

Lär dig hantera stress och gå ner i vikt

Vi ger dig våra 10 bästa tips!

Bild 1

Introduktion.

Bild 2: Varför är vi så stressade?

Ordet stress är lånat från engelskan och betyder dra ihop eller spänna. Men vad är stress? Lennart Levi, professor med mångårig erfarenhet från forskning runt stress menar att stress är, "en bristande passform mellan vad vi behöver och förmår och vad miljön kräver av oss". Vi behöver ett visst mått av ansvar, arbete och krav men när det blir obalans infinner sig obehaget av att inte räkna till. Stress är exempelvis när vi trycker in foten och den inte passar. Vi gör något som resulterar i stress och som vi inte mår bra av.

Bild 3: Utvecklingen i Sverige

Vi vet också att stressen och dess funktioner på oss homosapiens var positiv när vi levde som grottfolk och den sabeltandade tigern anföll, då gällde det att fly eller fäkta. Systemet med kamp eller flykt utnyttjades till rätt saker, HUR är det idag när vi blir stressade i en bilkö, framför datorn på jobbet? Diskutera!

Sjukfrånvaro på grund av psykisk ohälsa har ökat stadigt sedan år 2010 och står idag för närmare hälften av alla pågående sjukfall. Framförallt ökar sjukskrivningar på grund av stress – som utmattningssyndrom.

Den senaste statistiken visar att mellan juli 2019 och juli 2022 ökade antalet personer sjukskrivna med stressrelaterad diagnos från 31 600 till 35 800 – en ökning med 13 procent.

79% av fallen utgörs av kvinnor.

Under pandemiåren 2020 och 2021 sågs en minskning av sjukskrivningar på grund av stress och psykisk ohälsa och det är först därefter som ökningen skett. Många kunde arbeta hemifrån och fick lättare ihop sin vardag eller var permitterade och behövde inte sjukskriva sig. Sen gjordes heroiska insatser av många med samhällskritiska yrken under pandemin, exempelvis inom sjukvården, men brist på återhämtning tar till slut ut sin rätt, säger Ulrik Lidwall, analytiker på Försäkringskassan.

IT och människan

IT har förändrat arbetslivet på många sätt. Vi kan befinna oss på olika platser och fortfarande

delar information och arbeta tillsammans. Tekniken är också utmärkt för att mäta och optimera arbetsprocesser. Kort och gott förenklar och effektiviserar IT vårt arbete. Det finns dock mekanismer i tekniken som kan leda till ökad belastning för individer på arbetsplatsen. Detta kan i förlängningen leda till stress och ohälsa. Informations- och kommunikationstekniken kan förse oss med information betydligt snabbare än vi hinner ta till oss den. Vi begränsas av vår kognitiva kapacitet, det vill säga vår förmåga att behandla, bearbeta och lagra information. Det kan leda till att vår kognitiva belastning blir för stor. Vi behöver balans mellan aktion, reflektion och återhämtning. Med de nya teknikerna har vi allt mer aktion och allt mindre av reflektion. De mentala kraven ökar. Information blir lätt och snabbt tillgänglig via e-post, på mobiler, i interna datasystem, i gemensamma dokument och kalendrar. Vi får en känsla av att vi måste ta ställning till den – läsa eller ignorera, åtgärda eller utveckla.

Bild 4: Stress, tarmflora och påverkan på övervik

Stress kan ha en betydande påverkan på tarmfloran/mikrobiotan och detta område har blivit föremål för intensiv forskning. Här är några sätt på vilka stress kan påverka tarmmikrobiotan:

- **Förändringar i Mikrobiotans mångfald:** Stress har visats vara kopplad till minskad mångfald av tarmmikrobiota. En minskning av mångfalden är generellt förknippad med en mindre hälsosam tarmmiljö.
- **Ökad permeabilitet:** Stress kan orsaka ökad tarmpermeabilitet, även känd som "läckande tarm". Det innebär att tarmväggen blir mer genomsläpplig, vilket kan leda till att oönskade ämnen läcker ut i blodomloppet och triggar inflammation. Detta kan påverka sammansättningen av tarmfloran.
- **Förändringar i sammansättning:** Stress kan påverka sammansättningen av tarmmikrobiota genom att öka tillväxten av vissa bakteriestammar medan andra minskar. Detta kan resultera i en obalans i tarmfloran, vilket i sin tur kan påverka olika aspekter av hälsan.
- **Inflammation:** Stress kan utlösa inflammatoriska svar i kroppen, och detta kan påverka tarmfloran negativt. Inflammation kan skapa en miljö som är mer gynnsam för tillväxten av vissa skadliga bakterier.
- **Samband med Tarm-Brain-Axeln:** Tarmen och hjärnan är nära kopplade genom något som kallas tarm-hjärnaxeln. Stress kan påverka denna axel och därigenom påverka signaleringen mellan tarmen och hjärnan, vilket kan påverka tarmfloran.

Ändringar av ätbeteende: Människor tenderar att ändra sina ätvanor under stress, och dessa förändringar kan påverka sammansättningen av tarmmikrobiota. Till exempel kan man övergå till att äta mer processad mat eller snabbmat under stress, vilket kan påverka tarmfloran negativt.

Det finns mycket kvar att förstå om kopplingen mellan stress och tarmhälsa och alla människor är unika individer men det här kan vara några aspekter att ta hänsyn till gällande sin egen hälsa och kopplingen till stress.

Att själv förebygga stress!

Listan på stressymtom kan göras lång och det finns idag ganska väl samlad vetenskap om hur hjärnan reagerar på stressframkallande faktorer och hur dessa reaktioner kan leda till konsekvenser och symtom. Vanliga symtom på stress hos en enskild individ är på beteendenivå- ”bråttombeteende” – att gå fort, röra sig fort, prata fort, äta fort, ha svårt att vänta i köer, litet tålamod med saktmodiga kollegor, ha svårt att tolerera andras misstag eller saker som inte fungerar optimalt (t.ex. långsamma datorer), ilska mot arbetskamrater och familjemedlemmar, förhöjt drog och alkoholintag.

Bild 5: Fysiologiska reaktioner kan vara:

- Huvudvärk
- Allergier, hudåkommor, övervikt
- Diarré eller andra magproblem
- Sömnproblem
- Högt blodtryck
- Ökad infektionskänslighet
- Ökad svettning, hjärtklappning, myrkrypningar i huden,
- Muskelspänning och värk

Bild 6: Mentalt reaktioner kan vara

- Koncentration och uppmärksamhetsvårigheter och upplevd försämrad minnesfunktion – särskilt närminnet, tunnelseende.
- Tankar och energi fokuseras på speciella frågor – svårighet att koppla av.
- Ointresse av vad som händer runt omkring
- Inaktivitet i de personliga relationerna
- Nedstämdhet

På arbetsplatsen kan stress ställa till med problem. Typiska stressymtom kan vara: missnöje med arbetet, hinner inte med sina arbetsuppgifter i tid eller till den kvalitet som önskas. Ökad övertid/mertid. En ökad sjuknärvaro, går till jobbet trots sjukdom. Ökad risk för tillbud och arbetsskador. Samarbetssvårigheter och konflikter som i sin tur kan leda till personalomsättning och produktionsstörningar.

Bild 7: Vad händer i kroppen i samband med stress?

Omgivningens krav startar insöndring av hormon. Kraven bearbetas i hjärnbarken som sänder signaler till hypotalamus som reglerar temperatur, vattenbalans och födointag. Härifrån går budskapet vidare till binjurarna längs två vägar, via hypofysen till binjurebarken och via sympatiska nervsystemet till binjuremärgen. Sympatiska nervsystemet aktiveras vid fara och gör kroppen klar för kamp eller flykt. I binjuremärgen produceras adrenalin och noradrenalin de är ”stridsvapnen” via blodet.

Binjurebarken avger kortisol som också förs ut via blodet. Kortisol påverkar immunförsvaret och motverkar inflammationer. Det påverkar omsättningen av kolhydrater, fett och proteiner i kroppens alla vävnader. Noradrenalin drar ihop blodkärnen så att blodtrycket ökar. Adrenalin minskar blodtillförseln till de inre organen t.ex. matsmältning och dirigerar ut det till musklerna istället. Det ökar pulsen och därigenom hjärtats minutvolym.

Bild 8: Hur stresstålig är du?

Dela ut ett formulär med 12 frågor och ge kunden några minuter att fylla i och räkna samman poängen.

- Om kunden har under 20 poäng behöver de inte oroa sig för sin stress. 0 Mellan 20-30 poäng innebär att de kan vara dags att fundera över de frågor som har fått högst poäng i ditt test.
- Mellan 30 - 35 poäng betyder att man har ett tydligt stressbeteende.
- Över 35 poäng innebär att situationen är ännu allvarligare och att behovet av professionell hjälp är mycket stor.

Bild 9: Tips 1 >> Höj din beredskap mot stress

Avdramatisera vikten av att hinna. Planera dina aktiviteter och gör medvetna val. Rensa bland bekymmer, små enkla hinder kan växa sig övermäktiga om du lägger locket på och inte lyfter dem till ytan här och nu. Lär dig att säga NEJ, ett nej är alltid ett ja till något annat som kanske betyder mer för dig?

Bild 10: Tips 2 >> Gör intressanta och roliga saker ofta

En hobby eller ett intresse som legat vilande kan vara till god hjälp och kanske lätt att plocka fram igen? Vad tycker du är intressant att göra och uppleva i ditt liv? Vad gör du när du gör "ingenting"?

Bild 11: Tips 3 >> Sök gemenskap med andra

I grupper, familjen, vänner, bekanta, körer, intresseföreningar, idrottsklubben, ja i vilka gemenskaper trivs du och får energi?

Bild 12: Tips 4 >> Rörelseglädje

Plocka fram alla positiva egenskaper som motion ger! Och glöm inte endorfinets påverkan! Promenaden som "medicin" mot stress! Du tänker klarare, du upplever omgivningen, färgerna i naturen mm på ett helt nytt sätt. Dina problem får nya lösningar.

Bild 13: Tips 5 >> Ditt hormonella ledarskap

Insulin, endorfin, serotonin, dopamin och oxytocin allt detta kan du påverka. Utveckla varje del och hjälp kunden att hitta sina tillfällen då dessa flödar i kroppen.

- Utveckla den goda energin och hur blodssockret och insulinet fungerar

- Utveckla serotonin både genom ljus och tryptofanrik mat
- Utveckla dopamin, människor som ger uppskattning och hjälper andra mår bra!
- Utveckla OXYTOCIN och allt vi kan göra för att få detta påslag

Bild 14: Tips 6 >> Skratta och må bättre

Gelotologi, ordet "gelos" kommer från grekiskan och betyder skratt - gelotologi är läran om skrattets betydelse för hälsan. Idag finns över 2500 studier i ämnet.

- När vi skrattar tar hjärnan en paus, vi kan inte äta gamla händelser och vi kan inte oro oss för framtiden, Vi är här och nu!
- Du behöver 6 - 8 skratt om dagen, ett riktigt gott skratt har en avslappnande och avstressande effekt, och efterlämnar en känsla av harmoni. Vid mätningar i blodet har forskare kunnat påvisa lägre halter av stresshormoner i blodet efter riktigt hjärtliga skrattanfall.
- "Mungipor uppåt sträck"! Du kan träna upp din förmåga att ha roligt! "

"Man har inte roligare än man gör sig" heter ett gammalt klokt talesätt. Om vi bestämmer oss för att se gladare ut, att le mot dem vi träffar, att oftare ta fram det positiva, så kan vi utveckla vår personlighet och gör vår verklighet mer glädjeric. Tänk också på att skratt " smittar", det är bevisat att den som ser en människa skratta eller le stort, automatiskt härmar den andres ansiktsmimik.

Dikt: "Vad är ett leende värt"

Det kostar ingenting, men ger mycket.

Det gör mottagaren rikare, utan att göra givare fattigare.

Det varar ett ögonblick men minnet av det kan vara för alltid.

Ingen är så rik att han kan vara utan det,

Ingen är så fattig att han inte blir rikare av det.

Det är en vila för den trötta, och dagsljus för den nedslagna solsken för den sorgsna och naturens bästa motgift mot bekymmer.

Det gör hemmet lyckligare och skapar "goodwill" i affärer.

Ändå kan det varken köpas, tiggas eller stjälas, för det är inte till någon som helst nytta förrän det ges bort!

När du träffar en människa som är för trött för att orka le, ge henne ett leende själv istället.

För ingen behöver ett leende så mycket som den som inte har något kvar att ge.

Författare: okänd

Bild 15: Tips 7 >> Gör vardagliga saker i lugnt tempo

Äta, prata, gå mm! Hur ser det ut idag?

Att äta maten i lugnt tempo innebär att jag ska tugga långsamt och känna alla smaker.

En måltid bör ta 15-20 minuter. Lägg ned besticken några gånger och prata med dina

"matvänner" utan mat i munnen!

Prata med pauseringar och andas mellan fraserna. Kan du tänka dig att "dra" ned ditt tempo? Om du gör det vad skulle det innebära för dig och din samtalspartner?

Går du eller småspringer du? Hur upplever du att stå i en kö? Utnyttja tiden i kön genom att andas ner i magen och dröm dig bort en stund eller bara njut av nuet!

Bild 16: Tips 8 >> Planera kortsiktigt och långsiktigt

Avsätt tid för planering, ett litet bokslut över dagen och sedan planerar du kortsiktigt för morgondagen, samt veckovis planering mer långsiktigt.

En vecka innehåller 168 timmar. Ibland ställer vi krav på oss själva och gör åtaganden som kräver betydligt flera timmar. Du är författare och regissör och har "makten" att förbättra din tidsoptimism. Prioritera och planera är ledorden!

Bild 17: Tips 9 >> Tid för återhämtning

Var noga med din dygnsvila, veckovila och årsvila. Enligt lag är vår arbetstid reglerad via lag. Hur följer Du den?

Hur sover du, tidsmässigt, oroligt eller tungt och tryggt?

Gå igenom vikten av sömnen och hur vi förebygger eventuella sömnproblem med mat, motion och övriga tips om sovrummet och sängen. Det är under sömnen som vår fantastiska kropp reparerar sig kroppstemperaturen går ned och celler nybildas. Det pågår en intensiv verksamhet av alla biokemiska och fysiologiska processer. Det kallas för "metabolisk uppbyggnad", vilket betyder reparation, återuppbyggnad och förberedelse för nästa vakna dag. Ju mer stress och strapatser vi utsätter vår kropp och själ för under dagtid, desto viktigare är återuppbyggnadsprocessen under nattsömnen.

Många hormoner når sin toppnivå under sömnen, tillväxthormon ökar under nattens första, djupsömnsperiod. Prolaktin, kvinnans viktigaste hormon ökar omedelbart när vi faller i sömn och når sin topp under morgontimmarna. Hormon som påverkar kalciumproduktion, ämnesomsättningen och testosteronbildning inte att förglömma, i denna process. Även nervkopplingar återuppbyggs och drömmen hjälper oss att bearbeta känslor, önskningar och impulser som vi inte vågar leva ut under vår vakna tid.

Bild 18: Tips 10 >> Mindfulness – Lev här och nu!

Att vara här och nu! Med mindfulness lär vi oss koncentrera vår uppmärksamhet på den uppgift som är här och nu. Och på en sak i taget.

Det enda ögonblick vi har! Det är svårt att vara medvetet närvarande i det samhälle och i den tid vi lever. Vi riskerar, om vi inte ser upp, att förlora den enda stund ur sikte som vi egentligen har och som vi kan påverka – nuet – eller för att vara ännu mer precis: DET ÖGONBLICK SOM PÅGÅR.

Det gäller att träna på medveten närvaro och att acceptera verkligheten som den är, för att sedan med acceptansen som utgångspunkt bestämma oss för om vi ska göra något åt situationen eller om vi ska låta den vara som den är. Därigenom sitter vi inte fast i våra föreställningar. Vi ältar inte. Vi kommer vidare. Det är först när vi accepterar verkligheten som verkliga val och verkliga förändringar blir möjligt.

Träna på att vara, inte göra! Daglig meditation eller/och mental träning stärker din förmåga att vara koncentrerad på nuet. Vi utvecklar också en starkare förmåga och en djupare förståelse för hur vårt sinne fungerar, hur tankar, bilder och associationer kommer och går.

AA i hela världen använder en ”bön” som lyder: - Giv mig sinnesro att acceptera det jag kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden.

Bild 19: Våra 4 ledstjärnor

En kort kommentar om samtliga.

Bild 20: Fördelarna med WeightTrainers viktminskningsprogram

Bild 21: Vill du gå ner i vikt?

Avsluta gärna med Mental Träning ”Hälsa och framgång i livet” spår 2 Mindfulness och kroppsmedveten närvaro. Kan köpas på nätet www.buena vida.se