



Stress. Ett modeuttryck som nämns allt oftare. Utbrändhet är ett annat ord vi lärt oss betydelsen av. Leder en stressad vardag till utbrändhet? Utmattad och utarbetad är andra ord vi lärt oss leva med. Är alla dessa tillstånd ett och samma, var ligger skillnaden? Finns det en koppling mellan stress, utmattad, utarbetad och utbränd?

I samband med världskrigen genomfördes en omfattande samhällsförändring i Sverige, som intog en ledarposition i industrialiseringen av Europa. Bondesamhället gick allt mer över till att vara ett industrisamhälle som under de senaste decennierna utvecklats allt mer till ett tjänstesamhälle. Med förändringarna har också kraven och belastningen på den enskilde individen och hans kropp.



Vår kropp är gjord för rörelse och arbete. Vi har gått från en tid med ofattbart dåliga arbetsmiljöer och hårt fysiskt arbete, till en vardag med allt färre lyft och bättre arbetsmiljö. Men våra arbetsuppgifter har blivit monotonare och mycket mer stillasittande. På 40-talet gick medelsvensson 13 km/dag. Idag går vi 1,3 km/dag. SOS Har det någon inverkan?



Stress är organismens reaktion på obalans mellan belastningar som den utsätts för och de resurser den har för att hantera dessa.

Muskelvärk, högt blodtryck, värk i huvud, nacke och axlar, ryggproblem, magbesvär, hjärt- och kärlsjukdomar, sömnproblem, utbränd. Detta är stressens symptom.

Å till sist, vilken roll har Daisy i det hela????

Mikael Dahlström, Dahlströms QINopraktik & Friskvård
Grundare av QINopraktik, Leg Kiropraktor, Kinesiolog, Akupunktör, Massageterapeut

Mikael Dahlström, Dahlströms QINopraktik

Tel: 0707-99 66 36, info@DahlstromsQINopraktik.se, www. DahlstromsQINopraktik.se
Trångsundsvägen 50A, 132 52 Tyresö

Denna text får inte återges i sin helhet eller i utvalda delar utan skriftlig medgivande av författaren.

Kort sammanfattning: Stress är vår reaktion på obalans mellan belastningar som den utsätts för och de resurser den har för att hantera dessa.

Utifrån denna definition av stress som en obalans mellan belastning och resurser följer att ett underskott, men även ett betydande överskott av resurser gentemot de belastningar som organismen utsätts för skulle kunna resultera i stressens långvariga komplikationer.

De resurser vi behöver för att hantera ett komplicerat liv syftar till att bygga upp vår motståndskraft (fysisk kondition, sömn, vila, regelbundna matvanor, kunskap och färdigheter) men också att skapa en känsla av säkerhet och tillit, vilket för en modern människa oftast handlar om en upplevelse av kontroll, stöd från andra samt känsla av adekvata belöningar för ens ansträngningar.

Normalt ska vi klara av den dagliga stressen genom nedärvda färdigheter. Vi kan använda vår analytiska förmåga för att snabbt få fram lämpliga lösningar, använda vår språkförmåga, vår mimik och våra känslouttryck för att påverka andra människor att komma undan faran. Oftast, med hjälp av rationella bemästringsstrategier, kan vi avvärja uppstådda hotfulla situationer.

Det är inget fel med denna fantastiska kraftmobilisering om vi lyckas åstadkomma önskad verkan, dvs. undanröja hotet eller skaffa oss de resurser vi behöver för att så småningom återgå till ett balanserat läge. Dock uppstår allvarliga hälsoproblem om vi inte lyckas med dessa uppgifter och permanent hamnar i ett tillstånd av kamp eller flykt med ständig aktivering av olika försvarssystem. Det skadar och bryter i längden ned vår organism och kan leda till en rad sjukdomar.

Att bokstavligen förgöra angriparen eller att komma undan så fort som möjligt om vi bedömer att han är oss övermäktig. Detta har lagrats i olika program.

Sådana program blir lätt synliga genom en rad kroppssignaler som vittnar om att vi gör av med mängder av energi, som koncentreras till musklerna från midjan och uppåt i kampprogrammet och från midjan och nedåt i flyktprogrammet.



Dessutom får hjärnan ett stort energitillskott för att organisera våra handlingar på bästa möjliga sätt.



Den gren av nervsystemet som ska hjälpa oss att bekämpa faror, skapa resurser och återställa balansen, det *sympatiska* nervsystemet kopplas på med full kraft i kamp- och flyktprogrammen.

Denna gren är också aktiv när vi behöver agera för att skaffa resurser eller förändra något i vår omgivning. Det systemet nervsystemet ökar aktivitet i de inre organen, medans den parasympatiska nervsystemet sänker frekvensen i organen.

De enda organ som är direkt uppkopplade till hjärnan är de små hormonproducerande binjurarna ovanför njurarna. Från binjuremärgen utsöndras de viktiga stresshormonen *adrenalin* och *noradrenalin* som stimulerar kroppens olika uppvarningssystem.

När stressituationen blir mer långvarig förstärks denna ”sympatiska” uppvarning” av en rad så kallade katabola hormoner. Viktigast av dessa är kortisol som hjälper till att reparera skador och på det hela taget minskar kroppsliga obehag. Men kortisol stöder också aktivt den energimobilisering som adrenalin åstadkommer.

Kortisol (eller glukokortikosteroider) kan på order produceras i binjurebarken genom reaktioner som inbegriper hypothalamus (en del av hjärnan) och hypofysen (en körtel).

Detta stressystem fått det långa men upplysande namnet hypothalamus-hypofys-binjurebarksystemet (HPA).

Wow, vad tekniskt det blev, vi börjar med en liten historia.....

Daisy och Pitbullterriern

Detta är historien om Daisy och Pitbullterriern. Inte för att jag har något emot Pitbullterriers men de har en viktig roll i våra liv.

Tänk dig att du har en liten vacker pudel. Daisy. Daisy är din ögonsten, hon följer dig överallt. Och som tur är så är kärleken besvarad. Daisy är alltid glad, viftar med svansen i ett, hon ”snackar” konstant och hon hoppar alltid upp i soffan.

En dag köper du ett radhus, du vet ett sånt där med lampor på fasaden. Du och Daisy ser verkligen fram emot flytten. Mars kommer och äntligen går flyttlasset.



Daisy på utställning 2006



När ni väl kommit fram ser du att granne med dig, på andra sidan staketet bor det en ung dam med en aggressiv Pitbullterrier. Hur kommer Daisy att reagera första gången hon kommer ut på ”framtomten” och ser den aggressiva pitbullterrierna på andra sidan det fallfärdiga staketet?

Med all sannolikhet kommer hon att bli rädd.

Daisy kommer att sänka sitt huvud och stoppa in svansen mellan benen.

Månaderna går och du är så inne i ditt nya radhus så att du märker inte att Daisy blir mer och mer tillbakadragen (du skyller på att det är flykten och de nya lukterna). Men en vacker dag märker du att Daisy inte är lika glad som förr och hon hoppar inte upp i soffan lika smidigt. Shit, hon har ju ont i ryggen.

Så du tar henne till den trevliga hundläkaren som skriver ut lite anti-inflammatoriskt (vilket inte har nån större verkan), och ordinerar lite sjukgymnastik (ingen större succé här heller). Efter ytterligare tre månader har hon fortfarande ont i ryggen, då får du rådet av trevlig granne att gå till en hund-kiropraktor som tydligen ska vara bra. Ni åker dit, han gör sitt jobb, en stänkare i ryggen och en i nacken och vips så är hon bra igen. Hon skäller glatt och rör sig helt obehindrat. Tack gode gud, Daisy är tillbaka.

Nu skulle vår vackra historia kunna sluta här om det inte vore för den lilla detaljen att ni var tvungna att åka hem igen.

Där ute på framsidan av radhuset, på andra sidan staketet, står Pitbullen när Daisy hoppar ur bilen.

Vad händer med Daisy när hon konfronteras med Pitbullterriern igen?

Jo, vi är tillbaka på ruta ett igen, huvudet ner, svansen in mellan benen och snart är nedstämdheten och smärtorna tillbaka.

Vad orsakade nedstämdheten och smärtorna? Var det någon mystisk skada hon fick när hon var 5 år?

Eller var det någon form av överbelastning (eller snedbelastning) av Daisys muskulatur?

Eller var det hur Daisy tolkade signaler utifrån? Hur Daisy tolkar signaler spelar en enormt stor roll och kommer att påverka henne både fysiskt och psykiskt.

Vi har alla våra Pitbullterrier gömda någonstans. Det gäller att identifiera dem, lära sig hantera dem, eller flytta.

Ibland kanske vi måste säga upp relationer eller sätta gränser i relationer för att lära oss hantera situationer som kan uppfattas som hotande.

Längre fram hittar du tre sidor med potentiella Pitbullterriers i ditt liv. Lär dig var de är gömda och hur du ska hantera dem.

Men först och främst måste vi lära oss hur vår underbara kropp reagerar på hotande fara, må det vara utifrån eller inifrån.



Övning:

Skriv nu ner 5 saker som får dig att dra in svansen mellan benen.

Det kan vara en person, en situation, en rädsla, en känsla av att inte duga. Det kan vara många saker.

Pitbullterrier nr 1: _____

Vad får du för negativa känslor när du tänker på detta/denna (eller träffar denna person)?

Pitbullterrier nr 2: _____

Vad får du för negativa känslor när du tänker på detta/denna (eller träffar denna person)?

Pitbullterrier nr 3: _____

Vad får du för negativa känslor när du tänker på detta/denna (eller träffar denna person)?

Pitbullterrier nr 4: _____

Vad får du för negativa känslor när du tänker på detta/denna (eller träffar denna person)?

Pitbullterrier nr 5: _____

Vad får du för negativa känslor när du tänker på detta/denna (eller träffar denna person)?

Ta med detta till din terapeut vid nästa tillfälle så har ni något material att börja arbeta med.

Note: Under förutsättning att ni pratat om det på förra besöket.

Hur vår kropp reagerar på stress.

När vi blir stressade reagerar kroppen med att utsöndra så kallade stresshormoner ut i blodet, som nämnts tidigare. Dessa stresshormoner sätter kroppen i beredskapstillstånd för strid eller flykt. På kort sikt är detta en reaktion som är gynnsam då kroppen förbereds för den fysiska aktiviteten. Koncentrationen ökar, blod frigörs från mage och tarm till förmån för muskulaturen, fetthalten i blodet ökar osv. Allt för att underlätta striden eller flykten.



Men idag strider eller flyr vi inte undan t ex en förolämpning, inte heller slår vi chefen på käften, även om det är frestande. Det vill säga, vi utnyttjar inte den höjda beredskapen och däri ligger orsaken till många av våra sjukdomar och fysiska krämpor. Kvar i kroppen finns ett förhöjt blodtryck som utgör en påfrestning på blodkärlen, liksom mer fett i blodet som ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Om kroppen utsätts för stress under lång tid och oavbrutet belastas av stresshormon kan en rad sjukdomar uppkomma. Eftersom blod togs från mage och tarmar påverkas blodförsörjningen till detta område negativt. Man får helt enkelt för liten blod till området, vilket kan leda till magsår, diarré etc. Den ökade hjärtverksamheten och det ökade blodfettet belastar de allra minsta blodkärlen, vilka på sikt kan brista eller ”pluggas igen” eller förkalkas, så kallad åderförkalkning.

Påverkas vi fysiskt av vår psykiska hälsa?

Vårt psykiska tillstånd påverkar oss fysiskt på många sätt (t ex förlägenhetsrodnad) och kan göra oss mottagliga för en rad sjukdomar, från enkla infektioner och magsår till hjärt- och kärlsjukdomar. Fysiska sjukdomar som huvudsakligen har psykiska orsaker kallas för psykosomatiska sjukdomar. Psyke är grekernas ord för själen och soma betyder kropp. Psykosomatisk var något av ett skällsord för inte allt för länge sedan, men idag har den västerländska läkarvetenskapen accepterat sambandet mellan själen och vårt välbefinnande. 5 000 år efter kineserna. Denna ”nya” insikt är resultatet av en ökad medvetenhet att den medicinska vetenskapen har sina begränsningar så länge den betraktar människan som en maskin.



Är det någon skillnad på positiv och negativ stress?

Stress är en varningssignal för hjärnan att aktivera "fly eller fäkta" instinkterna. Det är nedärvda signaler som ska tala om för oss att en hotande situation har uppkommit och försöka hitta lösningar för oss att komma ur situationen. Hormonet Adrenalin ökar för att påskynda kreativiteten och problemlösandet. Noradrenalin sätter alla sinnen på hjälpenn. Det är det här som känns positivt. Vi blir lite "höga". Vi kan hålla många bollar i luften samtidigt, hitta lösningar och ha flera projekt igång och känna att det är kul. I modern företagskultur kallar vi det positiv stress för att vi ska hålla ett högt tempo och producera snabba resultat. Snart börjar rundgången av stresshormoner. Pågår det länge går vi snart in i utmattning och fortsätter vi ändå går vi mot utbrändhet.

Rent fysiologiskt är det ingen skillnad på positiv och negativ stress, men hur du upplever situationen bestämmer hur du uppfattar situationen, som positiv eller negativ. Det är alltså din tolkning som bestämmer om den är positiv eller negativ. Du kanske uppfattar en situation eller relation som oroande eller ångest medan din granne uppfattar samma situation som iver eller eggande. En negativt inställd person uppfattar en situation helt olik en positivt inställd.

Två personer ska spela fotboll, innan matchen är bägge nervösa. De har "fjärilar i magen". Den ena personen är negativ, han upplever "fjärilarna" som ångest och oro inför den stundande matchen. Den andra personen är positiv och uppfattar samma fjärilar som ivrigt upphetsning.

Igen, skillnaden ligger alltså i hur personerna uppfattar situationen, men den fysiska reaktionen kroppen är ändå densamma, blod frigörs från mage och tarm.....osv.

Så tillbaka till frågan, är det någon skillnad på positiv och negativ stress?





Det är hur du uppfattar signalen som spelar roll. Fysiologiskt blir det samma reaktion i kroppen, men den stora skillnaden är hur du uppfattar situationen. Uppfattar du den som hotande eller med ivrig upphetsning.

Beroende på hur vår hjärna uppfattar situationer omkring oss så tolkar den situationen som närande eller hotande. Varje cell är programmerad till endera växa eller beskydda.

Vi har två skydd mot hotande faror. Det yttre försvaret mot hotande fiender är vår stressreaktion (HPA axeln produktion av Adrenalin, Kortisol etc), det kan jämföras med att vi bemannar murarna runt vårt slott.

Vårt andra försvar är från hot från insidan - vårt immunsystem.

Vi är inte byggd att konstant vara utsatt för permanent stress (en hotande fara). Vi skulle springa ifrån den sabeltandade tigern och sen återgå till våra vardagssysslor. Men det är omöjligt att springa ifrån en sabeltandad tiger 24 timmar om dygnet, 365 dagar om året, du kommer att dö under tiden.

Men världen vi lever idag är en sabeltandad tiger som vi konstant flyr från.

Den stressen det innebär är att vi konstant är rädda för något, får vissa konsekvenser.

För det första, som vi redan nämnt, stryps blodtillförseln till mag- tarm området (kortisol). Så att vi kan fly eller fäkta bättre. Desto mer stressad (eller rädd) du är desto mer stänger du av mag-tarmfunktionen, vilket står för den växande, levande delen och våra muskler och benstomme står för vårt beskyddande. I ett växande stadie använder du mag-tarm-systemet. Allt fungerar som det ska, lever, mjälte, njurar, matsmältning, ämnesomsättning, ja allt fungerar optimalt. Men om du *uppfattar* omvärlden som hotande måste du lita på muskler och skellett för din beskyddning mot denna situation.

När kroppen är i "survival mode" stänger den av allt som tar kraft. Om du som samhälle måste skydda dig mot någon fara så kan andra delar av systemet inte stjäla energi. Det kan liknas med att du håller på att få slut på pengar, då slösar du inte på resurserna. Hjärnan stänger alla funktioner som inte hjälper till med skyddandet. När vi konstant måste bemanna murarna blir den inre miljön lidande. Det frodas sjukdomar och upprorsstämning innanför murarna. Men tyvärr måste kungen möta det hotande från yttre världen och då måste den inre miljön och säkerheten offras.

Efter ett tag börjar sophanteringen att fungera sämre och sophögar kommer att bildas lite här och var runtom i staden. Missnöjet växer och kungen får snart reda på detta missnöje. Hans rådgivare säger att det beror på att det finns råttor i staden. Samma rådgivare föreslår rättgift. Viiiips, råttorna dör. Men efter ett par veckor kommer det nya råttor, man lägger då ut nytt rättgift viiiips så är de borta. Poängen med detta är att det är inte råttornas fel att de finns där och konstant återkommer. Dom har söks sig till en miljö där de kan frodas. Det är inte råttorna som skapat sophögen, det är sophögen som gett råttorna en miljö de kan frodas och växa i.

Det är inte bakteriernas fel att de får fotfäste, det är den dåliga miljön som gett dem möjlighet att bosätta sig i din kropp. Du kan ge gift som plockar bort bakterierna, men de kommer tillbaka om du inte tar bort den försurade miljön.

Vi blir mer mottagliga för infektioner och andra sjukdomar.

Vi får en inre miljö som inte är optimal. En inre miljö där maskar och bakterier froda och trivs och beslutar sig för att flytta in. Maskar och bakterier söker sig till sin naturliga miljö, sjuk vävnad. Det är inte maskarna som skapar den sjuka vävnaden.

Om du fortsätter förgifta bakterierna kommer de att bli "super-bakterier", se på de penicillin-resistenta streptokockerna.

Så vad ska vi då göra. Om du springer 100 meter kan du tolka det på två sätt

Ett: du springer ett 100 meters lopp på någon tävling. Två, du springer 100 meter för att fly en rånare.

Bägge dessa tillfällen kommer att skapa en stress inuti dig, blod kommer att tas från mage och tarm och flyttas till armar och ben allt för att du ska kunna göra uppgiften. Men det första alternativet uppfattas som positivt medan det andra tolkades som en hotande fara. Din hjärna tolkar situationen (stimulit) som hotande och går då in i försvarsställning.

Hur du tolkar signalerna kommer att spela stor roll hur din kropp reagerar. En del tolkar en smällande piska mot rumpan som smärtsam och en del som eggande upphetsning, allt beror på hur du tolkar signalerna. Lär dig vad du uppfattar som hotande och lär dig hantera situationer i din vardag som försätter din kropp i försvar.

Ett citat från den världsberömde cancerforskaren Bernie Segal

"There are no incurable diseases, only incurable people"

HPA-axeln

Den fysiska reaktionen på en stressignal är sådan.
 En stressignal når hjärnan (Hypotalamus (H)). Från hjärnan går en blixtsnabb nervsignal (sympatisk) ner till Binjuremärgen som omedelbart börjar producera Adrenalin och Noradrenalin som ett svar på denna stressignal. Vi har också ett långsamtverkande system som ska förlänga kroppens uthållighet, den ska HPA axeln. I Hypotalamus produceras dessutom ett hormon som förkortas CRH. CRH stimulerar Hypofysen (P - Pituitary) att lägga in en högre växel, nu händer det saker. Vi har satt igång maskineriet som skall hantera den stress vi utsatts för. Hypofysen börjar skicka hormonella signaler till binjurarna via ett hormon som förkortas ACTH. Binjurarna är de körtlar i vår kropp som producerar stresshormoner.

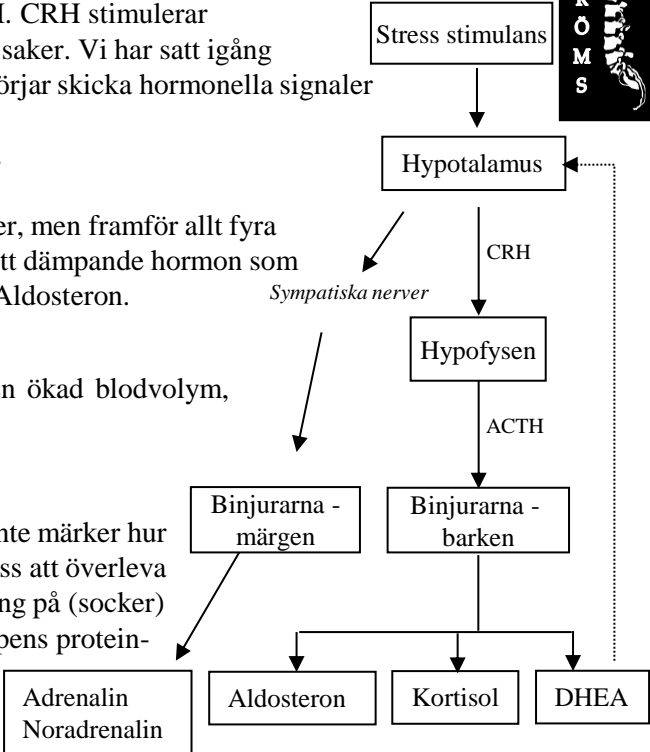
I de två delarna av binjurarna produceras det ett antal olika hormoner, men framför allt fyra stycken stresshormoner: Adrenalin, Noradrenalin och kortisol och ett dämpande hormon som förkortas DHEA. Ett annat hormon som produceras i binjurarna är Aldosteron.

Aldosteron

Leder till ökat salt- och vattenåterupptag i njurarna och på sikt en ökad blodvolym, vilket i sin tur leder till ett förhöjt blodtryck.

Kortisol

Har till uppgift är att stänga av, både fysiskt och psykiskt, så att vi inte märker hur stressigt vi har det. Kortisol är ett livsnödvändigt hormon som fått oss att överleva till den art vi är idag. Kortisolets viktigaste funktion är att öka tillgång på (socker) glukos genom att underlätta leverns bildning av glykogen från kroppens proteinreserver. Glykos är dessutom livsnödvändigt då det är bränsle för hjärnan. Dessutom har kortisol en anti-inflammatorisk effekt och påverkar funktionen bland annat hos hjärta, kärl och centrala nervsystemet.



Den ständiga överproduktionen av kortisol är den allra farligaste verkan av stressen. När kortisol utsöndras i en stressituation förhindras hippocampus, hjärnans främsta minnescentrum, från att använda blodsocker. Om det inte finns tillräckligt med blodsocker i hippocampus uppstår energibrist och hjärnan får inte den kemiska möjligheten att skapa ett minne.

Överproduktion av kortisol påverkar också signalsubstansernas funktioner i hjärnan. Även om ett minne tidigare har blivit inpräntat på rätt sätt är det inte längre lika lätt att komma åt det. I praktiken är "linjerna döda", precis som telefonledningar som rivits ner i en storm. Hjärncellerna kan helt enkelt inte kommunicera med varandra och dör så småningom om de utsätts för mycket kortisol. Kortisol stör hjärncellernas normala ämnesomsättning så att stora mängder kalcium kommer in i hjärncellerna. Kalciumöverskottet leder så småningom till produktion av en slags molekyler som kallas fria radikaler, vilka dödar hjärncellerna inifrån. Med tiden kan överskottet på kortisol döda miljarderna hjärnceller på detta sätt

Hormonstörningarna gör så att kroppens fettreserver omfördelas till magen. Det kan på sikt öka risken för hjärtsjukdomar och diabetes.

Kortisol gör att blodkärlen drar ihop sig och man får högt blodtryck.

När man är stressad frigörs fettsyror i kroppen och halterna av skadligt kolesterol ökar i blodet. Det kan leda till skador på hjärta och blodkärl. Vid stress kommer ämnet endotelin ut i blodet och gör att hjärtats kärl dras ihop. Då minskar blodförsörjningen också i kärl som kanske redan är åderförkalkade. Det kan utlösa en hjärtinfarkt.

Stress gör att blodets förmåga att levera sig ökar vilket ökar risken att en blodpropp ska bildas i hjärtats kärl. Kortisol gör att för mycket salt och vätska samlas i kroppen och blir en ytterligare belastning för hjärtat. Stressen leder också till ett ökat pumpmotstånd i blodkärlen, och skadar hjärtmuskeln.

Kortfattat: Överproduktion (eller underproduktion) av kortisol är INTE bra.



Kortisol ska helst inte vara högt i mer än fyra timmar. Fortsätter vi utan raster eller förbränning med ständig kortisol i blodet börjar kroppen snart bli utmattad. Det kan bli svårt att varva ner när man är ledig. Utmattningen tilltar med tiden.

Alltid trött, kommer inte upp på morgonen.

Det blir svårt att prioritera vad som är viktigt. Till sist blir man utbränd.



Adrenalin (A)

Adrenalin gör att vi kan hålla många bollar i luften och tycka att det är jättekul att ha koll på många saker samtidigt. Dessutom vidgar A blodkärlen i armar och ben, kan ge blodtrycksfall. Frigör fett vilka täpper till artärerna.

Noradrenalin (NA).

NA Spänner musklerna och håller alla sinnen på helspänn. För mycket NA leder till ett förhöjt blodtryck.

Kronisk stress gör att NA stängs ute från limbiska systemet, som styr våra känslor. Till följd av bristen på NA i hjärnans känslocentrum, kan kronisk stress framkalla biologisk depression, ångest och livströtthet.



A + NA

Tillsammans påverkar Adrenalin och NA kroppen på följande sätt:

- 1, Ökad hjärtaktivitet och frekvens
- 2, Kärlsammandragning i mage och hud
- 3, Svettning
- 4, Sammandragning av mjälten
- 5, Inskränkt matsmältning
- 6, Vidgning av luftvägarna
- 7, Kärlsammandragning i hjärta, lungor, hjärna och skelettmuskulatur
- 8, Omvandling av glykogen (socker som lagras) till glukos (socker) i bl a Levern

DHEA (Dihydroepiandrosteron)

Det finns också ett hormon i binjurarna som ska dämpa de andra hormonernas effekter när de pågått för länge, via ett feedback system som talar om för Hypotalamus att sluta producera CRH. Ett mycket viktigt hormon.

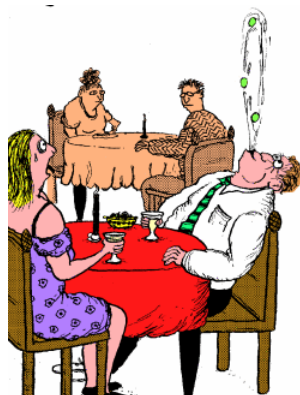
DHEA som skall ge en feedback till hjärnan när nivån av stresshormoner (framför allt kortisol) är för högt och produktionen av CRH skall upphöra får en försämrad funktion.

När DHEA inte kan skicka sina signaler till hjärnan fortsätter produktionen av stresshormoner. Snart hämmas även andra neurotransmittorer (hormoner) i hjärnan (serotonin, dopamin och oxytocin) - man blir utbränd eller s.k. utmattnings-depression. Det är ju egentligen ingen depression men eftersom neurotransmittorena sjunker blir man deprimerad.

Vem blir drabbad?

Personer som passar in på följande:

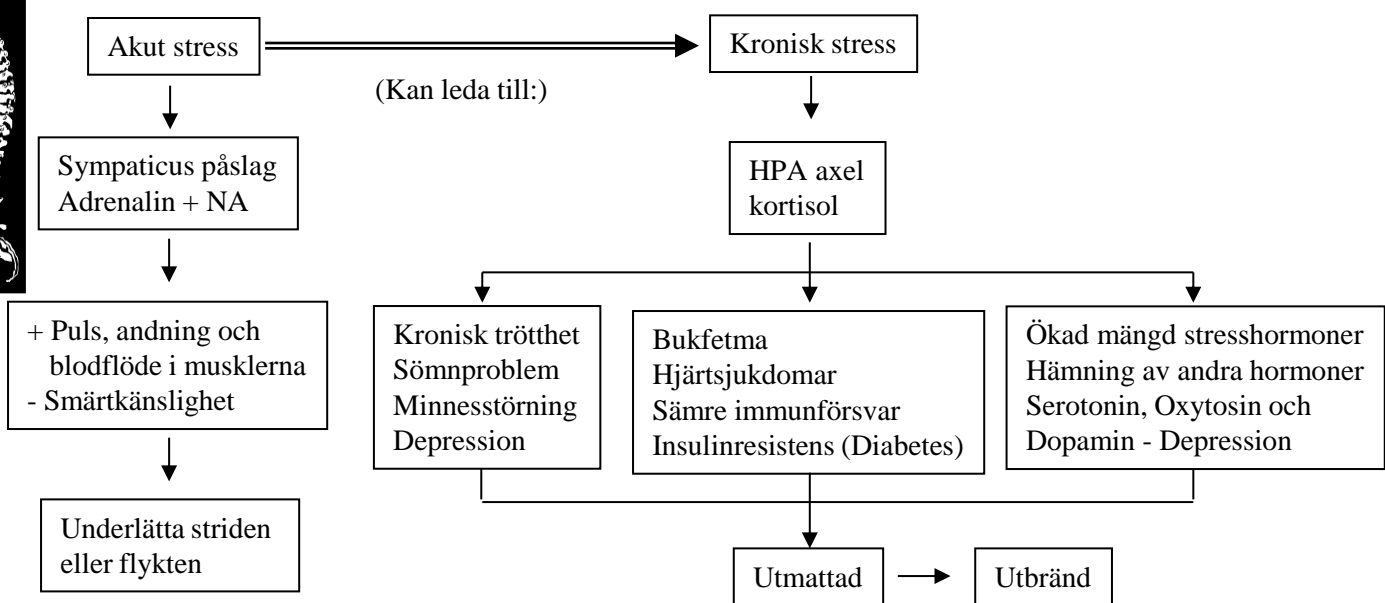
- Svårt sätta gränser
- Säger ja till alldeles för mycket
- Borde klara uppgifterna
- Starkt kontrollbehov – brist insikt
- Mycket duktiga på det de gör



- Upplever att de mår bra när de arbetar och
- Gärna under stress
- Höga ambitionsnivåer
- Prestationskrav
- Sällan nöjda med arbetet även om andra är det

Typ A människan





Går det inte så långt eller om vi får stopp på det i tid kommer inte detta 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 massa problem börjar uppstå som du kan uppmärksamma:

Dålig sömn.

Först kommer vanligen trötthet och ofta sömnstörningar (man ligger vaken och grubblar, ofta över arbetet om det nu är det som är den bakomliggande stressfaktorn). Besvären kan komma och gå och variera i intensitet under flera år. Patienterna blir irriterade och oroliga. Man kan sova fast inte så djupt, man får inte den så kallade REM-sömnen, dvs även om man kanske sover hela nätterna så kommer man inte ner tillräckligt djupt och känner sig, och är inte, ordentligt utvilad. Men det börjar också bli svårt att sova en hel natt.



Många ökar sin cigarett- och alkoholkonsumtion för att bli piggare och för att sova bättre. En tilltagande olust inför arbetet och för krav över huvud taget smyger sig på. Det uppstår inte sällan konflikter kring patienterna i detta skede.



Försämrad lever avgiftning.

Märks inte så lätt förutom att man börjar tåla alkohol sämre t o m ett glas vin kan göra en sjuk

Smärta.

Samtidigt eller något senare i förloppet debuterar ett eller flera kroppsliga symtom såsom värk i muskulaturen, huvudvärk, tryck över bröstet och/eller hjärtklappning, orolig tarm, ljudöverkänslighet och yrsel. NA gör att musklerna spänner sig så man blir alert och aktiv. Hela nervsystemet är på högspänning. Käkarna börjar bli spända, muskelspänningarna ökar och man tror lätt att man belastar konstigt, sitter fel, eller sover fel. Då börjar många träna för att få bort spänningarna, fast att träna i det här läget ökar bara spänningarna och träningen tröttar ut dig ännu mer. Den här sortens spänning går inte att träna bort. Vi har ju lärt att bara man tränar blir allt bra, men i detta läge finns det mycket mer väsentliga saker för att tillfriskna än att öka kraven och den fysiska belastningen. Vi kan lätt se här hur fysiska symtom börjar uppstå.



Livet är något som pågår medan vi planerar för framtiden...



Sömnstörningarna tilltar, det är svårt att somna in och nattsömnen störs av täta uppvaknanden, man vaknar trött. Många tar sig en tupplur efter arbetet, enstaka semesterdagar eller annan ledighet tas ut för att få vila istället för sjukskrivning.

Prestationsförmågan går ned och självförtroendet sviktar. Många känner sig mindervärdiga och skäms över sitt tillstånd. Allt mer energi går åt att klara arbetet. Familjelivet och fritidsaktiviteterna kommer i andra hand och anhöriga beskriver att den sjukes personlighet förändras.

Depression.

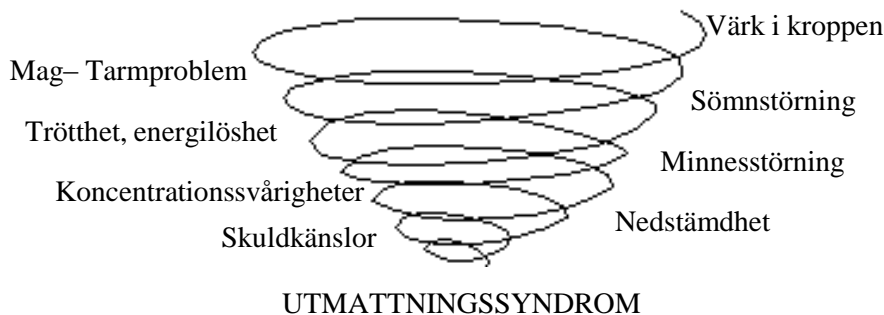
Successivt kommer nedstämdhet, koncentrations- och minnesstörningar.

I situationer med anspänning och krav kan patienterna drabbas av panikångestattacker.

Vissa patienter söker akut läkarhjälp för plötslig yrsel. I detta skede fyller många patienter kriterier för en egentlig depression, och självmordstankar är jämförelsevis vanliga.

Neurotransmittorer i hjärnan som gör att vi mår bra sjunker - serotonin, dopamin och oxytocin. Därför skriver läkare ut antidepressiva läkemedel, som Prozac för att höja serotoninet.

Kombinationen av successivt tilltagande fokusering på arbetet och minskande engagemang i världen utanför arbetet, inklusive den egna familjen, och den samtidiga utvecklingen av spänningssymtom och depression, ligger bakom beteckningen ”utmattningsspiralen”.



Den tid det tar innan den långvariga stressen leder till en akut försämring varierar från patient till patient. Det kan ta några månader, men det rör sig oftast om en process på många år. Ofta söker patienten läkare efter en akut försämring, som kan komma plötsligt och inte sällan föregås av en traumatisk händelse eller en akut konflikt.

Försvagat immunförsvar.

Man börjar få infektioner och inflammationer i kroppen.

Svag och skör tarmslemhinna.

Lätt att få störningar i matsmältningen t.ex. uppsvälldhet och ont efter mat eller mag- och tarmkatarr. Candidabesvär (svampinfektioner).

Får det pågå länge påverkas sköldkörteln och vi får fel på ämnesomsättningen.

Många går lätt upp i vikt utan att förändra matvanorna, men många magrar också kraftigt, det kan slå åt bägge håll, det finns ingen som vet hur just din kropp skulle reagera..

Man kan få ökat blodtryck med risk för hjärtattack eller stroke.

Det är alltså väldigt allvarliga följder som kan bli om man ignorerar signalerna.

Känner du igen dig är det dags att stanna upp!



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 ta de mest enkla beslut, omöjligt att prioritera och 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. Vid utmattning och utarbetad finns inte denna symptombild

Du är inte psykiskt sjuk.

Många går omkring och känner igen några eller alla de här symtomen, men vågar inte säga något. "De kommer alla tro att jag är en psykiskt svag människa som inte klarar av mitt arbete, fast jag tycker det är roligt" är vanligt att många tänker.

Men det här är först och främst en fysisk åkomma, med depression som följd, som kan få väldigt skadliga effekter om man inte sätter stopp i tid. För som du sett kan man få många fysiska fel och det kan ta årtal innan hjärnan återhämtat sig från de kognitiva besvären.

Psykiska besvär börjar uppkomma när "reptilhjärnan" har varit i "fly eller fåkta" situation för länge. Adrenalin är ångestframkallande och serotonin, dopamin och oxytocin hämmas ("lyckohormoner") vilket glöms bort i den allmänna diskussionen (förutom serotonin). Så efter tag kan du också börja må psykiskt dåligt.

Visserligen är många som råkar ut för det här, personer med höga prestationskrav och kontrollbehov och är ofta dåliga på att sätta gränser, men 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 säkert att göra något åt den. Försök 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, socialt liv. Livet har många sidor och det är sällan att bara en del gör att du hamnar i en ohanterbar stressituation. Det är viktigt för oss alla att vi har en del av vårt liv där vi kan få samla oss och hämta nya krafter. En stressig period på arbetet klarar alla, men om

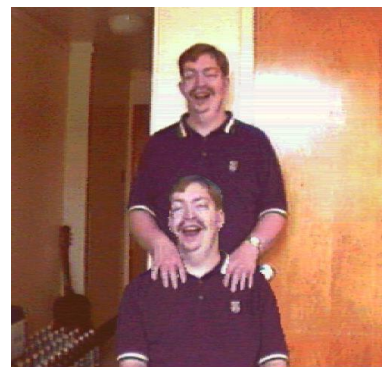
är det jobbigt hemma och om det sociala livet har börjat braka ihop är det viktigt att du börjar titta på din livssituation.

Är det så här jag vill leva mitt liv och vad kan jag göra åt det? Har du det dåligt hemma så försök lös det. Har du andra saker i ditt liv som är viktiga för dig mer än ditt arbete, så utveckla dem. Så du kan fylla ditt liv med något meningsfullt när du inte arbetar. Försök att hitta en tid per dag som är bara för dig, utifrån din personliga situation.



Det kan vara att ta en promenad, meditera, yoga, Chi gong, lösa korsord, men inte träning i för hårt tempo eller krav.

Men är du på väg åt andra hållet sätt stopp för det nu och sök hjälp.



Vi överlever.....

Men glömmer att leva

Vad ska du göra för att leva, inte bara överleva?

De flesta som hamnar i det här är A-typ personlighet som upplever att de mår bra när de arbetar mycket och gärna under stress. De har hög ambitionsnivå och prestationskrav och är själva sällan nöjda med vad de uträttat även om omgivningen är det.

Den andra stora gruppen som hamnar i detta är de som har svårt att sätta gränser. De säger ja till alldeles för mycket kan inte se att arbetsbördan är för mycket. De tycker att de borde klara av det. De har starkt kontrollbehov med brist på insikt. Detta döljs ofta genom att de är väldigt duktiga på vad de gör.



Psykologen Lena Nevander Friström beskriver i fem steg vägen till utbrändhet.

1. **Fysisk trötthet.** Man har glömt hur det är att vakna utvilad. Man är aldrig pigg. Somnar kanske framför teven. Mycket prestationsångest drömmar
2. **Intellektuell trötthet.** Bristande koncentrationsförmåga. Glömmer viktiga och oviktiga saker. Hjärnan känns som den kokar. Svårt att prioritera. Rastlöshet, kontrollbehov.
3. **Social trötthet.** Känner man igen sig här är det dags att bromsa, för sedan försvinner självinsikten. Man orkar inte med folk längre. Det är inge kul med fester, humorn försvinner, man börjar hoppa över möten, är irriterad över gemensamma aktiviteter. Människosynen förändras, man hyser förakt för andra människor.
4. **Personlighets förändring.** Man kan inte längre skilja på verkliga och inbillade krav. Omgivning och behov av beröm styr beteende. Är arrogant och synisk. Kränker folk.
5. **Meningen med livet.** Man börjar fundera på meningen med livet. Risken för självmord är stor. Känslor av tomhet och ensamhet. Man frågar sig: ”Vem är jag om jag inte jobbar?”

Stressen finns på många plan, den kommer i olika former och kan döljas var som helst i samhället, på jobbet, i privatlivet, i det sociala livet etc. Vi börjar med arbetslivet

Vad innebär arbete? Vad är det som människor uppenbarligen värdesätter och som leder till problem när man inte har möjlighet att arbeta, som i arbetslöshetssituationer? Man brukar tala om arbetets latenta innebörd, här kommer några förslag.

1. Arbetet strukturerar tiden.

Tidsbegreppet är ju väldigt centralt i det moderna samhället där allt byggs upp kring tidsaxeln. Alla människor har en klocka, och det finns klockor på offentliga platser som hela tiden vakar över oss. I traditionella samhällen finns ju inte tiden på samma sätt närvarande, utan människor lever utan klockans stränga kontroll.



2. Arbetet skapar mening.

Att göra något som andra människor behöver är en definition på arbete till skillnad från sysselsättning. Detta att tillhöra ett kollektiv som har en målsättning utöver den individuella och privata bidrar till känslan av meningsfullhet i tillvaron – något som är oerhört viktigt. När livet upplevs som meningslöst ligger depressionen och självmordet runt hörnet.



3. Arbetet ger status och identitet.

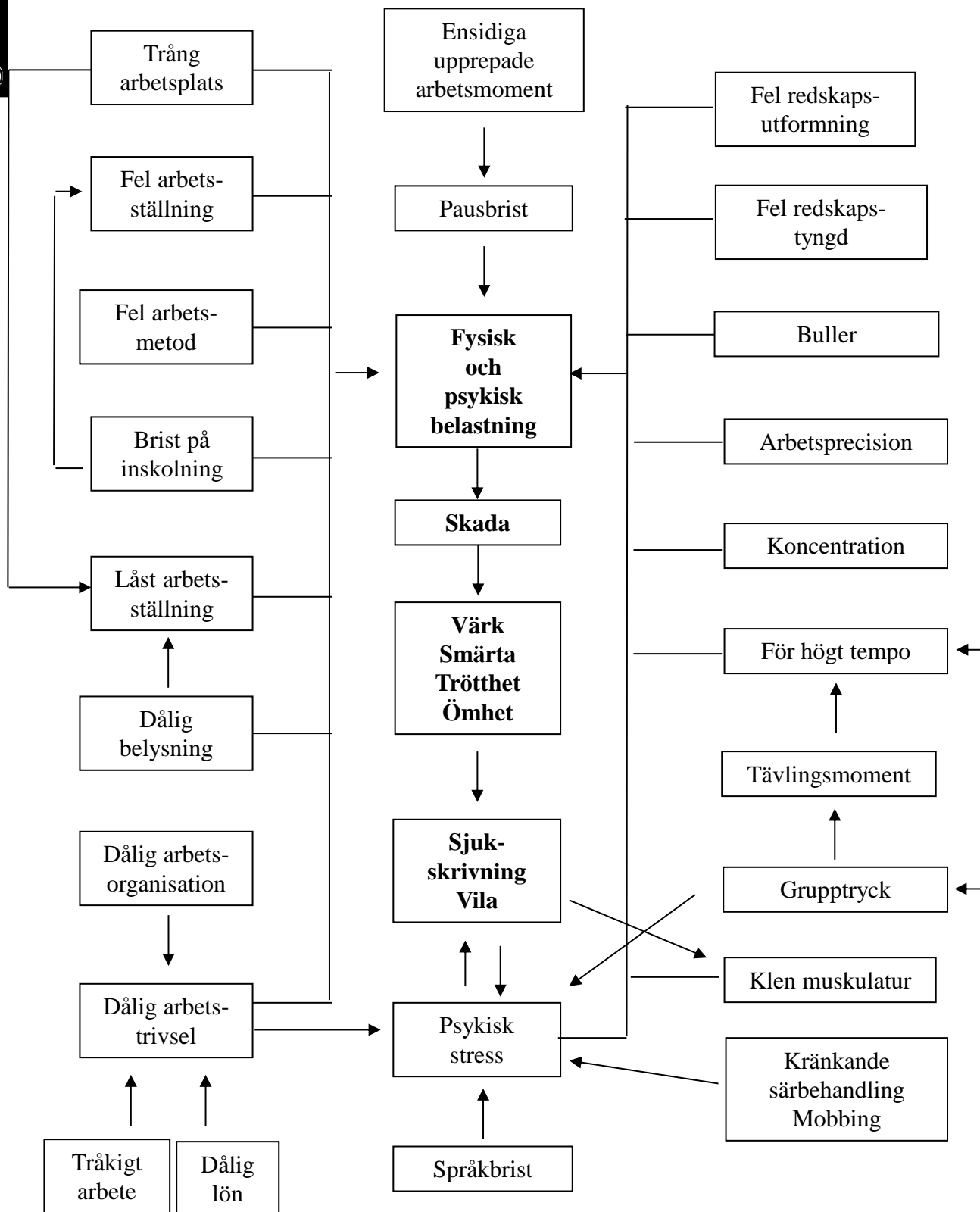
Återigen blir detta tydligt när man är arbetslös. Att ha ett arbete innebär samtidigt att man är en nyttig samhällsmedborgare, att man inte ligger samhället till last, att man är någon.

4. Arbetet uppmuntrar till mänsklig aktivitet,

till människans inneboende kreativitet, vilket bidrar till personlig växt och till att ge livet mening. Om man skulle sätta upp argumenten för och emot arbete torde de flesta hålla med om att argumenten för att arbeta är långt starkare än argumenten emot att arbeta.

Arbetslivet

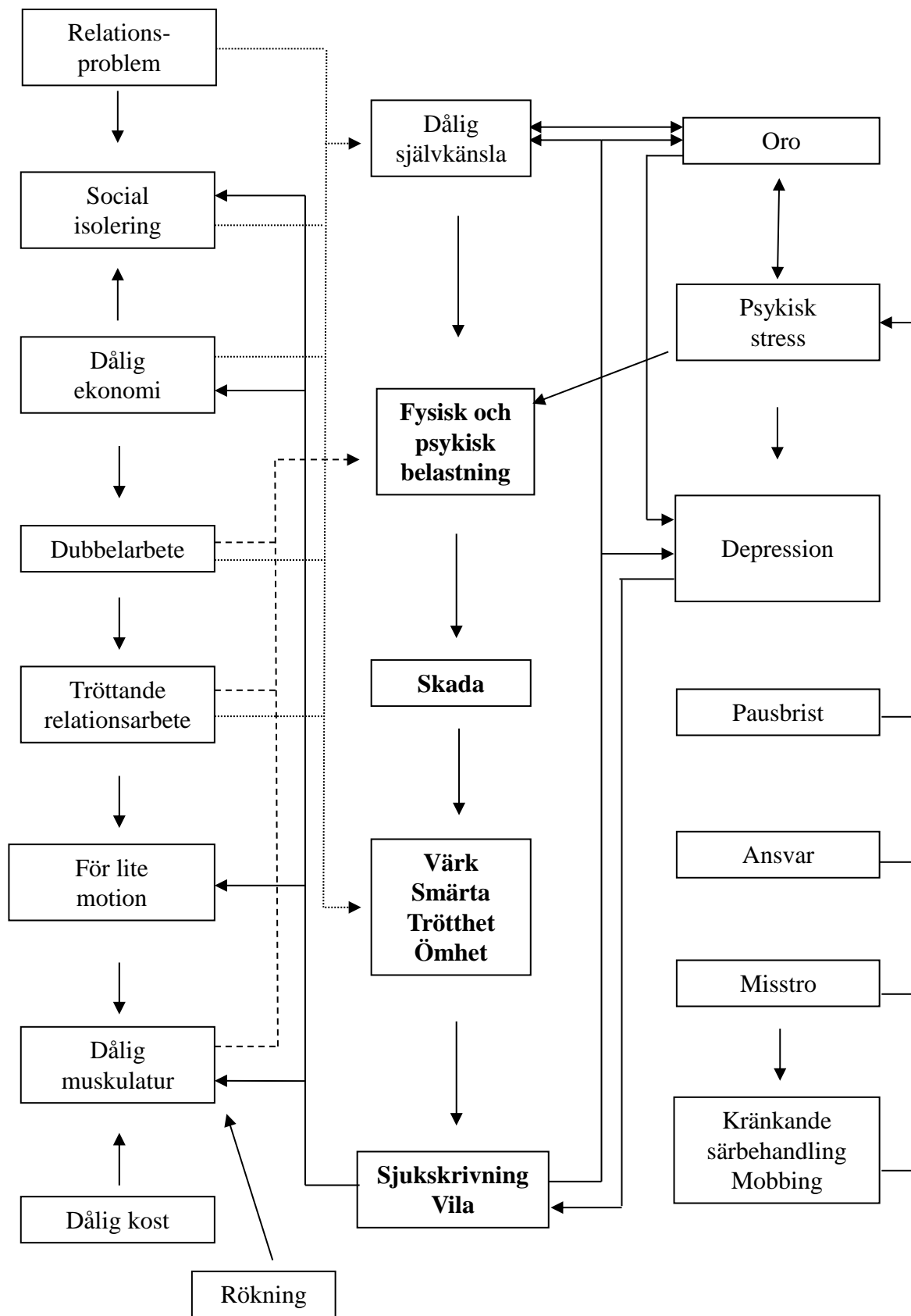
På de tre nästföljande sidor finner du potentiella Pitbullterriers. I höger och väster kolumn finner du gömda och väl dolda Pitbullterriers. Använd dessa som en slags mall eller check-list för att ta reda på dina. De finns gömda överallt i vår vardag.



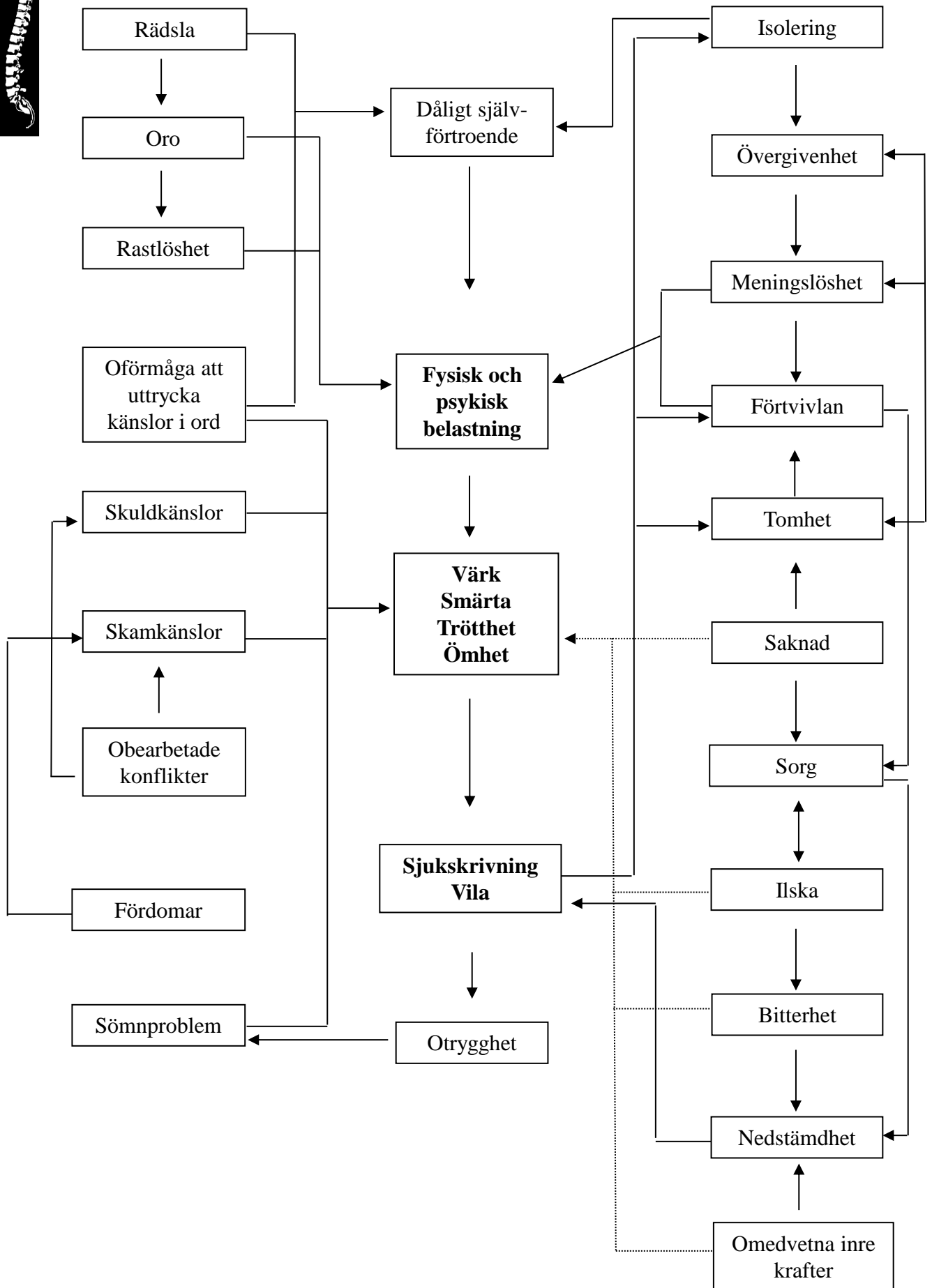
Arbetet är en av de saker som konstituerar människan.

Varje människa kan uppleva stress, men enbart de som går in i arbetet med höga förväntningar och som arbetar hårt för att förverkliga målen kan bli utbrända.

Privatlivet



Socialt liv



I en vetenskaplig studie har Leiter och Maslach gjort ett försök att sammanfatta de faktorer i arbetet som kan till utbrändhet, eller det de kallare ”burnout”. Faktorerna är

1. För stor arbetsbelastning,

som inte ger möjlighet till återhämtning, vilket är en väl dokumenterad orsak till ”burnout”, speciellt till den emotionella utmattning som är en av de tre komponenterna i författarnas beskrivning av burnoutsyndromet.

De betonar speciellt det ”emotionella arbetet”, som ibland kan kräva att människor visar känslor som inte är genuina.

2. Bristande kontroll över det egna arbetet.

I stresslitteraturen betonas bl.a. rollkonflikter och otydlighet beträffande rollfördelning som viktiga aspekter av en bristande kontroll.

3. Brist på erkänsla.

Upplevelse av att arbetets belöning (i pengar, eller socialt) inte står i proportion till insatsen är en annan faktor av betydelse. Ibland paras upplevelsen av bristande erkänsla med en upplevelse av orättvis behandling, när arbetskamraterna får mer bevis på erkänsla än man själv.

4. Bristande arbetsgemenskap.

”Burnout”-forskningen har framför allt fokuserat på stöd från arbetsledare, arbetskamrater och familjemedlemmar. Socialt stöd kan ses som en buffert mot olika påfrestningar, en uppfattning som har ett visst vetenskapligt stöd.

5. Orättvisor.

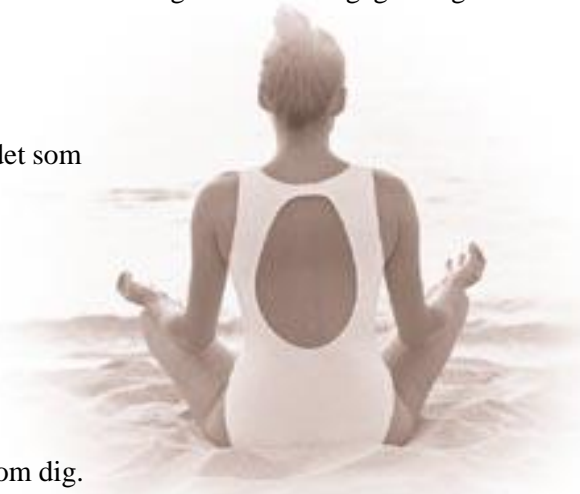
Det finns inte mycket forskning kring denna faktor, men vissa författare ser den som en kritisk faktor för arbetsledningen. Rättvisa i beslutsfattandet uppfattas inte sällan som viktigare än att beslutet går i ens egen favör. Viktigt är också möjlighet att uttrycka sin egen uppfattning och att behandlas respektfullt.

6. Värderingskonflikter.

Att arbetsgivare och arbetsledning har någorlunda likartade värderingar som arbetaren kan vara centralt i många fall. En bristande överensstämmelse mellan arbetsledningens och den anställdes värderingar minskar engagemanget i arbetet och kan leda till en djup otillfredsställelse och demoralisering.

Nya vanor

- Våga ta en paus i vardagen,
- Lyssna på din kropps varningssignaler. När Du inte mår bra finns det som regel en orsak. Ta smärta på allvar.
- Lär dig en avspänningsteknik.
- Försök sluta röka.
- Se till att Du får tillräckligt med sömn.
- Motionera regelbundet.
- Lär dig säga nej. Tvinga dig att prioritera.
- Sätt realistiska mål.
- Inse att Du duger precis som Du är.
- Prova att gå och tala långsammare och låta t ex andra bilister köra om dig.
- Skriv upp det du skall göra så att du inte blir stressad av att glömma något.
- Tänk efter vad som är det värsta som kan hända i en stressad situation. Det är sällan en katastrof.
- Identifiera dina Pitbullterriers, lär dig hantera dem.
- Var tolerant mot dig själv och andra.
- Se till att du får några glada skratt varje dag. Se på dig själv med humor.
- Ha mod att ändra på saker som går att ändra. Acceptera det som inte kan förändras.
- Försök att inte göra många förändringar i ditt liv samtidigt.



OBS, VIKTIGT: LÄKANDE KOMMER INIFRÅN. INTE UTIFRÅN....

Mikael Dahlström, Dahlströms QINopraktik

Tel: 0707-99 66 36, info@DahlstromsQINopraktik.se, www. DahlstromsQINopraktik.se

Trångsundsvägen 50A, 132 52 Tyresö

Denna text får inte återges i sin helhet eller i utvalda delar utan skriftlig medgivande av författaren.



Dahlström QINOPraktik

Expect Miracles

Mikael Dahlström, Leg Kiropraktor etc

Tel: 0707-99 66 36

info@DahlstromsQINOPraktik.se,

www. DahlstromsQINOPraktik.se

Trångsundsvägen 50A, 135 52 Tyresö



På **Dahlströms** behandlar man dagligen människor med olika sorters krämpor, smärta av olika slag. De vanligaste orsakerna till varför man uppsöker oss är att man har värk någonstans i kroppen.

Vi behandlar bland annat:

Värk i axlarna

Nackspärr

Stress

Öronsus/yrsel

Musarm

Nacksmärta

Frozen Shoulder

Tennis/golf armbåge

Idrottsskador

Foglossningar & -smärtor

Utstrålning armar/ben

Utbrändhet

Huvudvärk/Migrän

Ryggskott

Inkontinens

Utbildning: **OBS ENDAST AXPLOCK**

Kiropraktik: Skandinaviska Kiropraktorhögskolan, 99-04, Legitimerad av Socialstyrelsen 2005
Specialtekniker, LM Wester 2002

Kinesiologi: Högskolan för kinesologisk medicin (HKM), började 2003 (7 år)
Sacro-Kraniell Kinesiologi, Kinesiologiskolan, Stockholm, 2004
Kinesiology for Chiropractors, 2003
Touch for Health, Den Danska Kinesiologi Skole. 1994-96

Akupunktur: Neuro-acupuncture (Akupunktur 2000), Stockholm, 2006 och 2009

Massage: Massageterapeut (Diplomerad), Idrottsmassör, (Dipl.), Bindvävsmassör (Dipl) och Energimassör, (Dipl), 1994. Axelssons GI 1994-95

Erfarenhet:

Egen praktik 1994 -

Antal behandlingstimmar: mer än 60 000

Arbetat i ca 25 talet idrottsklubbar, från landslag till korpen..

Förbundsmassör, Bordtennislandslaget, Förbundsinstruktör, Svenska Fotbollsforbundet (idrottsskador)

Bland företagen kan nämnas Café Opera, Restaurang Golden Hits och Wallmans salonger, Telia, Sydkraft, Länsförsäkringar, Kalmar Kommun.

Övrigt:

Driver också Svenska QINOPraktikskolan, som bland annat vidareutbildar sjukgymnaster & massörer. www.QINOPraktik.se

Föredragshållare i massage, smärta, graviditetsbesvär, bäckenbottenbesvär, stretching, idrottsskador, stress etc.

Medverkat som terapeut i TV, bland annat i TV4 programmen Frivolt med Tilde de Paula och vid inspelningen av Gladiatorena.