

# Alltid på en tisdag

## Stressa mindre, 9 april 2024

### Vad är stress?

Stress är en naturlig reaktion i kroppen och inget farligt i sig. Det är viktigt att komma ihåg. Vi människor klarar stress. Stress är en kroppslig reaktion som uppstår i samspelet mellan oss och vår omgivning. Det finns många olika definitioner av vad stress är. En definition är: "Stress är det mänskliga, biologiska och psykologiska svaret på stressorer (saker som stressar oss).

Tyvärr reagerar kroppen på precis samma sätt oavsett om det är en björn som flåsar dig i nacken eller om du är stressad inför en tentamen. Så här krockar vår hjärna med evolutionen. Vid hot så drar hjärnan i gång kamp-flykt responsen som drar i gång hela kroppen som om vi hade något farligt som vi skulle slåss mot eller springa ifrån. Nu för tiden finns det inte så många faktiska hot som vi möter. Nu för tiden är "hoten" snarare att vi TÄNKER att vi inte räcker till, eller att vi inte kommer att klara en uppgift tillräckligt bra, och hjärnan förstår inte att det här är ett "tänkt hot" utan reagerar med att dra i gång kroppen som om det var "ett riktigt hot". Enkelt sagt så har inte vår hjärna hängt med i utvecklingen.

### Problemet med stress är inte stressen

Problemet med stress är inte stressen utan bristen på återhämtning. Det är när vi väljer bort saker som ger oss återhämtning, när vi minskar på sömnen och ignorerar kroppens behov av vila som stress kan bli negativt. Livet kommer bitvis att vara stressigt och kroppen tål som sagt en del stress, men om vi har ett konstant stresspåslag under lång tid utan att kroppen får möjlighet att vila och gå ner i varv så kan det bli skadligt. Ett par stressiga veckor eller en stressig månad kan vara ok, men det är viktigt att vi ser till att vi får stunder av vila och att det stressiga tempot inte får fortsätta för länge.

### Vad är effektivt mot stress?

Forskningen inom stressområdet har visat att förändring, acceptans, återhämtning, motion och medveten närvaro är fem faktorer som är effektiva mot stress. Lite grovt förenklat kan man säga att det finns två sätt att angripa sin med stress och tre friskfaktorer.

#### 1. Förändra: Ta bort det som skapar stress

Det är vettigt att förändra sådant som är dåligt eller saker som stressar oss. Att tacka nej till extra uppdrag, göra förändringar i en dålig relation eller avboka en middag man inte vill gå på är

exempel på detta. Försök förändra det som du kan påverka. En minnesregel kan vara att de saker som händer utanför vår kropp har vi ofta rätt goda möjligheter att påverka.

## 2. Acceptans: Förändra sitt förhållningssätt till stress

Vissa saker kan vi inte påverka. Här behöver du i stället arbeta med ditt förhållningssätt. Livet kommer alltid att innehålla stress. Om man är student så kommer man att ha deadlines som är stressande och när man studerar är det svårt att undvika stress. Även saker som händer i livet som inte har med arbete eller studier att göra kommer att stressa oss, till exempel arbetslöshet, sjukdom osv. Här är minnesregeln att det som händer inom oss oftast är rätt svårt att påverka. Däremot kan vi påverka hur vi förhåller oss till det som stressar oss, vårt sätt att tänka.

## Prioritera återhämtning

Sömn reparerar kroppen och låter kroppen återhämta sig. Så försök att hitta bra sovrutiner. Men skulle du sova dåligt någon eller några nätter, så är inte det heller hela världen. Det finns forskning som visar att även om du sover dåligt dagen innan en tentamen så presenterar du inte nämnvärt sämre. Återhämtning kan också vara att göra saker som ger dig energi. Ett annat sätt att prioritera återhämtning är att planera baklänges. Börja med att planera in ledighet. Planera gärna in två helt pluggfria dagar.

## Rör dig regelbundet

Träning och rörelse är fånigt bra på alla sätt, bland annat mot stress. När du tränar så förbrukar du stresshormoner och kroppen utsöndrar lyckohormoner (endorfiner). Du blir alltså mindre stressad av att träna. Forskning visar även att du blir mer stresstålig av träning. Du får också ett ökat behov av sömn och ofta sover du bättre när du tränar. Så planera in träning som en del av din vardag. Tränar du ingenting idag så börja med promenader. Allt räknas. Allt är bra!

## Medveten närvaro

Man vet att medveten närvaro och vissa former av meditation är effektivt mot stress. Det finns förmodligen flera orsaker till det, men en viktig komponent är närvaro. Ett problem vid stress är ofta tänkandet, man tänker på jobbiga saker som har varit eller stressar upp sig när man tänker på framtiden med allt man måste ordna och fixa. När vi är precis här och nu så kan vi få en paus och vila från oron som tänkandet kan skapa. Det är i princip omöjligt att vara här och nu och samtidigt älta och oroa sig i tankarna. På samma sätt fungerar det ofta när man idrottar eller motionerar, det är nästan omöjligt att oroa sig samtidigt som man rider eller träna karate.

## Du behöver inte vara perfekt

Du behöver inte vara perfekt. Våga tacka nej till saker ibland och prioritera aldrig bort din återhämtning. Go for good enough!

### Föreläsare

Lisa Olsson, hälsovägledare

Studenthälsan

9 april 2024