

Stressa rätt!

och finn balans i tillvaron

Dan Hasson, Med dr, Docent
info@danhasson.se
+46 70 728 42 98



Filmning/inspelning av
hela eller delar av
föreläsningen är förbjuden.

Stress – en översikt



Metafor med ett otal individualiserade, kontextualiserade och momentana betydelser.

Trots hundratusentals vetenskapliga publikationer återstår mycket innan fullständig förståelse → kunskapen belastas av motsägelser och nya fynd inom olika discipliner avlöser varandra.

Stressreaktionen syftar till att återställa balans genom förändring/anpassning → upparvning.

40-70% av våra vanligaste folksjukdomar är direkt eller indirekt relaterade till stress.



© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Stress – ett nytt problem?



” I vår oroliga och påfrestande tid är kranskärslssjukdomen inte bara vanlig utan utvecklas också vid ganska låg ålder. Det är min övertygelse att orsaken till detta är den stora press människor lever under, beroende av deras benägenhet att ha sin inre motor påslagen på högsta varv, snarare än överdrifter av mat och dryck.

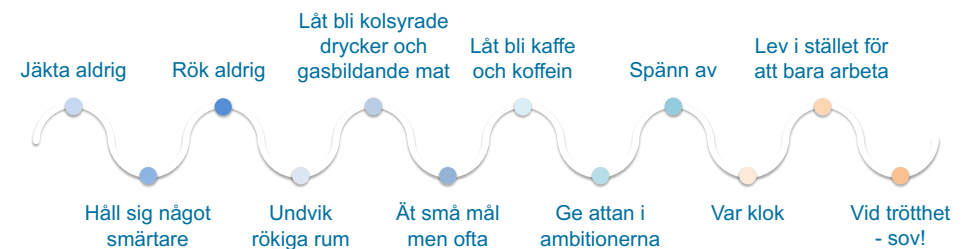
Sir William Osler, 1882



Stressråd från 1940



May Strandbergs far, konstnären Einar Norelius, lär ha fått dessa råd av hjärtspecialisten Herbert Bjerlöv på 1940-talet, se LT 2003;100:59.



© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Stress och Stressorer

Kraven på individen /organismen överskrider

- eller upplevs överskrida - egen kapacitet att hantera belastningen.

Lazarus 1966

Stressorer är faktorer som gör att vi reagerar med mental och/eller kroppslig stress.

Olika saker stressar olika människor av olika anledningar, även om det finns likheter.

© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Hjärnan stressas av den okontrollerbara framtiden

- Oro kan vara viktig för överlevnad.
- Hjärnan stressas av det okända "okontrollerbara" (≠ definierade uppnåbara utmaningar) och anpassar stressreaktionen till vad man tror ska hända i framtiden.
- Skiljer inte mellan fantasi och verklighet.
- Framtida hot och belöningar (verkliga/överkliga driver till stor del vårt beteende.
- Hjärnan triggas på (verkliga/överkliga) konsekvenser.



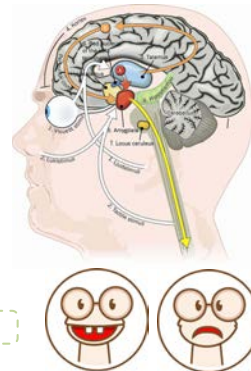
© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Stress – hur vi reagerar på stressorer

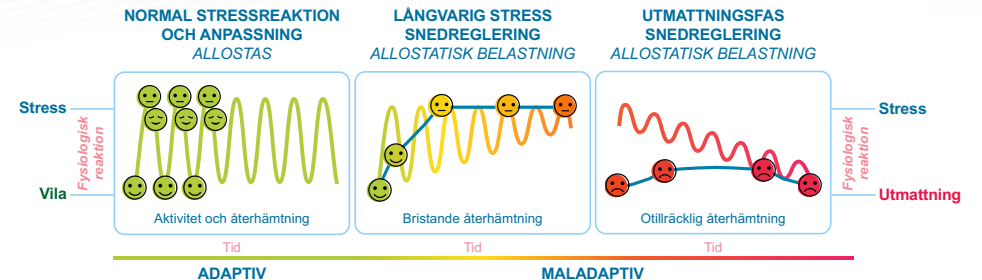
KROPPENS REAKTION PÅ STRESS

Då du ställs inför en krävande situation, händer tre saker i snabb följd:

- Själva händelsen
- Hur man uppfattar av händelsen, och omedvetna reflexer (reptilhjärna påverkar på hjärnbarksnivå).
- Kroppens reaktion på hur händelsen uppfattas.



Stressreaktionen



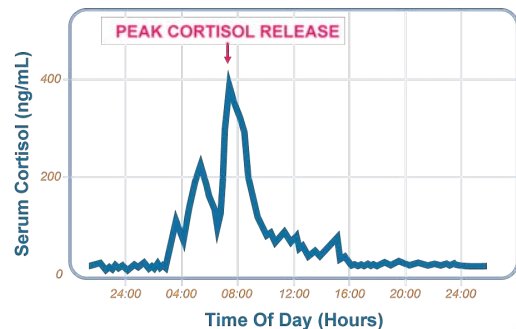
Den optimala stressreaktionen karaktäriseras av en snabb återgång till vila, vilket ger ett starkt skydd mot stressrelaterade sjukdomar.

Omarbetad från: McEwen B (1998), New England Journal of Medicine, 338 (3): 171-79.

© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Varför vaknar man mitt i natten när man är stressad?



© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Stress ger livskvalitet

Lagom och regelbundna stressdoser stärker hälsa, mer välfungerande immunsystem, välbefinnande, stärker människan, ökar prestationsförmågan och förlänger livet → **stressmuskeln**.

Vi behöver mer variation.

Utdragna eller för stora stressdoser kan leda till långvariga fysiska och psykiska sjukdomar.



© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Skyddsfaktorer

Nutrition

- Ett adekvat intag av vitaminer och mineraler. Särskilt viktiga är: Magnesium, Kalcium, Zink, Selen, B och E vitaminer.
- Optimal nutrition förbättrar mental och fysisk prestationsförmåga, återhämtning och är avgörande för hälsan.

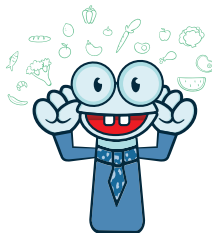
Kultur & Humor/positiva känslor

- Buffert mot stress.

Socialt stöd & nätverk

Motion

- Gör av med ackumulerad energi.



© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Coping – stresshantering



VANLIGTVIS NEGATIVA STRATEGIER - PASSIV COPING

- ✓ Undvikande – tenderar att förvärra situationen → Målfokusering.
- ✓ Prokrastinering – att skjuta upp saker. Oftast skadligt på lång sikt.
- ✓ Emotionell coping – "dränks" i problemet. Ser sällan möjlighet att lösa problemet → hjälplöshetskänslor, offerkänsla, depression.



VANLIGTVIS POSITIVA STRATEGIER - AKTIV COPING

- ✓ Påverka situationen/stressorn. T ex hantera konflikt/problem.
- ✓ Minimera stressituationen och dess verkningar. T ex motion, målbilder, avslappning, andning, distraktion.
- ✓ Intellektuell coping – fragmenterar ett problem och resonerar om vad man kan påverka och inte, etc. Exempelvis omstrukturering – omtolkning av situation/ händelse → ändrat perspektiv.
- ✓ Stöd, information och färdighetsträning.

© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Stressens effekt på sömnen



Stressen ger höjd ämnesomsättning (temperatur etc.).



Sömnkvalitet (Hindrar sömnen från att nå tillräckligt djupt, svårt att somna, vaknar lättare).



Nästa dag ökar oron för sömnstörning, vilket ger störd sömn....



Mer stresskänslig



© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Tips för en bättre sömn



Mörkt, svalt (14-18°) och tyst rum med bra säng.



Fysisk aktivitet (lågintensiv motion) varje dag.



Undvik kaffe, te, cola, energidryck 6 – 8 timmar före sänggåendet (även alkohol). Om du är hungrig – ät något lätt.



Tupplurar enbart vid behov samt undvik att sova för lång tid.



Regelbundna tider & dagsljus på morgonen.



Varva ned före sänggåendet.

© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Tips för en bättre sömn, forts.



Ritualer kring sänggående.



Vänta tills du blir sömning innan du går till sängs.



Ta ett varmt bad någon timme före sänggående.



Om du inte kan sova, gå upp och gör något annat lågintensivt, tills du blir sömning. Ha tråkigt!



Att-göra-lista, före sömn, men även vid uppvaknande.



Sömnen kommer alltid ikapp.

© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Tips för att stressa rätt



Praktiska tillämpningar för ett gladare och energirikare liv.

Träna "humormuskeln" och "stressmuskeln" genom upprepad exponering → hjärnans plasticitet.

Betingningsövningar, t ex "20-sekunder vid dörren".

Snabb nedvarvning via andnings- och avslappningsövningar.

Goda gärningar – gentemot dig själv och andra.

Kognitivt → t ex via inlevelse-/perspektivövningar.

Gå in på → www.healthwatch.se



© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från upphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Böcker



Öka din effektivitet och prestationsförmåga!
Stresshantering baserad på aktuell forskning.



www.stressaratt.se

© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från uphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).

Stressa rätt. Orka mer. Njut av livet.



Innovativ metod för proaktivt och hälsofrämjande SAM



Metoden beskrivs utförligt i kapitel 12 i boken Bauer & Jenny Eds., jul 2013, Springer förlag

Kapitel 17 i boken Biron, Burke & Cooper Eds., Feb. 2014, Ashgate förlag

© 2024 Copyright Dan Hasson. Allt material på dessa sidor är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Texterna får inte spridas, ändras eller reproduceras utan skriftligt medgivande från uphovsmännen. Frågor hänvisas till info@danhasson.se. Informationen på dessa sidor skyddas också av Lag om Företagshemligheter (2018:558).