

Skadlig stress

– när akutlarm blir ständig uttryckning

Stress är ett begrepp med många betydelser. Det kan beskriva något man upplever, men också vad som biologiskt händer i kroppen. Vi behöver stress, och vi är gjorda för att klara stress, men bara om den är kortvarig. Utan återhämtning blir vi i längden sjuka och apatiska.

DET ÄR STOR SKILLNAD på kortvarig, akut stress och långvarig stress, då kroppen inte får möjlighet att återhämta sig och vila.

Den kortvariga stressen är inte skadlig. Den skyddar oss i situationer då vi behöver vara extra på alerten för att snabbt kunna hantera nya, kanske farliga, situationer. Då skärps vår uppmärksamhet och kroppen mobiliserar extra energi för att förbereda oss på flykt eller strid.

Stress är en alarmreaktion, en skydds- och överlevnadsinstinkt vi har kvar från urtiden. När faran är över kan vi snabbt återhämta oss och kroppen återgår då till sitt jämviktsläge.

JÄMVIKTSLÄGET, där kroppens inre miljö är konstant, kallas för homeostas. Här kommer vårt autonoma nervsystem, ANS, in i bilden. Det är inte viljestyrt, utan fungerar självständigt för att upprätthålla jämvikten. Genom ett slags termostatsystem reglerar ANS via olika nervsignalämnen aktiviteten i bland annat hjärta och körtlar.

Hjärtfrekvens, blodtryck, blodsockerhalt och syrehalt i kroppens vävnader är sådant som styrs av det autonoma nervsystemets två delar, sympaticus och parasympaticus, vilka har en gas- respektive bromsfunktion.

När larmet går vid akut stress aktiveras sympaticusdelen av systemet kraftigt och börjar utsöndra nervsignalämnet

noradrenalin. Gaspedalen sympaticus påverkar också binjurarna att utsöndra adrenalin, vårt kamp- och aggressionshormon. Jämvikten är störd och stresssystemet drar igång för fullt.

Nu samarbetar flera system. Det autonoma nervsystemet är sammankopplat och samarbetar med de så kallade limbiska delarna av hjärnan, som styr våra drifter och vårt känsloliv. Detta styrsystem i hjärnan kallas hypofys-hypotalamus-binjure-axeln eller HPA-axeln, och har en viktig roll i produktionen av stresshormonet kortisol. Kortisol påverkar cirkulationen, immunsystemet och ämnesomsättningen. Skeendet är minst sagt komplext.

DET ÄR VETENSKAPLIGT visat att de kroppsliga förändringar som utlöses av en akut stresssituation är skadliga om kroppen inte får återhämta sig.

Det är främst kortisol tillsammans med noradrenalin och adrenalin som påverkar kroppen. Blodtrycket höjs, hjärtfrekvensen ökar, blodsocker- och blodfetsnivåerna höjs och immunförsvaret hämmas och blir sämre.

Det finns alltså en tydlig koppling mellan långvarig stress och faktorer som har betydelse för folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, övervikt och fetma samt olika infektionssjukdomar. Det verkar som långvarig stress utan återhämtning kan vara en bidragande orsak till dessa sjukdomar.

Det är även känt att stress hämmar nybildningen av celler i hjärnans limbiska system, som har betydelse för inläring och minne.

Minnes- och koncentrationsproblem är också vanliga klagomål från personer som söker vård för stressrelaterade besvär.

MEN DET FINNS BEHANDLING. Det finns inga läkemedel som hjälper mot stress, men kunskap om vad som händer i kroppen samt återhämtning och balans i livet är en viktig del av behandlingen. Stor vikt läggs också vid fysisk aktivitet, som har en liknande (men positiv) inverkan på kroppen som stress har.

Fysisk aktivitet leder till mer utsöndring av ämnen som serotonin, som ökar vårt välbefinnande, och endorfin, som är ett smärtlämpande ämne som även kallas kroppens eget morfin. Fysisk aktivitet stimulerar även nybildningen av de hjärnceller som har med minnet att göra.

Sammantaget kan man säga att fysisk aktivitet gör att man tål stress bättre och att kroppen repareras och reagerar mildare på stress.

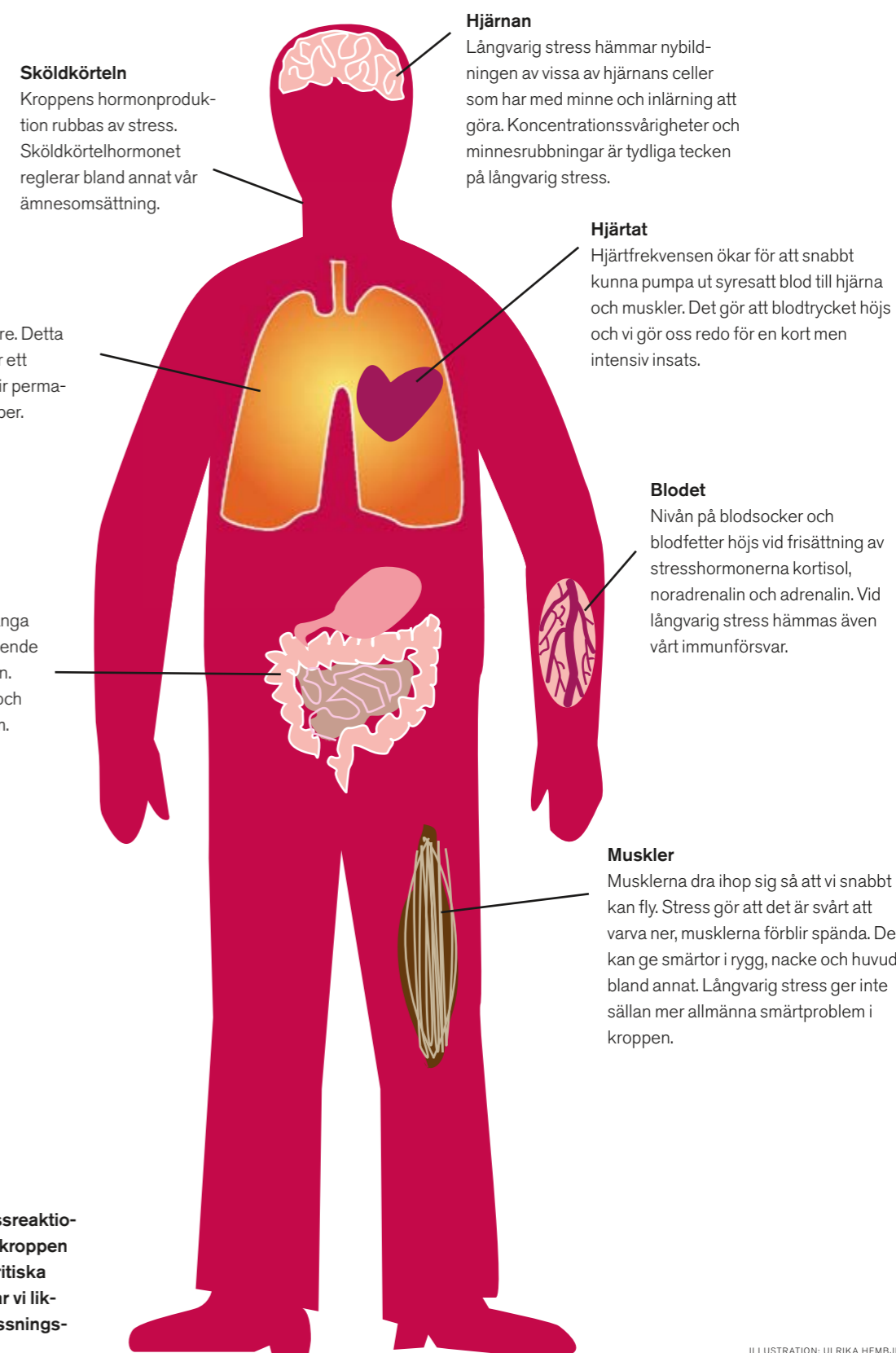
HILDA ZOLLITSCH GRILL

FAKTA

Sjukgymnaster lär ut stresshantering

Stresshantering kan man lära sig. Via en sjukgymnast kan du få hjälp att känna igen kroppens stressignaler och skaffa dig nya strategier för att hantera och undvika stress.

Avspänning och fysisk aktivitet är viktiga verktyg för att skapa balans i kroppen och i livet. Många stressinriktade sjukgymnaster arbetar med metoden Basal Kroppskänedom, BK. Genom enkla övningar tränas andning, kroppshållning, balans och koordination så att du får en bättre kroppskänsla. Avspänningsövningar och övning i medveten närvaro (mindfulness), ingår också.



Så reagerar kroppen på stress

Kroppens ospecifika stressreaktioner syftar till att stimulera kroppen under cirka 30 minuter i kritiska situationer. Därför reagerar vi likartat på alla typer av anpassningskrav som vi utsätts för.