

Årets kanske mest hektiska period har nyligen passerat revy. I takt med att julljusens brunnit ned och de sista granbarren är bortstädade är det lätt hänt att även energin nått den djupaste botten.

Julen är den tid då många av oss stressar som mest. Vi flänger runt som aldrig förr vid tidpunkten då allt ska vara helt perfekt: det ska shoppas klappar, bakas, lagas julbord med massor av läckerheter och hemmet ska städas in i den minsta vrå. Det är inte konstigt om kroppen i allmänhet och magen i synnerhet säger ifrån till slut. Årets mörkaste månad står förväntningarna och vårt adrenalinpåslag som allra högst.

Tomas Danielsson, beteendevetare och populär föreläsare, talar om additionsstressen, det vill säga när vi lägger på oss alldeles för många krav och tror att alla andra hinner allt det som vi själva inte gör. Så är det inte. Ingen hinner allt.

- Vi bygger upp en enorm känsla av misslyckande men i själva verket har vi bara lurat vår egen hjärna, säger Tomas.

Vi måste bli bättre på att prioritera, välja bort och att sätta rimliga mål vare sig det gäller arbetsliv, familjeliv eller fritid.

- Lär av julstressen som varit och njut av lugnet och den kommande våren! Passa på att njuta fram till maj, då alla avslutningar, studenter och bröllop tar fart. Men börja nu inte stressa för det. Julen har lärt oss att med lite god planering och genom att sänka kraven så blir livet så mycket behagligare. Strunta i alla orimliga krav. Ingen hinner allt, säger Tomas.

Inte alltför sällan visar sig de första tecknen på ett för stressigt leverne med magont. Kroppen säger ifrån och ropar på att vi ska ta det lite lugnare. Huvudvärk, spänningvärk i kroppen, sömnsvårigheter och allmän oro är andra tecken som ofta kommer tidigt.

- Den bästa medicinen för att slippa stressjukdomar i framtiden är att unna dig egen tid utan skuld några gånger i veckan, säger Tomas.

Hur gör man då för att lugna ner sig på bästa sätt om man haft en period med mycket stress och höga krav? Giorgio Grossi, docent i medicinsk psykologi, har nyligen gett ut boken ”Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi”. Han anser att en längre tid av stress bör följas av några veckor av kravlös återhämtning. Finns möjligheten att åka iväg på en liten semester är det förstas toppen, men att vara hemma och bara vara fungerar minst lika bra. Dock bör man försöka att inte hamna i den där stresskarusellen, där allt bara snurrar på utan uppehåll, alltför länge.

- Jag anser att det är viktigt att motverka den upptrappning av stressen som leder till att man överhuvudtaget hamnar i längre perioder av överaktivering. Det bästa är att varva ner varje dag, flera gånger om dagen, så att stressen inte ackumuleras. Det kan man uppnå enkelt genom att ta pauser, gå på lunch, ta några sekunder av stillhet då och då och unna sig glädjeämnen och egna intressen, säger Giorgio Grossi.

Stress är en naturlig del i livet som faktiskt kan vara positiv. I rätt mängd. Stressen får oss att kunna prestera bättre, att fokusera på det vi ska uträtta och i forna tider räddade stressen många liv då den gav oss den extra kraft som behövdes för att fly från livsfarliga situationer.

Nu för tiden behöver vi inte dess urkrafter på samma sätt. Våra levnadssätt har förändrats radikalt. Det hör ju inte till vardagen att vi blir tvungna att fly från en ilsken björn till exempel. Så, vad är då skillnaden mellan positiv och negativ stress?

- Det är främst upplevelsen som skiljer tillstånden åt. Positiv stress eller flow uppstår när de krav som vi ställs inför matchas av en hög grad av kontroll. Då mår vi bra, känner oss fokuserade och engagerade. Ibland glömmet vi till och med tid och rum och är ett med uppgiften. Negativ stress uppstår när vi känner att vi saknar kontroll över det som händer. Allt blir ångestladdat och frustrerande. Båda tillstånden präglas av en stark kroppslig uppvarvning som kan bli farlig i längden. Att ständigt varva aktivitet med återhämtning är därför A och O, säger Giorgio.

Tiderna har förändrats. Men det har inte kroppen. Den är fortfarande densamma som på stenåldern. Och reagerar på precis samma sätt. Nu som då. Förr flydde vi från faror. Nu tyngs vi mer av enorma mängder krav och måsten i ett samhälle där allt rusar på i en ryslig fart och där stressjukdomarna ökar allt mer.

- Man kan argumentera om att det fanns en större fattigdom tidigare och fattigdom är stressande. Å andra sidan fanns inte den kroniska tidsbrist, det individualistiska samhälle och de tusen valmöjligheter som vi har idag. Dessutom pekar flera undersökningar på att vi upplever mer oro, ångslan och sömnproblem nu än förr. Ungdomar och kvinnor är oftare drabbade, säger Giorgio.

Vi måste alltså ta reda på vilka våra egna ideal är. När vi väl gjort det är det dags att börja fundera på om vi verkligen lever efter våra egna ideal, eller efter alla andras? Mycket är vunnet om vi vågar ändra det som faktiskt kan ändras.

- Det kan kännas tufft i början att göra förändringar, men din självrespekt kommer att öka och därmed minskas också stressen. Träna dig i att se det positiva som händer dig och som du åstadkommer i stället för att vara fixerad vid dina fel och brister, säger Giorgio.

Så. Sänk kraven. Gör inte allt i sista stund. En bra planering minskar stressen avsevärt. Ta det lite lugnare. Det gamla ordspråket ”måttlighet är en dygd” kanske passar alldeles förträffligt bra att ta in i våra liv? För det är ju som så: att mår själen bra gör oftast magen också det.

Hur ser man tidiga signaler på att man lever ett för stressat liv?

- Magproblem
- Hjärtklappning
- Spändhet
- Snabb och ytlig andning
- Muskelvärk
- Sömnproblem
- Trötthet
- Malande tankar
- Oro
- Kort stubin
- Rastlöshet
- Bristande tålamod
- Koncentrationsproblem
- Glömska

- Svårt att fatta beslut
- Trösbeteenden (äta och dricka för mycket till exempel)
- Göra allting fort
- Förlust av sinnet för humor
- Bli speedad och lamslagen om vartannat
- Kollar och dubbelkollar saker.

Giorgio Grossis tips på hur vi ska leva ett mer harmoniskt liv!

- Hindra stressen från att trappas upp in absurdum
- Få in kortare och längre pauser under dagen
- Unna dig tid för lek
- Växla mellan uppgifter
- Utför en motionsform som du tycker om
- Värna om nattsömn
- Lös inte problem i sängen
- Ta reda på vad DU vill med ditt liv och sträva efter det, i stället för att försöka leva upp till alla "borde" och "måsten"
- Ersätt orden "borde" och "måste" med "vill", "önskar" och "föredrar".

Av: Sara Leijonhufvud