Kapitel 5: Stress

Centralt innehåll i fokus

Psykisk hälsa och ohälsa med betoning på stress och stresshantering samt kriser och krishantering. (Psykologi 1)

Förklaringar och fördjupningar

s. 110 ”Vad stressar dig? Det vill säga, vilka är dina vanligaste stressorer? Finns det något som du tycker är roligt men som du vet att andra upplever som stressande?”

Det här kan vara passande frågor att lyfta upp i helklass, till exempel genom en gemensam tankekarta över stressorer (exempel på stressorer som kan komma upp: tidsbrist, krav från skolan, krav via sociala medier). Elevernas svar kan sedan vara en bra ingång till att prata om varför vi blir stressade. När ni diskuterar den sista frågan kan det vara lämpligt att återknyta till det eleverna läst om kognitiva scheman i kap 3 (det är tolkningen av situationen som avgör om vi blir stressade, inte situationen i sig). Här är också ett ypperligt tillfälle att peka på sambandet mellan kognitiv psykologi och biologisk psykologi eftersom processerna i hjärnan (till exempel ett stresspåslag) kan förstärka det kognitiva schemat (att något ses som ett hot).

s. 112 ”Nu har du läst om två modeller för att förklara stress, krav och kontroll samt belastningar och resurser. Är de rimliga förklaringsmodeller, tycker du? Motivera ditt svar. Fundera över hur din egen tillvaro ser ut just nu. Känner du igen dig i modellerna? Ge exempel.”

När eleverna kopplar sin egen vardag till modellerna bli de mer konkreta. Prata också gärna om hur man själv kan påverka sin situation genom att bygga upp sina resureser och öka sin känsla av kontroll (ta hjälp av råden på s. 120-122 i boken).

s. 114 ”På vilka sätt bidrar den digitala utvecklingen till stress hos unga människor, tror du?”

Förutom det som kapitlet beskriver om 24-timmars-samhället kan eleverna till exempel resonera kring sociala mediers betydelse (såsom de ideal och normer gällande vad som gör en människa ”lyckad” som förmedlas via t.ex Instagram). På så sätt kan den här frågan vara en bra övergång till det kommande avsnittet i boken som handlar om kraven på unga.

Flow och positiv stress

Om du vill lyfta fram mer kring positiv stress rekommenderar vi Mihaly Csikszentmihalyis bok *Flow* och via den här länken kan du också se hans TED-talk:
https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=sv

KOPIERINGSUNDERLAG © 2017 Marie Almroth, Linnéa Svärd och Natur & Kultur, Stockholm
Med nya ögon – Psykologi 1 & 2a för gymnasiet Extramaterial ISBN 978-91-27-44689-2

Aktivera eleverna

Omvärldsanalys

Den här uppgiften går ut på att eleverna med hjälp av en enkel enkät får undersöka stressen hos jämnåriga. Frågorna handlar om hur ofta ungdomarna känner sig stressade, vilka stressreaktioner som är vanliga och vad som orsakar stress. Eleverna kan be kompisar (även utanför skolan) fylla i och sedan sammanställa resultaten tillsammans i klassrummet i grupper. Enkätresultaten kan vara en bra ingång till reflektion och diskussion kring stress hos unga. Eleverna kan självklart också skapa egna enkäter men här är är ett exempel på hur en enkät kan se ut.

Enkätundersökning: Frekvens av stressymptom

1. Jag är: ☐ Tjej ☐ Kille ☐ Icke-binär

2. Mitt gymnasieprogram:

☐ Samhällsprogrammet
☐ Ekonomiprogrammet
☐ Estetiska programmet

3. Jag känner av dessa stressymptom:

	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
Huvudvärk	☐	☐	☐	☐
Yrsel	☐	☐	☐	☐
Oro	☐	☐	☐	☐
Sömnsvårigheter	☐	☐	☐	☐

Ofta Mer än en gång per vecka
Ibland En eller några gånger per månad
Sällan Några gånger per år
Aldrig Så gott som aldrig

KOPIERINGSUNDERLAG © 2017 Marie Almroth, Linnéa Svärd och Natur & Kultur, Stockholm
Med nya ögon – Psykologi 1 & 2a för gymnasiet Extramaterial ISBN 978-91-27-44689-2

Fältstudie: stress på arbetet

Här får eleverna i uppdrag att besöka en arbetsplats (de får själva välja arbetsplats efter intresse och ta kontakt) för att ta reda på hur det ser ut gällande stress och personalhälsovård. De kan intervjua en anställd på arbetsplatsen om stress på arbetet men också undersöka den yttre miljön genom observation. De ska fundera över möjliga frågeställningar innan besöket men kan förslagsvis utgå från följande: Vad orsakar stress? (Är det chefer, kollegor, arbetsmängden, maskiner, tempot, arbetsmiljön…?) Hur upplevs stressen? Vilken effekt har det på arbetet, fritiden, relationer, hälsan? Vad gör arbetsgivaren för att minska stressen? Hur ser personalhälsovården ut?

Eftersom eleverna besöker olika arbetsplatser kan det vara passande att presentera sin fältstudie för klasskompisarna, så att de kan ta del av varandras erfarenheter. I sin redovisning bör också eleverna använda sig av sina teoretiska kunskaper om stress.

Mindfulness

På Vårdguiden hittar du övningar som låter eleverna testa mindfulness, både övningar som du som lärare kan använda dig av i klassrummet men också som eleverna kan göra på egen hand: https://www.1177.se/Stockholm/Tema/Halsa/Stress/Mindfulness-i-vardagen---praktiska-tips/

Du kan också göra den klassiska *russinövningen* med dina elever. Dela ut ett russin var till eleverna och be att de under en stund ska föreställa sig att de aldrig sett något liknande och att de ska studera ”föremålet” noga och koncentrerat. De ska använda sina ögon men också känseln genom att undersöka den skrovliga ytan med fingertopparna. Be dem föra russinet till näsan och lukta på det. Slutligen ska de placera ”föremålet” i munnen och smaka försiktigt på det. Hela tiden ska de försöka notera vad de upplever (konsistens, smak, hur det känns att svälja etc) i så stor utsträckning som möjligt för att på så sätt öva sig i medveten närvaro. Du kan googla ”russinövningen” för att hitta utförligare instruktioner.

Quiz

Vilket begrepp passar bäst?

Vilka är stresshormonerna?

1. Kortisol, endorfiner, adrenalin
X. Adrenalin, noradrenalin, kortisol (rätt svar)
2. Endorfiner, adrenalin, noradrenalin

Vad aktiveras vid kamp/flykt-programmet?

1. Det sympatiska nervsystemet (rätt svar)
X. Pannloberna
2. Det parasympatiska nervsystemet

När du hanterar stress genom att planera och hitta lösningar, vad använder du då?

1. Pannloberna (rätt svar)
X. Det parasympatiska nervsystemet
2. Stressorer

KOPIERINGSUNDERLAG © 2017 Marie Almroth, Linnéa Svärd och Natur & Kultur, Stockholm
Med nya ögon – Psykologi 1 & 2a för gymnasiet Extramaterial ISBN 978-91-27-44689-2

Att ha för många uppgifter att göra i skolan är ett exempel på:

1. Stressreaktion
X. Stressor (rätt svar)
2. Stresshormoner

Vilken modell förklarar stress utifrån samspelet mellan arv och miljö?

1. Krav- och kontrollmodellen
X. Belastning och resurs
2. Stress- och sårbarhetsmodellen (rätt svar)

Inom vilken fas börjar man se framåt igen efter en kris?

1. Reaktionsfasen
X. Nyorienteringsfasen (rätt svar)
2. Bearbetningsfasen

Fall att analysera

Låt eleverna analysera personen i artikeln utifrån sina psykologiska kunskaper inom arbetsområdet. **Varför är personen som hen är? Varför gör personen som hen gör?** Använd relevanta teorier och begrepp. Uppgiften behöver anpassas efter undervisningens innehåll och elevgruppen.

Läsarbrev ”Symptomen på utmattning kan komma smygande” av Caroline i SvD 2015-03-15
https://www.svd.se/symptomen-pa-utmattning-kan-komma-smygande

Länkar

UR (Utbildningsradion)

UR har mycket användbart material kring stress, såväl föreläsningar av experter som intervjuer med tonåringar och faktafilmer. Materialet kan antingen användas av läraren i klassrummet eller av eleverna på egen hand. För materialet som finns på UR Skola krävs inloggning, medan UR Play är tillgängligt för alla.
https://urplay.se/sok?product_type=program&query=Stress

När en förälder blir utbränd

Film: ”När Åkes mamma glömde bort”
(Pija Lindenbaums fina bilderbok).
https://www.youtube.com/watch?v=a7Eyr7H3VaY

KOPIERINGSUNDERLAG © 2017 Marie Almroth, Linnéa Svärd och Natur & Kultur, Stockholm
Med nya ögon – Psykologi 1 & 2a för gymnasiet Extramaterial ISBN 978-91-27-44689-2

Stress och utmattningssyndrom

Artikelserien ”På väg in i väggen” från 2015 och 2017 i Svenska Dagbladet:
https://www.svd.se/om/pa-vag-in-i-vaggen

Filmer om stress

Från UMO (ungdomsmottagning på nätet):
http://www.umo.se/Att-ma-daligt/Stress/Filmer-Tankt-till-snackar-stress/

Stress i skolan och psykisk ohälsa hos unga

Här hittar du publikationen ”Skolprestationer, skolstress och psykisk ohälsa bland tonåringar” från Folkhälsomyndigheten (2016):
https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/skolprestationer-skolstress-och-psykisk-ohalsa-bland-tonaringar/

KOPIERINGSUNDERLAG © 2017 Marie Almroth, Linnéa Svärd och Natur & Kultur, Stockholm
Med nya ögon – Psykologi 1 & 2a för gymnasiet Extramaterial ISBN 978-91-27-44689-2