Vad är stress?

Man kan förvänta sig att vissa framtida samtal för dig som hjälpare kan komma att handla om stressrelaterad problematik. Människokroppen är fantastisk och anpassar sig ofta efter det som sker. Att uppleva stress är en del av livet men det finns gränser för hur mycket stresspåslag en människa tål. Hur stress ser ut och upplevs är individuellt även om konsekvenserna kan bli lika besvärande och förödande för många. Vi kan ha läst och reflekterat över arv, miljö, tankar, känslor, attityder och beteenden som kan var med och skapa stress. Vi har lärt oss om metoder som meditation/mindfulness och yoga som är exempel på avslappningsövningar, stresshantering och återhämtning.

I detta dokument vill vi ge en kort men grundläggande kunskap om stressens möjliga uppkomst och konsekvenser för att du ska kunna hålla samtal med vetskap kring detta.

Definition och uppkomst

Stress är obalans mellan det man upplever som krav och den egna förmågan, en obalans mellan den egna insatsen och belöning. Det kan beskrivas som att ha små möjligheter att påverka sin situation i kombination med lågt stöd utifrån. Eftersom stress är individuellt och berör skilda saker för olika människor behöver man förstå att det som stressar någon annan kanske inte skulle påverka dig själv. Stresståligheten beror på flera faktorer och egna förutsättningar.

En del aktiviteter i kroppen styrs av nerver som inte har med individens egen vilja att göra, såsom människans inre organ. Det är nerver som hör till det så kallade autonoma nervsystemet som sätts i stressrelaterad aktivitet. Det är den del av kroppens nervsystem som bland annat styr andningen, hjärtslagen, blodtrycket och matsmältningen. Detta autonoma nervsystem är uppdelat i två olika delar, det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet. Det sympatiska nervsystemet är igång när kroppens kraft krävs. Det parasympatiska nervsystemet är mest aktivt när man vilar och är i lugna och trygga situationer. Det dämpar effekterna av det sympatiska nervsystemet och bidrar till att bygga upp kroppen. Parasympatiska nervsystemet är av vikt för att man ska kunna varva ner, för vår sömn och återhämtning. För att må bra krävs en jämvikt mellan de två delarna av nervsystemet.

Hypotalamus är hjärnans stresscentrum och styr våra stressreaktioner. Även hypofysen spelar stor roll (HPA-axeln). De system som hjärnan sätter igång vid stress heter SAM:

Denna text är skyddad av upphovsrätten.

Binjuremärgsystemet som styrs av det sympatiska nervsystemet. Detta är vårt fly-eller-fäkta-system, vårt stridssystem. Binjuremärgen utsöndrar adrenalin och noradrenalin (katekolaminer), vilka ökar vår stridsberedskap och påverkar hjärta och blodfördelning i kroppen. Hjärnan och musklerna får mer blod när mindre viktiga organ får mindre, och vi förbereds för ett kraftfullt och aktivt agerande. Adrenalinet påverkar intensiteten men också energiförsörjningen i kroppen. Noradrenalinet justerar blodtrycket så att det ligger på hälsosamma nivåer.
HPA: Binjurebarksystemet styrs av hypofysen (efter signal från hypotalamus). Binjurebarken utsöndrar kortisol och andra steroidhormoner som underlättar näringsupptag och påfyllning av energireserverna. Kortisol gör att vi anpassar oss till långvarig stress. Men blir stressen långvarig kan kortisolet ställa till det för vår hälsa, då denna process påverkar immunsystemet negativt.

Stresshormonerna adrenalin och kortisol får alltså kroppen att förbereda sig för en utmaning. Funktioner samarbetar för att samla kraft inför uppgiften. Vi upplever oss samlade och detta styr oss mot handling. Vi kan arbeta bättre under viss stress och man kan också ha olika sorts känslor av upplevd stress. Det är okej för kroppen att vara stressad under en kortare tid, för att klara något. Långsiktigt blir detta skadligt och nedbrytande för kroppen. Det finns likheter mellan stress och ångest. När du upplever stressen som negativ är det oftast för att det är i samband med krav från andra eller dig själv. Kraven kanske inte är anpassade till din förmåga eller din nivå. Krav som inte lämnar plats till återhämtning tär på kroppen. Man får se över sina egna och omgivningens krav för att hitta en rimlig nivå för att må bra. Det är inte alltid man har en full insyn och insikt i vad som stressar och vad som skapat en viss sorts stresshantering tidigt i livet.

Stress och barndom

Att ha med sig en slags hantering av stress från sin barndom är inte ovanligt. De förebilder man haft som liten ger en fingervisning om vad som ses som ett hot och hur man ser på utmaningar, stora som små. Om man upplevt en vårdnadshavare som påverkats stort av stress de första veckorna, månaderna och under barn- och ungdomsåren kan det ge ett bestående intryck. Strukturer i hjärnan sägs påverkas av det som sker runt barnet. Strukturer som organiserar det autonoma, kognitiva, beteendemässiga och emotionella systemet. Det finns även de som undersöker om mammans nivåer av stresshormonerna kortisol och adrenalin påverkar barnets mående redan i magen. Brist på omsorg som nyfödd har i djurstudier visat sig påverka stressnivå negativt. Det mesta pekar på att detsamma gäller människor.

Skolan kan vara en stressande plats för barn, både genom buller i ljudnivå och den sociala miljön. Den sociala miljön kan upplevas som svår att navigera i. Att känna sig ensam, utanför eller i sammanhang där grupptryck påverkar negativt kan verka stressande. Likaså kan många aktiviteter efter skolan kännas som ett krav från omvärlden. Även roliga saker kan stressa om det blir för kort om tid. Att ha för lite att göra eller få vänner kan även det skapa stress. Familjen kan dessutom smitta med sin stress. Om det finns konflikter eller stresskänslor hos syskon och föräldrar är det lätt att ett barn tar till sig samma känslor. Skönhetsideal och en strävan efter att vara och se ut på ett visst sätt kan ge upphov till en sorts stress hos unga.

Expressa Utbildningscenter

Denna text är skyddad av upphovsrätten.

Social media-närvaro kan vara stressande för vissa och det handlar ibland om känslan att missa saker som andra upplever när man inte är närvarande på nätet eller aktiv i ett spel. Att tänka på framtiden kan man förstå gör en del barn stressade och man kan behöva prata om livet för att inte känna att man tidigt måste bestämma sig kring hur hela ens resterande liv blir. Förändringar kan stressa alla människor. Flytt, skolbyte eller föräldrarnas separation är sådant som sker utom barnens kontroll. Omvärlden visar bilder av en värld i kris och krig och numera matas man via alla informationskanaler med nyheter som unga kan ha svårare att sortera.

Barn som pratar om dålig sömn, huvud- och magvärk kan vara tecken på att stress närvarar i deras liv. Även om man påvisar en fysisk smärta kan den egentligen vara psykisk. Stressen kan mala på lågintensivt under en tid och triggas igång av vissa händelser där den kommer upp till ytan. Några konsekvenser av stress hos barn kan vara inbundenhet, att ta avstånd från det sociala, inte vilja gå i skolan, att agera ut med aggressivitet eller att gå in i självskadebeteenden. Att uppleva en förlust av kontroll över livet kan göra att man försöker hitta den kontrollen i sig själv och sin egen kropp. Om ett barn finner en obalans mellan omvärldens krav och sin egen förmåga utan att någon vårdnadshavare ser eller lyssnar kan barnet försöka ge utlopp för sina känslor på dysfunktionella sätt.

Arbete och stress

Stress är något som kan komma att påverka oss stort och i många fall går det att hålla ut många år tills det till slut blir för mycket för kroppens system att hantera. Det första många tänker på är kanske en stressad affärsperson som skriker i sin telefon om börsens siffror. Men det behöver inte betyda att den personen upplever mer skadlig stress än den som sitter på ett kontor där allt verkar till synes lugnt eller där tempot är lägre än inom t ex akutvården. Stress pågår inombords och syns inte alltid utanpå. Personer med arbeten där man har väldigt låg påverkan på sin arbetssituation och enformiga uppgifter kan uppleva en stress som kan bli synlig även genom olika sorts värktillstånd. Att stress kan vara en klassfråga är också tydligt där ett visst arbetes lägre status kan inkludera både säkerhetsbrister och låg inkomst. Arbetslöshet är en annan faktor till stress som man kan tänkas förbise. Man kan ha en bild av att det är bekvämt att inte behöva gå upp på morgonen för att arbeta. Men att inte lyckas passa in i vår gemensamma samhällsnorm och ha ett jobb som innebär stimulans, gemenskap och egen försörjning kan upplevas som en stressfaktor. Att ständigt bli nekad arbeten och/eller tänka att det är något fel på en kan likaså öka en känsla av stress och oro. Samtidigt som myndigheter kan sätta strikta villkor på prestation och agerande av den arbetssökande som en eventuellt sänkt självkänsla kan sätta hinder för.

Familjeliv och stress

Att bli förälder innebär en stor omställning i livet. Att ha ansvar för ett liv kan innebära stress om man anser att man saknar nödvändiga resurser och förmågor. Livet kan upplevas svårhanterat när man har fler i familjen och ska räcka till för alla, sig själv och det arbete som ger familjen husrum och mat. I livet kan det även ingå att vara en närvarande förälder och att själv vara en bra son, dotter, bror eller syster. En familj innebär mycket inre och yttre kontakter och omsorg. Även konfliktytor kan uppstå utefter allas olika viljor.

Denna text är skyddad av upphovsrätten.

Är man ensamstående förälder finns en risk att känna förlust av kontroll för arbete och vardagsliv och överväldigas av många måsten. Likaså om man är en hel familj men är den i familjen som har fått en roll att hålla reda på samtliga familjemedlemmars liv. Kvinnor har oftare en förväntan på sig att hålla ordning på varje enskilds familjemedlems liv. Även att hålla kontakt med den utvidgade familjen, vilket kan upplevas som stressande. Jämlikhet blir således även en hälsofråga om att fördela ansvaret för aktiviteter i och utanför hemmet på familjens medlemmar.

En studie i relationer har visat att delad föräldraledighet har stor betydelse för mannens välmående. De pappor som har tagit cirka hälften av föräldraledigheten under spädbarnstiden upplevde mindre föräldrastress och kände sig mer trygga i rollen som förälder än de som hade tagit ut mindre ledighet än sin partner. De uppfattade också kvaliteten på sin parrelation som bättre än de pappor som inte hade delat lika.

Engagemanget och tiden man lägger på sin kärleksrelation minskar ibland vid stress. Man kan vara mindre uppmärksam på partnerns behov om man är mitt uppe i tankar om hur man ska lösa diverse livssituationer. Vanliga skäl till att sexlust påverkas är stress, trötthet, nedstämdhet, medicinering och relationsproblem. Att känna press att vara närvarande och intim kan således leda till ytterligare stress och bli en prestation som inte är baserad på lust eller positiva känslor. Att prata om sin stressupplevelse med sin partner är ofta ett första steg att kunna förstå och försöka lösa problem relaterade till kraven som kan existera inom en relation.

Ensamhet och stress

Att vara ensam kan upplevas av kroppen som en stress. Stress över att inte passa in, att inte hinna skaffa barn, inte finna en partner, missa givande gemenskap och social stimulans. Att inte få spegla sig i andra människor och ha tankar om att dö utan att någon kommer sakna en leder till stress. Det är både upplevda krav från samhället och bristen på omsorg och kontakt som kan öka kroppens stresspåslag. Människor behöver social samvaro för att må som bäst då vi räknas som flockdjur. Stress kan skapas av social isolering och denna ensamhet sägs enligt studier skada lika mycket som rökning. Man mår bra vid hudkontakt som ger den behagliga hormonflushen från hormonet Oxytocin, vilket också är till för att få oss att stanna i gemenskap och under flockens omsyn. Enligt Peter Strang, professor vid institutionen för onkologi-patologi vid Karolinska Institutet, innebär långvarig, ofrivillig ensamhet en kronisk, lågintensiv stress, där det biologiska varningssystemet om att man bör söka upp sin flock ständigt är aktiverat.

Stressjukdomar

Hur visar sig stress? Andningen ökar, hjärtat slår snabbare och blodet förs ut i musklerna. Musklerna spänns, svettning ökar och matsmältningen avstannar. Sinnena skärps förvisso men tankeverksamheten blir mer begränsad. Kroppen reagerar så som den gjorde när vi var grottmänniskor. Vi blir redo att fly eller fäkta och detta har de flesta förstått. Drivsystemet går igång men det måste få lov att slå av efter en tid.

Denna text är skyddad av upphovsrätten.

Långvarig hormonbelastning kan orsaka skador i kroppen som antingen kan läka eller dessvärre bli bestående. Kortisol är ett hormon som vi har mest av på morgonen för att komma igång, och som sedan minskar under dagen. Vid stress hålls kortisolet kvar i kroppen och påverkar även sömnen. Efter en tids stress försämras din koncentration, ditt minne och fokus. Tankarna kan börja styras mot det som stressar och det som är stressande upplevs som den enda verkligheten och inte något man medvetet överdriver själv. Personer utifrån ser oftast inte den stress som den drabbade känner, men det kan upplevas som en slags kontrollförlust.

Tankefällor som vi hamnar i som stressade är att vi börjar tro att vi vet att allt kommer gå fel eller ser ”allt eller inget” som utgångspunkt för det vi gör. Man kan av stress också börja tänka att andra tycker illa om oss, och vi ältar och känner maktlöshet.

Säkerhets- och undvikandebeteenden är vanligt vid stress. Exempel på sådana är att upprepa saker och försöka vara mer än andra för att duga. Att boka om och boka av, att undvika sammanhang kan vara ett stressymptom. Så även att skjuta upp allt som borde göras.

Att långvarig stress påverkar kroppen är något som även syns på både organ och värden. Blodtryck och inflammation är vanliga markörer. Vi brukar vara medvetna om att magen blir upprörd när något känns oroligt, liksom att vi hört om att stressade personer får magkatarr och magsår. Det långvariga påslaget av stresshormoner ökar risken för sjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och demens. Inom traditionell läkarvård kan det finnas en motvillighet inför att tala om stressens påverkan på våra hormonreglerade organ som sköldkörtel och binjurar. Vid långvarig stress kan kroppen befinna sig i ett tillstånd då tillverkningen av hormonerna kortisol och adrenalin pågår dygnet runt, i stället för vid behov. Binjureutmattning skulle kunna vara en konsekvens efter en lång period med för höga kortisolnivåer som sänts ut därifrån. Överansträngning av sköldkörtelns funktion likaså, då sköldkörteln styr många funktioner i kroppen och kommunicerar med andra organ som får en stressåverkan.

Förmågan att hantera stress påverkas bland annat av kroppens sömn- och näringsstatus. Den ökade mängden stresshormoner och den belastning långvarig stress utgör för kroppen är energikrävande och kräver att man bryter en ond cirkel och tillför kroppen nödvändig vila och näringsämnen. Misstänker man påverkan på binjurar rekommenderas inte träning i högre grad utan många timmars nattlig sömn och mycket avslappning. God näring i kombination med livsstilsförändringar kan lindra stressens negativa effekter för de flesta som inte har fått stor fysisk påverkan. Att hitta rätt träning för olika förutsättningar kan förekomma i hjälpande samtal även om terapeuten inte behöver vara expert på rörelse. I samtalen kan man arbeta med attityder och känslor inför träning om motståndet är stort. Varje år får över 100 000 svenskar ett recept på fysisk aktivitet av sina läkare. Det är känt att rörelse och motion hjälper mot bland annat depressioner och stress för att det påverkar hjärnan positivt. Plasticitet kan beskrivas som hjärnans förmåga att kunna anpassa sig efter och svara på förändring den ställs inför. Fysisk träning får hjärnan att fungera bättre. När vi utför konditionsträning frigörs en mängd tillväxtfaktorer som kan påverka hjärnans plasticitet.

Denna text är skyddad av upphovsrätten.

Samtal och uppgifter för terapeut

Att hålla ett samtal om stress handlar om att göra en kartläggning av livet, att synliggöra egna krav och möjligheter. Att se vilka livsregler som skapats och varför de uppkommit. Att faktiskt klient själv får chans att konstatera att något som inte uppfattats som en stressfaktor trots allt är en sådan. Att få ta reda på vad som sätter igång stressystemen och vad som kan bli vardaglig och specifik återhämtning. Samtalen om stresshantering kan handla om acceptans, attityder till det som varit och är, att undersöka vad som är viktigast i livet (livsvärden) och att försöka förändra det i livet som ger en sämre livskvalitet. Klient kan få prata om relationer och beteenden som påverkar denne positivt och negativt. Att fokusera på ökad självmedkänsla hos klient kan vara hjälpsamt. Bästa utgångspunkt vore om skadlig stress minimerades från start i livet. Att kroppen bara upplevde kortvariga kickar av en stressig situation som kan öka hormonpåslaget och sedan återgår till normalläge igen. Förståelse för stress hos barn och vuxna kan man tycka borde bli mer medvetandegjort i vårt samhälle för att förebyggas.

Att bli utmattad, som man ofta förr kallade utbränd, är den slutgiltiga konsekvensen av långvarig stress. Därifrån skyndar man inte på. Att ha en klient med utmattning bakom sig och som räknas som färdigbehandlad av läkarvården kan fortfarande vara en utmaning. De kognitiva förmågorna kan vara påverkade liksom att värk och dålig sömn kan finnas med i bilden. Fokus måste ligga på ett nytt sätt att bygga in allt det som läker oss, till en ny livsstil. Att uppleva att saker blivit ”bra” igen och sedan upprepa gamla mönster som innebär samma stress är inte hållbart. Hoppet är det sista som lämnar människan, har vi nog alla hört. Ofta är det därför vi håller ut och att vi väntar med livet tills vi mår som ”innan” igen. Detta är många gånger ingen gynnsam plan.

Att leva med medvetenhet om sina begränsningar är bra men de ska inte skapa sorg och ny oro. Rörelserädsla är vanligt om man har ont i kroppen av olika anledningar efter en utmattning. Smärtläkare brukar ge sina patienter i uppdrag att röra sig även om det gör ont. Eftersom motion är bra mot stress och gör gott för många andra fysiska funktioner så bör en person hålla sig aktiv, men i den mån denne klarar. Det kan behövas anpassas av t ex en sjukgymnast för att passa just den personen. Ett liv med att lära känna sin egen kropp och vara i balans är det att sträva efter. Att det finns skilda meningar om stress är inte heller konstigt. Vi har en uppsjö av olika råd, alternativa som traditionella, och allas våra egna uppfattningar om vad som fungerar för våra liv.

Som hjälpare anser vi att man bör hålla sig till att ge hjälp som kan upplevas vara empatisk, individuellt anpassad och bevisat verksam. Detta genom att fortsatt förkovra sig genom utbildning, andras upplevelser, litteratur och uppdaterad forskning. Alla människor ska ses som unika varelser även om var och varannan pratar i liknande ordalag om utmattning och hur stressade de är. Önskvärt vore att få in klienter i ett skede där problemen av stress inte blivit så stora och att få sikta mot ett förebyggande förhållningssätt. Vi tror att både de som ännu inte drabbats hårt och de som behöver återgå till en fungerande livssituation efter en

Expressa Utbildningscenter

Denna text är skyddad av upphovsrätten.

utmattning kan komma till dig för samtal.
Att som klient få komma till någon för att prata, bli sedd, få känna positivitet, omtanke och svara på öppna frågor är något som kan lugna och hjälpa. Som hjälpare bör man ständigt vara medveten om att klienten på ett självständigt vis ska få lov att hitta egna sina insikter till ett bättre mående och hantering av livet.

Expressa Utbildningscenter

Denna text är skyddad av upphovsrätten.

Källförteckning:

Boraxbekk. Carl-Johan, Johansson, Lars *(2018): Så påverkas hjärnan av fysisk träning*, Idrottsforskning.se

Hagberg, Therese (2017): *Stress påverkar binjurar och sköldkörtel,* Kurera.se

”Stress hos barn och unga”, *Hur du kan förstå stress,* Hall-Sillén, Anna, Petersen, Fianne, Psykiatri Skåne, Del 1/2020

Lidbäck, Monica, (2020) *Mindre stressade pappor med delad föräldraledighet,* Sharing & Caring – Division of parental leave from a psychological perspective, Forskning.se

Livheim, Fredrik, Ek, Daniel & Hedensjö, Björn (2017): *Tid att leva: ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro.* Natur & kultur.

Lund, Annika (2015): *Ensamhet ett hot mot vår hälsa,* Medicinsk Vetenskap, nr 1

Lundberg, Ulf, Wentz, Görel (2004): *Stressad hjärna, stressad kropp,* Wahlström & Widstrand

Åker, Anders (2016): *Trötthet och stress påverkar lusten*, Doktorn.com

Expressa Utbildningscenter

Denna text är skyddad av upphovsrätten.