få till återhämtning? En anledning är faktiskt vår fantastiska hjärna. Vi människor har en särskild förmåga att föreställa oss framtiden – och att reflektera över vad vi varit med om tidigare. Det är en förmåga som nog skiljer oss från djur. Men denna kapacitet kan också ställa till det. Har du själv någon gång kommit hem och bara velat koppla av men i stället hamnat i jobbiga tankar kring ett prov du har framför dig? Eller när du ska sova, haft stressande tankar om vad du ska göra imorgon eller om något jobbigt som hänt under dagen. Bara genom att tänka på hot kan det dra i gång en stressreaktion i kroppen.

Återhämtning handlar alltså om flera olika saker: att ta det lugnt, få sova, stillhet i sinnet och om att få göra sådant som känns roligt utan att vara pressande.