

STRESS & UTMATTNING

Stress är en livsnödvändig funktion och all stress som följs av tillräcklig återhämtning leder sällan till några problem för oss. Problem kopplade till stress uppkommer först när vi utsätts för långvarig stress i samband med bristande återhämtning. Långvarig stress ökar bland annat risken för olika somatiska och psykiatriska diagnoser t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, mag- och tarmproblem och depression.

Sådant som triggat vår stress, utmaningar och påfrestningar som aktiverar stresssystemet, kan delas upp i inre och yttre stressorer. Yttre stressorer kan exempelvis vara krav i studier eller arbete, tider att passa och uppgifter att utföra. Inre stressorer kan exempelvis vara egna prestationskrav eller tankar på vad vi glömt bort. Hur vi reagerar på och hanterar stressorerna beror på våra förutsättningar att hantera dem, därför skiljer det sig från person till person hur väl vi hanterar stress. Olika förutsättningar kan vara hur utvilade, mätta, återhämtade eller fysiskt starka vi är.

Stress är alltså inte farligt i sig men långvarig stress utan återhämtning kan på sikt leda till negativa symtom och ökad sårbarhet. Vi tenderar att fastna i en ond spiral där vi minskar vår återhämtning för att hinna med mer och lurar på så sätt oss själva att tro att vi är mer effektiva och att vi snart kommer få "ledig tid" och må bättre. Problemet är ju bara det att det alltid dyker upp nya saker och att korta perioder av återhämtning till exempel under semestern inte är tillräcklig för att täcka upp för ett år av stress. Att inte låta kroppen få den återhämtning den behöver innebär att vi riskerar att hamna i en utmattning vilken det kan ta lång tid att rehabilitera sig ifrån, därför är det viktigt att även arbeta förebyggande med återhämtning.

Symtom på långvarig stress

Långvarig stress kan ge sig i uttryck på många olika sätt. Exempel på några vanliga symtom är svårigheter att somna, spänningar i kroppen, yrsel, koncentrations- och minnessvårigheter, irritation, ständig trötthet och ökad ljud- och ljuskänslighet. I värsta fall kan långvarig stress leda till utmattningssyndrom. Vilka symtom på långvarig stress har du märkt av?

Vad är utmattningssyndrom?

Diagnosen utmattningssyndrom innebär att kroppen under en längre tid behövt ta energi av kroppens egna resurser på grund av bristande återhämtning. När det inte längre finns någon extra energi att ta av kan vi inte heller klara av påfrestningar vi ställs inför och kroppen börjar helt enkelt stänga av. Ett av de vanligaste symtomen vid utmattningssyndrom är en extrem trötthet som inte går att vila bort. Andra symtom kan vara sömnproblem samt svårigheter att ta till sig av sådant vi läser, hör och ser. Det går att återhämta sig från utmattningssyndrom men det kan ta lång tid och många upplever att de aldrig blir helt återställda, just därför är det mycket viktigt att ta symtom på långvarig stress på allvar.