

# Vad är stress?

## Information om stress och dess biverkningar!

Anledningen till att jag har en sida om stress är för att det är ett så stort problem, men ändå vet folk i allmänhet så lite om det och att det faktiskt kan drabba dem och dig. Det är av mina klienter som är drabbad av detta, innan jag behandlar andra problem måste detta problem först tas om hand.

De flesta tycker att det börjar bli lite uttjat med stress så fortsätter problemen att öka lavinartat med en kostnadsökning på 25 miljoner per dag för samhället och då pratar vi ju inte alls om det personliga lidandet.

Problemet är att de flesta inte kan tolka signalerna och relatera problemen till sig själv, den vanliga värdering av stress är att den inte är så farlig. Så kanske inte kroppen upplever det.

Använd några minuter till att läsa igenom detta, eller skriv ut det och läs det i din egen takt.

## Utmattat, utarbetad och utbränd!

En kort sammanfattning för dig som tycker att det är ansträngande att läsa hela artikeln

Man kan säga att under stress utlöser hjärnan hormoner som påverkar våra binjurar att producera stresshormoner, så att vi kan öka takten och hinna med lite mer.

Om stressen pågår under en längre tid uppstår en rundgång av stresshormoner detta leder till att binjurarna och hjärna utmattas, vi blir trötta och får fysiska problem.

## Så här går det till:

Utmattning och utbrändhet är idag vanliga och omdiskuterade begrepp vilka beskriver vad som händer oss när vi lever under stress en längre tid.

Här kommer en förklaring varför och vad det är för skillnad på att vara utarbetad, utmattad och utbränd.

När vi har mycket att göra och har det väldigt stressigt, om kraven omkring oss eller inom oss är höga eller om vi har ett

förhöjt tempo i många år utan extrem stress, så börjar hjärnan utsöndra en signalsubstans som heter corticotropin (CRH). Detta talar om för hypofysen att skicka signaler (ACTH) till binjurarna. Binjurarna är de körtlar i vår kropp som producerar stresshormoner. Det finns tre stresshormoner: *adrenalin*, *noradrenalin* och *kortisol* (*Hydrocortison*). Dessa tre stresshormoner utsöndras i blodet, vi kan då lägga in en extra växel, vi kan öka tempot.

*Adrenalin* gör att vi kan hålla många bollar i luften, tycka att det är jättekul att ha koll på många saker samtidigt.

*Noradrenalin* ökar spänningen i musklerna och håller alla sinnen på helspänn.

*Kortisol*ets uppgift är att stänga av, fysiskt och mentalt, så att vi inte märker hur stressigt vi har det.

Detta är urgamla överlevnadsinstinkter som heter *fly eller fäkta* (fight or flight). Detta ska träda in i farliga och hotfulla situationer, det fick oss människor att överleva och skapa den art vi är idag. Binjurarna utsöndrar även ett hormon som ska dämpa dessa effekter när de pågått för länge, hormonet heter DHEA (dihydroepiandrosteron).

Om man levt under stress en längre tid kan man bli utarbetad. Kortisolhalten ska helst inte vara hög i mer än fyra timmar i sträck. Därför är det viktigt att verkligen ta raster och inte *arbetsluncher*. Fortsätter vi utan raster och med ständigt hög kortisolhalt i blodet börjar kroppen bli utmattad. Det blir ofta svårt att varva ner när man är ledig, man blir mer och mer utmattad, känner sig alltid trött, svårt att komma upp på morgonen, man för svårigheter att prioritera vad som är viktigt, till slut kan man bli utbränd. Hjärnan har gått in i ett tillstånd som hämmar bildandet av neurotransmittorer i hjärnan. Man kan även kalla tillståndet för hjärnstress. Läkarna kallar det för utmattnings-depression.

## Vad är det som sker?

Kedjan av stresshormoner bildar den s k HPA-axeln som står för Hypothalamus - hypofysen -binjurar. Det blir hormonmässigt: Corticotropin - ACTH - Kortisol, Adrenalin, Noradrenalin -( DHEA) När stresshormonet kortisol är riktigt högt i blodet registrerar hjärnan detta och ska då sluta producera hormonet corticotropin så att binjurarna i sin tur slutar producera stresshormoner.

Om man inte förändrar sin situation kan man få ett överslag av corticotropin, man fortsätter att sända signaler till hypofysen och binjurarna. Det har uppstått en rundgång av stresshormoner i kroppen. När corticotropinet inte upphör att produceras och kortisolet alltid är högt hämmas förmågan att bilda DHEA, detta medför att produktionen av andra neurotransmittorer i hjärnan hämmas (serotonin, dopamin och oxytocin), man blir utbränd eller får s k utmattningsdepression. Det är ju egentligen ingen depression, men eftersom produktionen av viktiga neurotransmittorer sjunker så blir man deprimerad.

## Tröttheten kommer...

Går det inte så långt eller om vi får stopp på det i tid kommer detta inte att ske. Det här är skillnaden mellan att vara utarbetad, utmattad och utbränd. Kroppen signalerar, men vi är inte vana att lyssna och de höga kortisoldoserna i blodet gör det svårt att känna.

En mängd problem uppstår som du kan uppmärksamma:

*Försvagat immunförsvar.* Man får lätt infektioner och inflammationer i kroppen. Svag och skör tarmslemhinna. Lätt att få störningar i matsmältningen t.ex. uppsvällighet och ont efter måltid eller mag- och tarmkatarrer. Candidabesvär och svampinfektioner.

Försämrad lever avgiftning uppstår. Detta märker man inte så lätt förutom att man börjar tåla alkohol dåligt t o m ett glas vin kan göra en sjuk.

Dålig REM-sömn. Dålig REM-sömn innebär att även om sover hela natten kommer man inte ner i tillräckligt djupt

sömn och känner sig inte utvilad. Det börjar även bli svårt att sova en hel natt. Får det pågå länge så påverkas sköldkörteln, vi får fel på ämnesomsättningen. Många går upp i vikt utan att förändra matvanorna, andra magrar kraftigt, det slår åt båda hållen. Depression, neurotransmittorer i hjärnan som gör att vi mår bra sjunker - serotonin, dopamin och oxytocin. Därför skriver läkare ut SSRI-preparat s k Prozac och Fontexliknande preparat för att höja serotoninhalten.

Man kan få ökat blodtryck med risk för hjärtattack eller stroke. Det kan alltså uppstå väldigt allvarliga följder om man ignorerar signalerna. Flera människor per år dör i något man heter *karoshi* total kroppslig kollaps eller plötslig vuxendöd p g a att stressen gått så långt att allt bara plötsligt stannar.

Ett av de vanligaste symtomen är att man har ont i kroppen. Noradrenalin gör att musklerna spänner sig, man blir alert och aktiv. Hela nervsystemet är på högspänning. Käkarna börjar bli spända, muskelspänningarna ökar och man kan lätt tro att man felbelastar kroppen, sitter fel eller sover fel. Många börjar då träna för att få bort spänningarna, att träna i det läget ökar egentligen bara spänningarna och träningen tröttar ut dig ännu mer. Den här sortens spänning går inte att träna bort.

Vi har ju lärt oss att bara man tränar blir allt bra, men i detta läget finns det mycket mer väsentliga saker för att tillfriskna än att öka kraven och den fysiska belastningen.

Vi kan lätt se hur fysiska symtom börjar uppstå, om änner du igen dig är det dags att stanna till!!

## Positiv stress?

Stress är stress och är egentligen inte naturligt i en vardagssituation. Det är en varningssignal för hjärnan att aktivera "fly eller fäkt" instinkterna. Det är nedärvda varningssignaler som ska tala om för oss att en hotande situation har uppkommit. Grundläggande varningssignaler i den s k reptilhjärnan vaknar (hippocampus och amygdala) och försöker hitta lösningar att komma ur den uppkomna situationen.

Adrenalinet ökar för att hjälpa oss att hitta lösningar. Noradrenalin sätter alla sinnen på helspänn. Det är det här som känns positivt. Vi blir lite *höga*. Vi kan hålla många bollar i luften samtidigt, snabbt hitta lösningar och ha flera projekt på gång samtidigt och känna att det är kul. I moderna företagskulturer kallar vi det positiv stress för att vi ska hålla ett högt tempo och producera snabba resultat. Snart börjar rundgången av stresshormoner. Pågår detta länge går vi in i utmattning och fortsätter ännu längre går vi mot utbrändhet.

### **Kognitiva besvär**

Vid utbrändhet får man så kallade kognitiva besvär. Det betyder att hjärnan får svårt att utföra enkla saker. Man får svårt att komma ihåg saker, svårt att ta in information. Man får svårt att fokusera och koncentrera sig. Det blir svårt att fatta de enklaste besluten, omöjligt att prioritera, hjärnan får mycket svårt att hantera situationer som innehåller mycket information. Man förstår inte vad som sägs, ser inte hela bilden och man blir väldigt lätt trött av för mycket intryck.

### **Du är inte psykiskt sjuk.**

Många går omkring och känner igen några eller alla de här symtomen, men vågar inte säga något. Många tänker *"alla kommer att tro att jag är en psykiskt svag människa som inte klarar av mitt arbete, fast jag tycker det är roligt"*. Det här är först och främst en fysisk åkomma, med depression som följd, vilken kan få väldigt skadliga effekter om man inte sätter stopp i tid. Som du sett kan man få många fysiska besvär och det kan ta årtal innan hjärnan återhämtat sig från de kognitiva besvären. Psykiska besvär börjar uppkomma när *reptilhjärnan* har varit i *"fly eller fäkta"* situationen för länge. *Adrenalin* är ångestframkallande och *serotonin*, *dopamin* och *oxytocin* är hämmande neuropeptider i hjärnan som gör att vi mår bra och är motsatsen till *"fly eller fäkta"* instinkterna, alla dessa hämmande neuropeptider förutom serotonin glöms bort i den allmänna diskussionen. Efter tag kan du alltså även börja må psykiskt dåligt.

Många som råkar ut för detta är personer med höga prestationskrav och med kontrollbehov, de är ofta dåliga på att sätta gränser. Med en bra ledning på din arbetsplats behöver inte det vara ett problem.

Känner du igen signalerna? Prata med dina chefer eller personalansvariga om din situation. Det går alltid att göra något åt den. Försök även att reda ut din personliga situation, det finns ingen anledning att leva ett olyckligt liv när det finns så mycket där ute som kan förändra ditt liv till det bättre. Låt det inte gå för långt. Det tjänar ingen på.

### **Många delar av livet.**

Hem, arbete och socialt liv. Livet har många sidor och det är sällan att bara en del som gör att du hamnar i en ohanterbar stressituation. Det är viktigt för oss alla att en del av vårt liv består av harmoni så kan få samla oss och hämta nya krafter. En stressig period på arbetet klarar alla, men är det lika stressigt hemma och om det sociala livet har börjat braka ihop är det viktigt att du börjar titta på din livssituation. Är det så här jag vill leva mitt liv, vad kan jag göra åt det?

Har du det jobbigt privat, försök lösa situationen. Finns det andra saker i ditt liv som är viktiga för dig mer än ditt arbete, utveckla dem. Fyll ditt liv med något meningsfullt när du inte arbetar. Hitta en stund varje dag som är bara för dig. Det kan vara att ta en promenad, meditera, praktisera yoga, Chi gong, lösa korsord, träning men inte med för hårt tempo eller krav.

Om du är på väg åt fel håll sätt stopp för det nu och sök hjälp.

### **Vi kan hjälpa dig!**

Vi som arbetar med kinesologi är vana att behandla stressrelaterade problem och utbrändhet, vi hjälper dig att komma tillbaka och bygga upp dig till en stark frisk person igen!

## **Friskvårdsterapeuten**

**070 570 11 47**

**[www.friskvardsterapeuten.se](http://www.friskvardsterapeuten.se)**

Källa Tor Dagerberg (kinesiolog och akupunktör) –  
[www.dagerberg.com](http://www.dagerberg.com)