

Fakta om stress

Stress

Selye definierade stress och stressreaktionen på 50-talet som en ospecifik, dvs. allmängiltig, kroppslig reaktion på varje slags påfrestning som vi utsätts för. Han definierar stressorer som stimulus som skapar stressreaktionen.

S (stimuli = stressor) → **R** (reaktion i kroppen= stress)

Stress - hur påverkar det oss?

Hur påverkas vi av olika stressorer (situationer som skapar stress) i vår vardag? Varje gång vi utsätts för stressorer av olika slag, händer det saker i blodomloppet, i muskulaturen, nervsystemet och i immunförsvaret. Kroppen gör sig beredd på en kamp, flykt eller "frys"/spela död reaktion, och den mobiliserar för detta. Detta är en automatisk reaktion i det autonoma nervsystemet, och det är den sympatiska delen av det autonoma nervsystemet som aktiveras vid stress. Det som sker är att: hypotalamus styr utsöndring av adrenalin och noradrenalin, så kroppen får en ökad energi. Dessa hormon gör att pulsen och blodtrycket ökar och att blodet förflyttar sig till dem stora musklerna, och att matsmältningen avtar och blodcirkulationen blir sämre. Stresssymptomen kan vara: otålighet, hetsighet, irritation och gå på "hög varv", det kan vara svårare att vara fokuserad, minnesproblem.

Långvarig stress

Vid långvariga yttre och/eller inre påkänningar och stress, får vi en minskad energi. Känslor av uppgivenhet och att allt är övermäktigt är vanligt. Vid långvariga påkänningar utsöndras cortisol, den gör så att immunförsvaret bli nedsatt och vi blir infektionskänsliga.

Stresssymptomen kan då vara: spänning, olust, ångest, trötthet, sömnstörningar, kronisk huvudvärk, koncentrationstörning, minnesrubbingar, utmattning och depression . De höga nivåerna av cortisol kan också ge det metabola syndromet med insulinresistans, höga blodfetter, högt blodtryck och bukfetma.



Många tenderar att hantera långvariga påkänningar med självdestruktiva beteenden, som arbeta mera, hyperaktivitet, äta mera, sluta träna. För några kan de destruktiva beteendena gå så långt som till en beroende problematik, ex beroende av droger, alkohol, cigaretter, koffein, mat, spel. Detta i sin tur leder ofta till att kroppen bryter ihop av fysisk eller psykologisk utmattning. I värste fall kan det leda till djup depression, hjärtinfarkt eller andra stressrelaterade sjukdomar.

Vilka är dina beteendemönster som sätts i gång vid stress? Kortvarig stress är inte farlig, det är när vi ofta eller under långa perioder lever under stress det kan skapa sjukdom eller destruktiva beteendemönster. Det är mycket viktigt att vi lär oss hantera stress på ett konstruktivt sett, för vår egen skuld och för våra barns skuld .

Den akuta stressreaktionen är inte styrd viljan. Den är automatisk. Det innebär att vi inte kan påverka den eller vad som händer i kroppen. Det finns ett indirekt sätt att påverka stressreaktionen, och det är genom vår andning. Andningen kan både vara automatisk och den kan påverkas av vår vilja, det innebär att vi kan påverka andningen. Andningen i sin tur kan påverka det autonoma nervsystemet och bromsa eller få en aktivering i det sympatiska nervsystemet (stressreaktionen) att slutta. Att arbeta med andningen genom t.ex. mindfulness, yoga eller andra andningsövningar kan vara ett sätt att förebygga stress.

