

Stress och stresshantering

av Per-Anders Hedlund

Tekniken och utvecklingen går stadigt framåt på jorden, men i kölvattnet uppstår också problem som utmanar oss. Förutom ett ökat informationsflöde att hantera har många människor blivit arbetslösa samtidigt som andra fått en högre arbetsbelastning på grund av ekonomiska besparingar och omstruktureringar. Genom nya begrepp som ”utbrändhet”, liksom en ökad frekvens av långtids-sjukskrivningar och stressrelaterade sjukdomar (högt blodtryck, mag-tarmbesvär etc.), talar allt sitt tydliga språk. - Alltfler människor, i vår del av världen, blir sjuka på grund av stress.

Under normala omständigheter är vi alla fysiologiskt rustade för att kunna hantera en tillfällig fysisk eller psykisk belastning. Problemen uppstår först när den yttre stressen eller de inre konflikterna pågår för länge. Därför kan det vara betydelsefullt att känna till stressens fysiologi, så vi på bästa sätt kan lära oss hantera den och inte behöva bli sjuka och ”utbrända” av nutidens snabba eller forcerade utveckling.

När en person utsätts för en yttre fara eller en mental påfrestning försätts organismen i ett stresstillstånd. Det är en automatisk reaktion som alla människor och djur har, och genom historien har varit utomordentligt viktig för vår fysiska överlevnad. När vi som djur och längre fram som jägare och samlare eller naturmänniskor snabbt behövde fly och vara extra vaksamma, var stressreaktionen mycket ändamålsenlig. Även i dag kan stressreaktionen vara relevant när vi behöver reagera extra snabbt eller vara på alerten i samband med någon aktivitet som kräver uppmärksamhet och energi. Emellertid har vår utvecklade tankeförmåga gjort att en stressreaktion kan uppkomma trots att den inte alls är nödvändig. Det beror på att vårt nervsystem aldrig kan skilja mellan en ”tänkt” eller en ”verklig fara”. Många gånger bygger vi därför upp stressreaktionen av våra egna tankar och farhågor, kanske helt utan anledning. Vi börjar kanske fantisera och bekymrar oss över situationer som inte ens har skett, eller känner oss pressade och bekymrade över allt vi har framför oss. Konsekvenserna av detta gör att vi blir mer försvarsinställda, blir lätt aggressiva och oroliga och får svårare att tänka klart och förnuftigt. Därigenom gör vi lättare misstag och fattar felaktiga beslut, som i sin tur kan ge oss skuld känslor och dåligt samvete och kanske bygga upp nya bekymmer och stress. Medan den psykiska effekten av stress påverkar vårt beteende, påverkar den fysiska sidan alla organsystem. – Matsmältningen blir sämre, blodtrycket stiger, musklerna

blir spända, ämnesomsättningen ökar så att vi lätt dräneras på viktiga näringsämnen, samtidigt som vårt immunförsvar blir allt sämre.

Oavsett om stressen är relevant eller inte startar den alltid från ett område i hjärnan som kallas hypotalamus. Hypotalamus står i förbindelse med både nervsystemet och hormonsystemet, och är alltid den igångsättande faktorn. Stressreaktionen pågår också i olika faser och börjar alltid med det s.k ”alarmstadiet”. Detta inledande stadie aktiverar den del av kroppens autonoma nervsystem som kallas sympatikus (den andra delen parasympatikus är i aktivitet när vi vilar och sover). Sympatikus aktiverar i sin tur binjurarna som börjar utsöndra två av kroppens stresshormoner - noradrenalin och adrenalin. Dessa hormoner ökar hjärtats slaghastighet, vidgar blodkärlen till musklerna, vidgar lungor och bronker, samtidigt som de startar en frisättning av glukos (blodsocker) från levern - allt för att frigöra kraft och energi. Dessutom aktiveras kroppens inre försvar genom att fler vita blodkroppar går ut i blodcirkulationen (ifall vi skulle komma till skada). Även fler röda blodkroppar bildas och går ut i cirkulationen (för att ytterligare förbättra vår syreupptagningsförmåga för bl.a muskelcellernas ämnesomsättning). - Nu är vi beredda till ”kamp eller flykt”. Om inte ”faran” upphör efter en stund går stressen över i nästa fas - ”motståndsfasen”, där hormonsystemet tar över stressreaktionen. Det sker genom att en överordnad hormonproducerande körtel - hypofysen, utsöndrar ett hormon som aktiverar binjurarna till fortsatt produktion av noradrenalin och adrenalin samt ytterligare ett stresshormon - kortisol. Kortisol har å ena sidan en hämmande inverkan på inre inflammatoriska processer i kroppen (det är ju yttre faror som vi nu ska handskas med) genom att hämma de antikroppsbyggande plasmacellerna som ingår i kroppens immunförsvar. Å andra sidan försämrar hormonet hjärnans förmåga att använda glukos (hjärnans enda bränsle) till sina högre funktioner som minne och tänkande. Det innebär att ihållande stress hämmar såväl vårt intellektuella och sociala liv som immun-försvarets inre arbete att ta hand om skadliga och främmande ämnen som virus och bakterier. Om ”motståndsstadiet” inte avbryts, utan fortsätter och blir ”kroniskt”, kommer stressen så småningom att sluta i det sk. ”utmattningsstadiet” eller det vi kallar ”utbrändhet”. Då är organismen inte bara mottaglig för fysiska sjukdomar, som i ”motståndsstadiet”, utan har också blivit tom på psykisk kraft. Det är ett tillstånd som kan ta mycket lång tid att reparera eller återhämta sig ifrån. Oavsett i vilket stadie stressreaktionen avbryts måste den avslutas med en ”återhämtningsfas” - där vi vilar, bearbetar händelsen och fyller på våra energidepåer med nya näringsämnen (vitaminer, mineraler, fett- och aminosyror).

Här ser vi tydligt hur yttre stressfaktorer och återkommande inre konflikter har en mycket negativ inverkan på kropp och själ. Om vi inte lär oss hantera stressen i våra liv kommer vi alltså förr eller senare att få uppleva olika sjukdomssymtom, depressioner och extrem trötthet. Därför är det så betydelse-

fullt, både ur ett samhällsperspektiv och individuellt, att vi människor börjar investera och avsätter mer tid åt vår sociala emotionella utveckling, som fortfarande släpar efter i förhållande till den ensidigt intellektuella, tekniska utvecklingen. Det skulle minska dramatiskt på sjukskrivningar och dyrbara medicinska behandlingar, som i de flesta fall beror på den ovannämnda problematiken. För människor som börjat utveckla en viss självkänedom och förmåga att hantera och bearbeta sina känslor och upplevelser, ger alltså stressreaktionerna mindre skada eftersom "återhämningsfasen" kan infinna sig ganska snabbt. Men för människor som har svårare för att uttrycka känslor, kommunicera och har svårt att erkänna sina sämre sidor osv., kan stresspåslagen bli alltför långvariga, och i värsta fall som vi har sett sluta i ett "utmattningsstadium".

När det gäller att bearbeta och ge uttryck åt obehagliga eller konfliktfyllda känslor, finns det naturligtvis många sätt att arbeta på (skriva, samtala, bön m.m.). Emellertid finns det en grundregel, nämligen att man måste vara sann och öppet erkänna vad det är man verkligen känner. Annars kommer konflikten att kvarstå i mer eller mindre grad. Oavsett om man väljer att skriva eller samtala med sig själv eller med någon annan är det alltså viktigt att försöka "sätta ord" på det man verkligen känner. Vi människor behöver också lära oss kommunicera bättre med varandra så att vi inte sätter i gång stressreaktioner i onödan. Ett bra sätt att undvika eller mildra dessa reaktioner är att kommunicera mer från hjärtat med sk. "Jag-budskap" istället för de anklagande "Du-budskapen" (exempel "Du ska då alltid bestämma över mig!" ... i stället för - "Jag förstår om du tycker så här, men Jag blir faktiskt ledsen och känner mig sårad när du bestämmer över mig"). På så sätt kan vi nå den mer vuxna, mänskliga och medkännande sidan hos den andra parten istället för att han eller hon känner sig angripen, blir trängd och måste försvara sig. När vi vågar vara oss själva och erkänna våra svaga punkter blir det också lättare för den andra parten att erkänna sina, och på så vis kan vi börja nå fram till en mer objektiv och fredlig kommunikation. Att vara objektiv tillhör ju den mer mogna, vuxna, mänskliga sidan inom oss, medan när vi skyller ifrån oss, försvarar oss, anklagar den andra och tänker mest på oss själva, står mer för den omogna barn- och tonårssidan, dvs de personlighetsdrag som är mer lämpade i ett djurrike, där kamp och överlevnad är naturliga inslag.

Det är också viktigt att vi försöker bli allt bättre "omvårdande föräldrar" till både oss själva och andra när vi behöver det. Som "vanliga" människor ställs vi alltid inför situationer och får vara med om stunder där vi inte riktigt orkar vara vuxna - objektiva, sansade och handlingskraftiga, utan känner oss mer eller mindre hjälplösa, ledsna och kanske orättvist behandlade osv.. Och då kan vi behöva känslomässigt stöd. För min egen del sker det oftast genom samtal med mig själv. Jag drar mig undan i ett rum, där jag sätter mig och pratar (högt) med

mig själv om hur jag känner mig. Ibland använder jag mig också av bön. Dessa båda metoder fungerar oftast bra på mig. När det inte går, om jag är för upprörd och har för mycket ”Yang-energi” i mig, måste jag ut och gå för att avreagera mig och komma i balans. Ibland behövs det många samtal och promenader innan balansen är återställd. Dessutom har jag en bra och förstående samtalsvän i min partner. Hon jobbar dessutom på dagis och vet hur man handskas med barn som är upprörda, besvikna, tjuriga, ledsna osv.. Skillnaden mellan mig och dom, kan hon konstatera, är att jag snabbt växer upp och blir vuxen.

Förutom att utveckla vår förmåga att kommunicera och hantera känslor, har många människor haft nytta av att lära sig avslappningsövningar, yoga, tai chi och qi gong. Dessa övningar och aktiviteter har alla en stressreducerande effekt (det har även motion), och kan också framkalla den helt motsatta fysiologiska reaktionen i kroppen dvs, ”avspänningsreaktionen”. Denna reaktion befordras av det autonoma nervsystemets parasympatiska del, som är särskilt aktiv för människor och djur när vi sover och vilar djupt. Man kan säga att medan sympatikus sätter igång hormoner som frigör energi och gör oss mer vaksamma, aktiverar parasympatikus de hormoner som lagrar energi och gör oss mer lugna. Dessutom smälter vi maten bättre, har bra funktion i utsöndringsorgan och reparerar kroppen eller mikrokosmos effektivast när parasympatikus inte är undanträngd av sympatikus. Normalt ska det genom vår livsföring vara en bra jämvikt mellan båda dessa sidor under hela dygnet (vaka och sömn, vila och aktivitet), men när vi stressar ofta och befinner oss i långvariga inre konflikter rubbas alltså balansen och får som vi har sett negativa konsekvenser. Sammanfattningsvis kommer vi alltså att må bättre och vara friskare när vi lär oss förebygga och hantera stressen i våra liv.

(tidigare publicerad i tidskriften Naturmedicin o Hälsa, nr 10/05)