

Stressrelaterad ohälsa

Vad är stressrelaterad ohälsa?

Stressrelaterad ohälsa är den snabbast växande sjukligheten i dagens Sverige. Även om den största orsaken till stressrelaterad ohälsa är olika faktorer i arbetslivet så kan även vardag, fritid, och kanske familjesituationen bidra till att du känner dig stressad och upplever olika stressrelaterade symtom. Symtom som kan förekomma är till exempel brist på fysisk och psykisk energi, sömnproblem, försämrad koncentrationsförmåga och minne, nedsatt förmåga att tolerera stress samt kroppsliga symtom såsom illamående och matsmältningsproblem, huvudvärk och yrsel, ont i muskler och leder, tryck över bröstet och hjärtklappning. Stress kan definieras som ett tillstånd av ökad psykologisk, fysiologisk och beteendemässig beredskap; en reaktion som är en normal reaktion på ett upplevt hot eller fara och som är helt naturligt. Stress är alltså inte farligt i sig, utan tvärtom nödvändigt – men i rimliga mängder. Om stressen får fortgå för länge finns det risk att du utvecklar ett utmattningssyndrom – ett tillstånd av fysisk och psykisk utmattning där huvudorsaken bedöms vara stress. Orsaken till stressen kan finnas både på arbetet och i hemmet.

Hur behandlas stressrelaterad ohälsa?

Det finns många typer av behandlingar som kan hjälpa dig att uppleva mindre stress och må bättre. Forskning har visat att skraddarsydd rehabilitering från ett team och stresshanteringskurser är effektiva behandlingsformer. Rehabiliteringen kan innefatta olika former av stresshantering såsom anpassning av vardagsaktiviteter, sömnhygien, träning av gränssättning, hitta lämplig fysisk aktivitet, kroppsmedvetandeträning, avspänning, mm.

Det är viktigt att identifiera hur dina dagliga aktiviteter fördelas över dygnet och hitta en bättre balans mellan aktiviteter och vila. Arbetsterapeuten kan ge dig stöd i att analysera och strukturera din vardag, ge råd kring dagliga aktiviteter, fritidsaktiviteter, vila och sömn utifrån dina behov. Målet är att du skall få balans i din vardag mellan stress och kravfyllda situationer och återhämtning.

Fysisk aktivitet är viktigt för alla människor, men extra viktigt vid stressrelaterad ohälsa. Fysioterapeuten/sjukgymnasten kan hjälpa dig att välja lämplig aktivitet eller träningsform och dosering för att minska spänningar och lära dig hantera situationer utan att få lika stort stresspåslag, t ex yoga, och som gör att du orkar mer, t ex konditionsträning. Viktigast är att du hittar en fysisk aktivitet som du trivs med.

Vid behov kan du också få hjälp av en psykolog (alternativt specialutbildad arbetsterapeut eller fysioterapeut/sjukgymnast), i form av till exempel



kognitiv beteendeterapi (KBT), för att du ska få redskap att analysera och förändra beteendemönster och att hantera tankarnas inverkan på stressen.

Vad du själv kan göra

Det är viktigt att du försöker få balans i din vardag, minska din belastning och skapa tillfällen för återhämtning. Gå igenom vilka faktorer som bidrar till din stress och se vad du kan förändra. Försök hitta aktiviteter och platser där du får återhämtning. Att vistas i naturen, arbeta eller bara vara i en trädgård har många positiva effekter och kan bidra till god återhämtning. Genom att utöva lustfyllda aktiviteter, avslappning, meditation och att vara fysiskt aktiv påverkar du kroppen positivt och kan minska stressreaktionen i kroppen. Du kan också vara uppmärksam på dina vanor. Regelbundna sömn- och matvanor är mycket viktigt för att hjälpa kropp och själ till återhämtning.