



”Man måste kompensera stress och toppbelastning med lika mycket vila.



Stressa på rätt sätt

Ett liv helt utan stress – i mångas öron låter det som himmelriket på jorden. Men faktum är att vi faktiskt mår bra av stress i lagom dos, bara vi avsätter lika mycket tid till att göra något som känns roligt, och ser till att sova ut.

TEXT ELISABET TAPIO NEUWIRTH ILLUSTRATION JENS MAGNUSSON

Stress i lagom mängd får oss att utvecklas. Det låter kanske motsägelsefullt med tanke på att de flesta instinktivt backar så fort ordet kommer på tal. Men positivt upplevd stress gör att vi mobiliserar den energi som behövs för situationen: Vi blir ivriga och nyfikna, stimulerade och får en kick. Stressen blir en sorts mental träning som gör att vi blir på alerten och får tillfälle att gnugga geniknölarna för att lösa olika problem.

– I grunden är stress bra för kroppen. Motsatsen, det vill säga ett liv helt utan stress och krav, gör att vi förfaller och vissnar, även intellektuellt. Det kan vi se hos människor som har levt ett aktivt liv och som sedan pensioneras och blir sysslolösa, säger Lars Wallin, psykolog, läkare, forskare och docent i psykiatri.

Han förklarar att alarmsystemet som utlöses vid stress är en normal reaktion och nödvändigt för överlevnaden. I stressituationer tillverkar kroppen olika stresshormoner som bland annat höjer blodtrycket, ökar hjärtats frekvens och andhämtningen. I samma ögonblick som detta sker skärps koncentrationsförmågan och vi blir både starkare och snabbare, vilket är en klar fördel i kritiska situationer. Men ska man stressa så ska man göra det med sans och förnuft:

– Till människor som vill bli bättre på stresshantering brukar jag säga att de egentligen kan stressa hur mycket som helst – bara de kompenserar toppbelastningen med lika mycket vila och återhämtning och därutöver sover ut emellanåt. Åtta timmars stress kräver åtta timmars återhämtningstid då man kan motionera, ägna sig åt musik eller bara vila. Därtill behöver vi i genomsnitt åtta tim-

mars sömn. Om du lever så, kan du stressa hur mycket du vill, och växa och utvecklas av det, säger Leif Wallin.

Den påfrestning som kroppen utsätts för vid stress leder till överansträngning om man inte släpper på gasen i tid. Fortsätter man att köra på i samma tempo utan att ge sig tid till eftertanke och sömn kan stressen bli farlig. Är det dessutom stressigt både på jobbet och på hemmaplan höjs risken markant att drabbas av stressrelaterad ohälsa. Följden kan bli ett ständigt aktiverat stresssystem som på sikt är nedbrytande både kroppsligt och mentalt.

– Typiska signaler vid negativ stress är att vi tycker att saker och ting ter sig meningslösa och att allt känns motigt. Tiden räcker inte till och man känner sig otillräcklig. Man har svårt att koncentrera sig och börjar glömma saker och ting, förklarar Leif Wallin.

Det är varningssignaler som bör tas på

största allvar, men om man ändå envist försöker övervinna dem genom att arbeta ännu hårdare är risken stor att man går in i den numera så välbekanta ”väggen”.

– Drabbas man av utmattningssyndrom är man illa däran. Det kan gå så långt att vardagliga sysslor känns oöverstigliga, bara en sådan enkel sak som att betala räkningar kan kräva en enorm ansträngning.

– I sådana här situationer tror många att antidepressiv medicin kan hjälpa, men om grundorsaken är en allmän obalans i livet, att man känner olust att gå till jobbet för att det är stressigt, och man är trött på sin partner för att relationen är dålig, så går det inte att medicinera bort. Det är inte ett medicinskt problem, det är en stressfylld situation som man måste ta på allvar och söka hjälp för. Studier visar att kognitiv beteendeterapi (KBT) ger bäst resultat när det gäller behandling av utmattningsdepression, säger Leif Wallin.

För att skydda sig mot kronisk stress är det viktigt att försöka hitta en balans i sitt liv som vilar på en harmonisk fördelning mellan arbete, umgänge med andra och tid för sig själv. Meningen är att alla bitar ska kroka i och stötta varandra: Har man möjlighet att påverka sin arbetssituation och samtidigt får stöd och omtanke från andra så minskar stressen. Tar man hand om sig själv och sin hälsa, så skyddar man sig också från stress.

Leif Wallin talar om vikten av att ha en stark ”värdebas” som en kompass i livet som hjälper en att bli medveten om sig själv och valen man gör.

– För att klara av stress behöver man veta vad som är viktigt i ens liv, vad man tycker om och vad som ger ens liv mening. När vi vet det kan vi börja välja och välja bort, vi kan ta personliga beslut som leder oss rätt i livet. ■

Tips på stresshantering

Det här kan du göra för att möta stressen:

- Sov gott! I dag talas allt oftare om ”god sömnhygien”. I detta begrepp ingår att lägga sig och stiga upp på regelbundna tider. Timmarna av sömn – helst åtta till antalet – bör tillbringas i ett mörkt, svalt och behagligt rum. När vi sover gott sjunker stresshormonerna till normala nivåer.
- Motionera mera. När vi rör på oss utsöndras endorfiner, som är kroppens lyckohormon. Vid fysisk aktivitet förbrukas dessutom stresshormoner och hjärnan syresätts.
- Planera din tid både på jobbet och hemma – känslan av kontroll ökar.
- Slappna av. Regelbunden avslappning gör kroppen mer stresstålig. Träna på att andas, eller att göra ingenting och bara blunda en stund.
- Umgås med vänner och familj. Vi behö-

ver vänner att utbyta tankar med, som lyssnar, ger råd och praktisk hjälp. Ett rikt socialt liv utgör en trygg plattform som gör oss mer motståndskraftiga mot stress.

- Gör något du tycker om. Avsätt tid för dina intressen – det gör dig mer kreativ och uppfinningsrik.
- Var snäll mot dig själv. Ett gott självförtroende och en god självkänsla gör att du litar mer på dig själv och vet vad du är värd. På så sätt blir du mindre mottaglig för stress. Det finns flera knep att ta till för att stärka självbilden, bland annat så kallad mental träning.
- Ställ rimliga krav på dig själv.
- Tala ut. Det är inte farligt att prata. Sök professionell hjälp hos en kurator eller en psykolog om du känner behov av det.

Källa: Hjärt-Lungfonden, Hur hanterar jag stress?

När pulsen stiger... Läsarnas egna stressupplevelser

STRESSAD PÅ KÖR MED YOGA

Den värsta stressen är att som PA bli för splittrad med mycket småplock. Att alltid känna att man är inne och nosar på allt utan att egentligen blir klar. Också att som mellanchef tillfredsställa såväl MA som kunder och givetvis sin kontorschef. Det är viktigt att känna sig nöjd med sin prestation! Den värsta stressen för mig är att inte själv ha koll på min kalender, jobb och min egen tid. Kan också påverkas av andras stress även fast jag själv egentligen kan vara lugn i situationen. För mig fungerar det med "mindfulness", att stanna upp i nuet och göra sig medveten om här-och-nu och scanna av sin kropp för att slappna av. Tre långa djupa andetag några gånger om dagen, samt bukandning in genom näsan för att minimera anspänningar. Detta har jag lärt mig via yoga. Trots detta så blir man ändå stressad. Vad som då är viktigt är att identifiera att man är stressad, acceptera att man är det och identifiera varför och sedan gå till handling. Detta är inget som kommer efter en gång. Man får lägga sig till med en ny vana och öva och öva.

Christina Rydberg

TEKNIK SOM STRULAR

Jag blir stressad när det är många olika uppgifter som ska vara klara och hållas reda på. När flera människor kommer och frågar om helt skilda saker under en kort tid. När jag känner att jag inte riktigt har överblick över situationen. Något annat som stressar mig är konflikter och problem. När det är något som är fel som ska rättas till och det till exempel kräver en konfrontation. Men det som stressar mig allra mest är nog när tekniken strular vid deadline. När man bara måste logga in i affärssystemet och ladda upp filer och allt som händer är att programmet står och "tuggar" för att till sist läsa sig så att man får börja om från början. Allt medan klockan kryper närmare och närmare deadline...

Ida Axelsson

UTSKÄLLNINGAR

På mitt jobb är det alltid stressigt, jag är på Transvoice Stockholms tolkförmedling och här ringer telefonerna oavbrutet. Vi tar emot ca 800 bokningar om dagen. Förutom att svara i telefonen så ska man ringa till tolkarna och se till att de får sina uppdrag. Det finns alltid fler uppdrag än vad som kan tillsättas så jag måste även ringa till kunder och säga att vi inte har någon tolk som kan komma, vilket nästan alltid resulterar i en riktig utskällning (jag kan förstå kunderna). Tyvärr har jag inte kommit på något sätt att hantera stressen ännu, jag hinner inte tänka ut något eftersom jag har fullt upp hela arbetsdagen och är dödstrött när jag kommer hem.

Sara Åhlén

LUGNET FÖRE STORMEN

Det som stressar mig mest på jobbet är faktiskt

när man har lite att göra. När man inte vet vad man ska hitta på efter lunch eller nästa dag. Det kanske är en oro över att man egentligen är överflödig som ger sig till känna i de lägena. Det brukar dock gå över ganska snabbt eftersom sådana tillfällen nästan alltid visar sig vara lugnet före stormen...

Jocke

SLAPPNA AV I SKOGEN

Ofta blir man stressad när man kommer till jobbet och har flera viktiga uppgifter att utföra och det kan kännas svårt att prioritera. Men när man väl börjar med något brukar stressen släppa, och det kan kännas rätt skönt att sjunka ner framför datorn flera timmar i sträck, och när man "vaknar upp" är det största jobbet klart! Vad som stressar mig mer är ljudet från alla kollegor, vi sitter i öppna landskap och det kan vara svårt att koncentrera sig när det är mycket ljud och rörelse runt omkring. För mig är det viktigt att ta ett break mitt på dagen och gå ett snabbt varv i skogen utanför. Där släpper stressen och mer eller mindre viktiga tankar kan passera! Efter detta längtar man ofta tillbaks till datorn.

Linda Sjöstrand

VÄXELSYSTEMET

Något som jag kan uppleva oerhört stressande på den kundtjänst där jag jobbar är att vi inte har något bra växelsystem. Detta innebär att vi inte kan se hur många som är inloggade på telefonen eller hur lång kön är. Det kan leda till att kunderna står i kö väldigt länge för att kanske bara en person svarar. Det gör att många blir irriterade och tar ut det på den stackare som faktiskt svarar i telefonen.

Anonym

STIRRIG OCH VIRRIG

Jag jobbar i en reception. Det ringer, det kommer besök, man ska ta meddelanden, det kommer andra kunder som ska betala och mejlboxen som plingar med jobb som ska göras klart. Lite då och då händer allt detta på en och samma gång! Först blir jag stirrig och virrig och till slut så stannar jag upp och tar ett djupt andetag. Efter en stund känner jag att min kropp går ner i slowmotion. Det är mitt inbyggda självförsvar mot stress. När kroppen och sinnet går i slowmotion kan jag inte mer än att bara stå och le som en fåne och göra en sak i taget. Det är nog bra att sinnet gör så, för då blir jag mer lugn och mer effektiv och kan börja bocka av den ena uppgiften efter den andra. Till slut kommer jag fram till den sista uppgiften på listan och då infinner sig en känsla av nöjdhet. Då är det bara att hämta en kopp te och ladda batterierna för nästa omgång!

Tereza

HELVETET BRAKAR LÖST

Att komma till jobbet på mornarna och veta att



även denna dag kommer att ägnas åt att variera långa fikapausar med surfning på nätet i väntan på att helvetet ska braka löst snart, är något av det värsta som finns. Som inhyrd personal inbillar jag mig att alla har ögonen på mig. "Kostar jag bara pengar nu?" tänker jag. Tänker de andra då "jaha nu gör hon inget igen!". Eller? Det är påfrestande och oroande, jag kanske inte får vara kvar om jag inte är tillräckligt effektiv... Och hur ska jag kunna vara effektiv om jag inte har något att göra? Jag kanske aldrig får chansen att visa vad jag kan. Men jag vet att det kommer jobb, det säger de allihop, "detta är lugnet före stormen", "ta det lugnt och njut av ledigheten, det kommer snart att ändras". Men jag känner mig inte ledig, inte lugn heller... Jag har inte samma trygghet som fastanställda har, jag kan inte ta kompedigt för att gå hem och ta kortare dagar medan jag kan, för jag är inte fastanställd. Att gå omkring och känna sig stressad över att göra för lite när man inget annat vill än att jobba, kan vara fruktansvärt oroligt och påfrestande. Ju längre tid det går desto mer stiger oron och pressen av att vara onödig.

Malin

GRÄNSEN ÄR HÅRFIN

Dagens arbetsliv är dessvärre väldigt ofta högt uppe i varv, så det känns som den dagliga gärningen. Det som får mig att snubbla på tröskeln för vad jag tycker är roligt att förvalta, är de gånger jag vet att jag ligger efter men inte ens

har överblick över vad det är jag egentligen inte hunnit med. Gränsen för när det här inträffar kan vara hårfin. Och ibland kan det räcka att få stänga en dörr om sig och få en minut för sig själv (vilket tyvärr inte alltid går på alla arbetsplatser). Men sömnen har en gudomlig inverkan, tänk vad många problem jag har löst nattetid utan att jag egentligen vetat om att jag fortfarande varit kvar på jobbet! Eller på den tiden man kunde gå iväg på lunchgympa och få hjärnan att sortera om i "hårddisken". Den är så liten, droppen som gör att arbetsmängden kan kännas hanterlig, men det är tuft de gånger man jobbar i 120 knop och ändå aldrig hinner ifatt utan konstant känner sig otillräcklig.

Evan

DU ÄR LAT!

Sitter just nu på jobbet med hjärtat i halsgropen. Finns egentligen ingen anledning, blommorna är inköpta och mejlen arkiverade. Kanske ligger stressen i att jag just nu sitter och gör något som inte hör jobbet till. Att bli påkommen med att sitta och skriva mejl eller surfa på bloggar är min största skräck. Det handlar inte om att jag tror att chefen kommer att bli arg på mig utan det är min egen inre röst som jag hela tiden hör upprepa "vad var det jag sa, du är inte ett dugg ambitiös utan bara lat och oengagerad". Jag är alltid rädd att jag ska ha glömt något litet. Ingens liv hänger på mitt arbete men att någon kommer

”Det som stressar mig mest är när tekniken strular vid deadline.

och påminner mig om att fylla på material gör mig nedstämd. Hur ska jag någonsin kunna avancera när jag inte ens kan utföra mitt receptionistjobb felfritt?!

Men det är just denna stress som gör att jag mis-sar saker. Jag lägger ner mer energi på att vara stressad än på att tänka på vad som bör utföras. Jag har dock kommit på det bästa botemedlet. På rasten ringer jag en vän som kan skratta åt att jag mår illa över att jag skickat ett mejl fel eller glömt att köpa mjölk. De hör ju vilka petitesser det egentligen är.

Adela

JÄTTEBRÅTTOM

Det jag upplever som mest stressande i mitt arbete är nog känslan av att aldrig få avsluta något på ett tillfredsställande sätt. Allting blir liksom "lite lagom gjort" hela tiden. Alla som kommer in med saker som det är "jättebråttom med" samtidigt som de meddelar att "du behöver inte jäkta med detta men det vore bra om det var klart i slutet av den här veckan". Det är mycket irriterande, om det handlar om att exempelvis kopiera 10 ex à 20 sidor, inte mycket men tillräckligt stressande om man dessutom sitter med 3-4 protokoll som renskrivs, undertecknas, distribueras och arkiveras. Då gäller det att vara smidig. Oftast brukar det räcka med att fråga om det är viktigt eller bara lite bråttom. Jag har löst det på min nuvarande arbetsplats med att glatt föreslå "vad kul att du kommer till mig och ber om hjälp men just nu vill din chef ha min hjälp, och jag kan gärna visa dig hur kopieringsapparaten fungerar om du har lust!". Fungerar alltid!

Eva Österlund



KVINNOR STRESSAR HEMMA

Forskning visar att i slutet av arbetsdagen, när det är dags att gå hem, ökar kvinnornas halter av stresshormoner i blodet, och de höga nivåerna ligger sedan kvar hela kvällen. Männens halter av stresshormoner sjunker däremot i motsvarande situation. Förklaringen är att hemmet för många kvinnor är en andra arbetsplats, medan männen i större utsträckning ser hemmet och fritiden som plats och tid för återhämtning. Källa: Sveriges kommuner och landsting. (O)jämsättelighet i hälsa och vård – en genusmedicinsk kunskapsöversikt