

STRESS OCH STRESSHANTERING

med kognitiv inriktning

www.fungera.info

www.heka.nu

Agenda

- Stressfysiologi och stressreaktioner
- Stresshanteringsverktyg
 - Fyrkantsandning
 - Meditation – sittande bodyscanning
- Kognitiv teori
 - Olika medvetande nivåer
- Kognitiv reglering
 - Tankefällor
 - Resonera med dina tankar

Definitioner på stress

- Ett tillstånd där balansen mellan resurser och belastningar rubbas.
- Stress behöver inte handla om de faktiska kraven som ställs på individen, utan om individens egen bedömning av relationen mellan omgivningens krav och den egna förmågan.

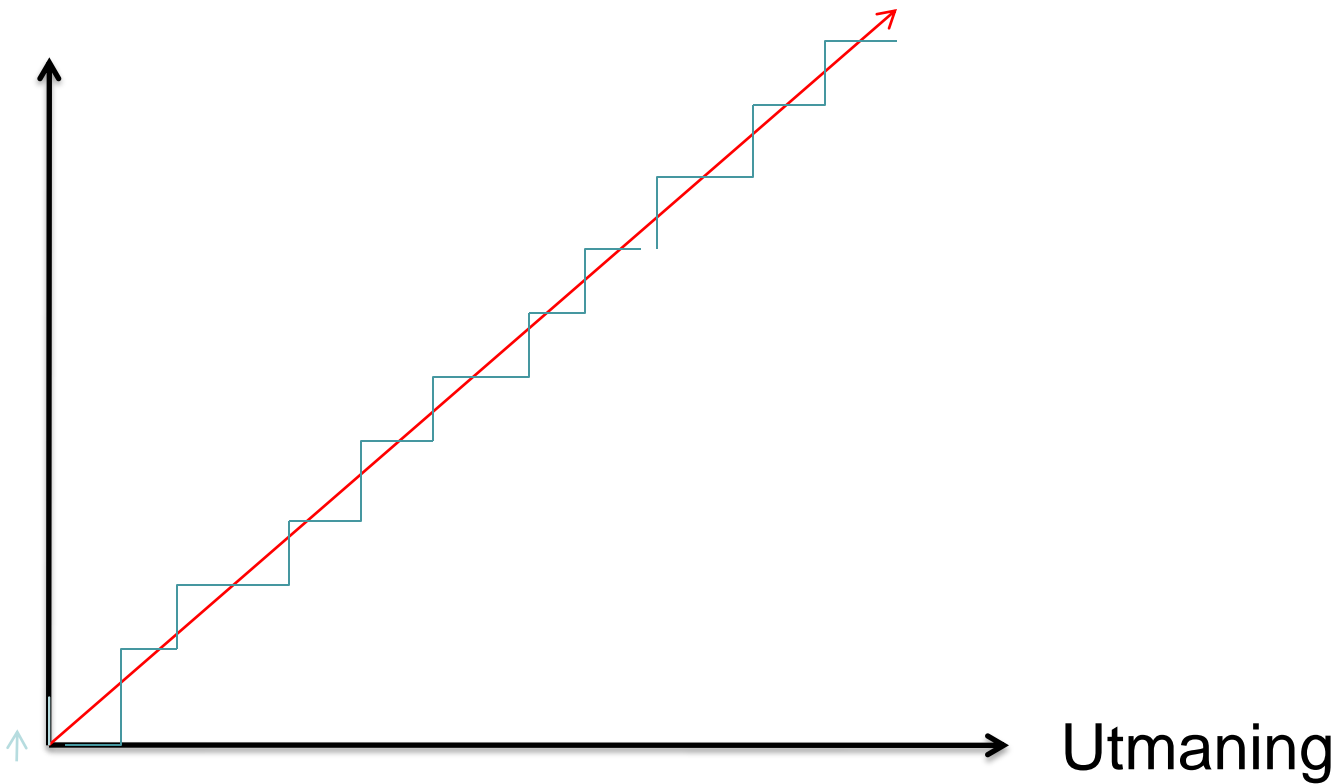
”Människan pågas icke av tingen i sig,
utan av sitt sätt att uppfatta dem”



Epiktetos, en stoisk filosof på 100-talet e.Kr.

Balans kompetens/utmaning

Kompetens



Det här händer i kroppen

Aktivering

Stresshormonerna frigörs

Ökad hjärtverksamhet

Blodtrycksstegring

Ökad blodfetthalt

Ökad muskelspänning

Ökad andning

Ökad vakenhetsgrad

Ökad svettutsöndring

Återhämtning

Minskad hjärtverksamhet

Blodtryckssänkning

Minskad muskelspänning

Lugnare andning

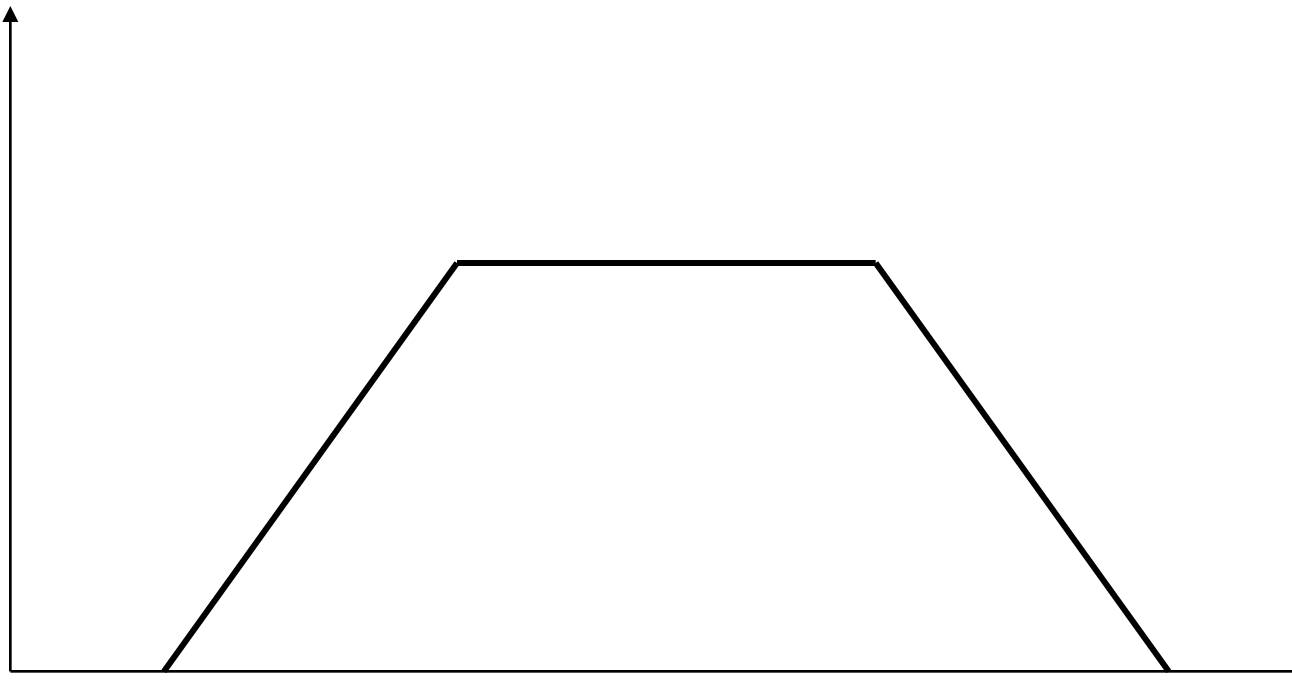
Ökad salivbildning

Matsmältningen befrämjas



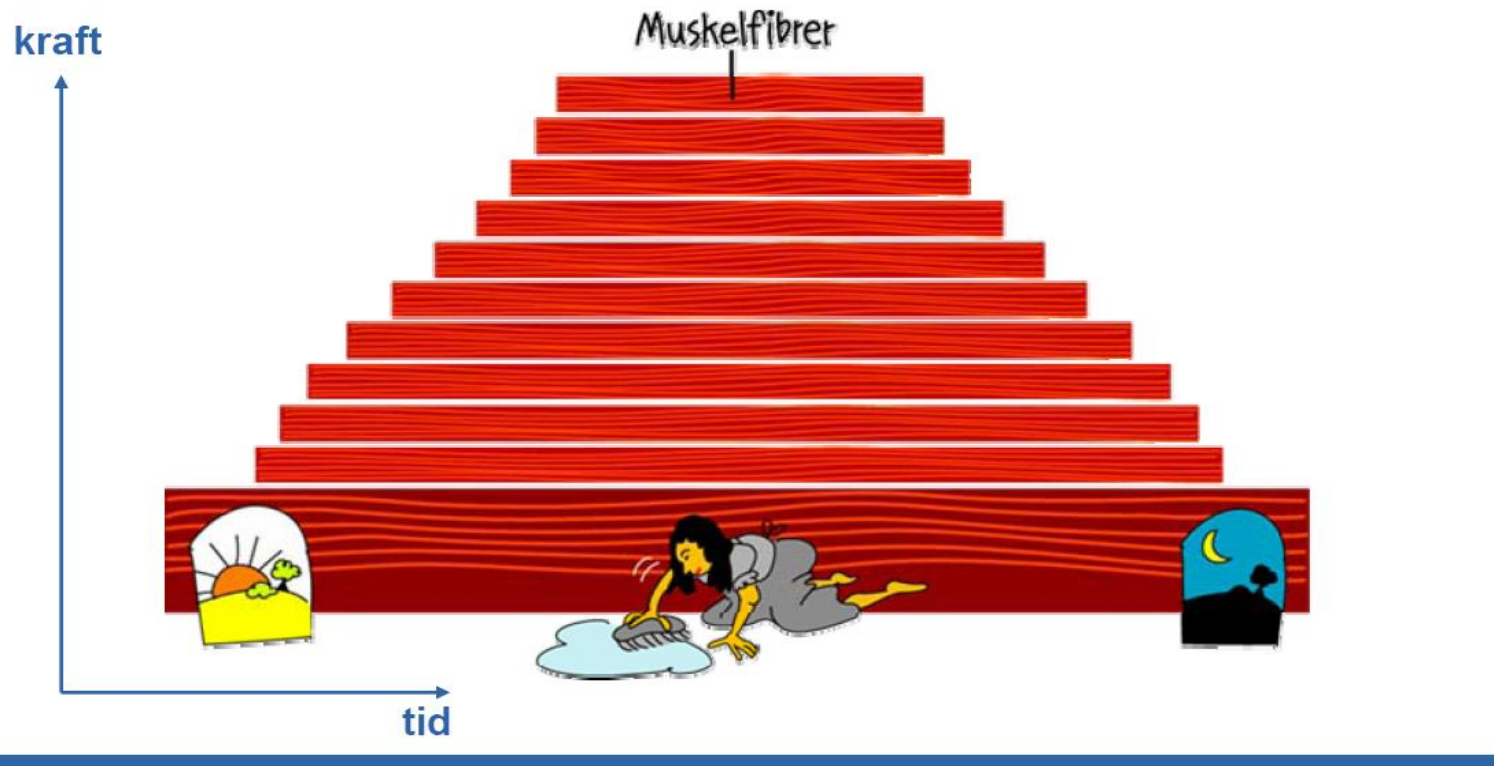
Askungenmodell

Kraft

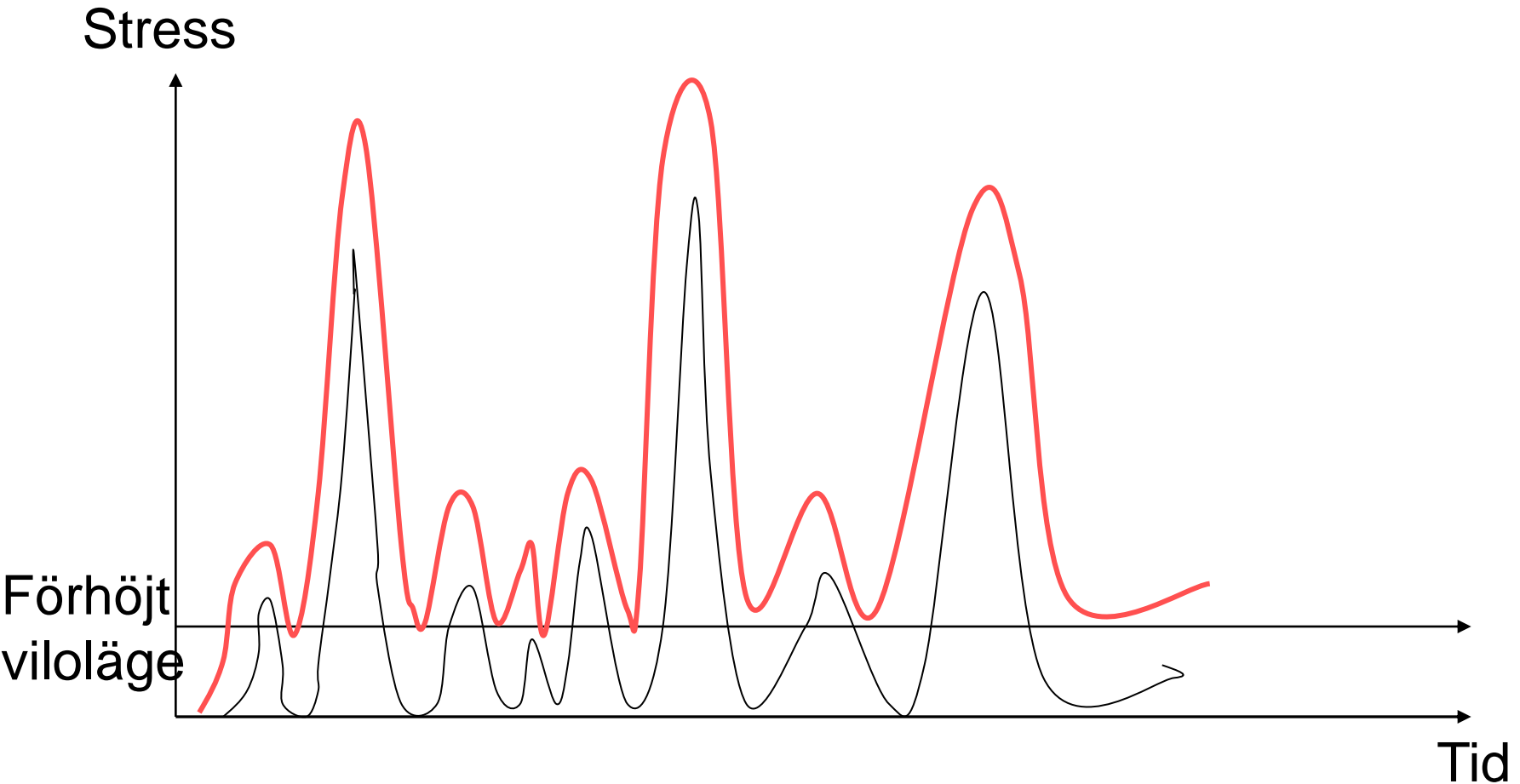


Tid

”Askungehypotesen”



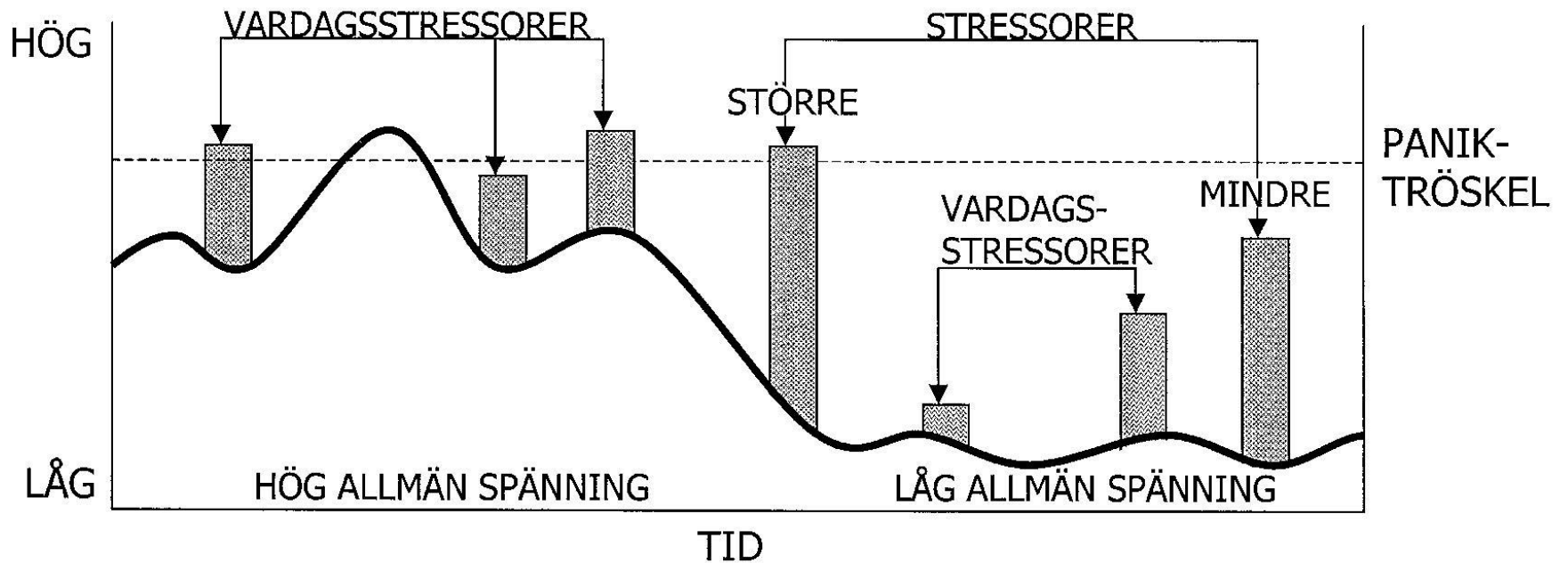
Den förhöjda stresskurvan



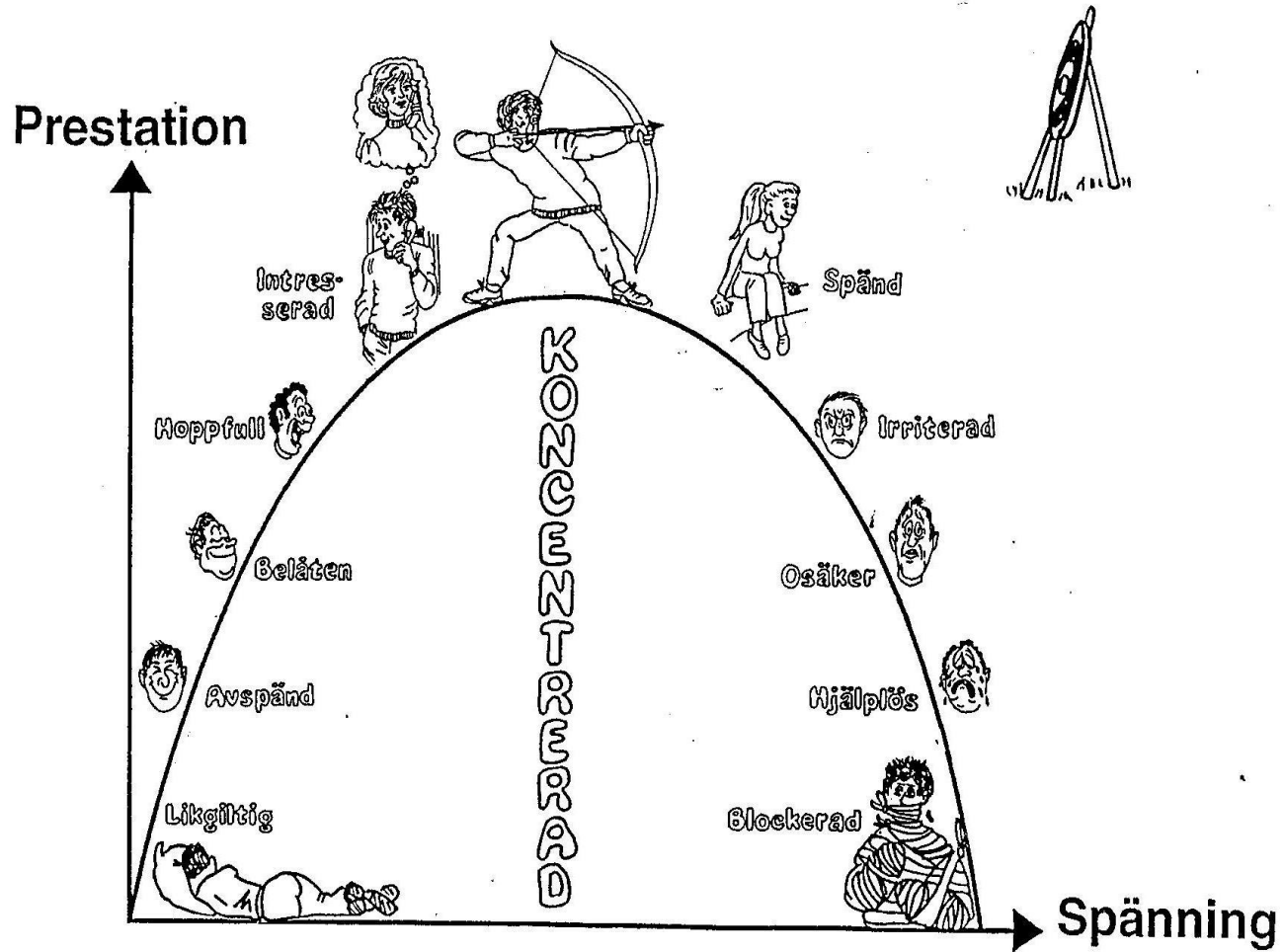
2010-10-06

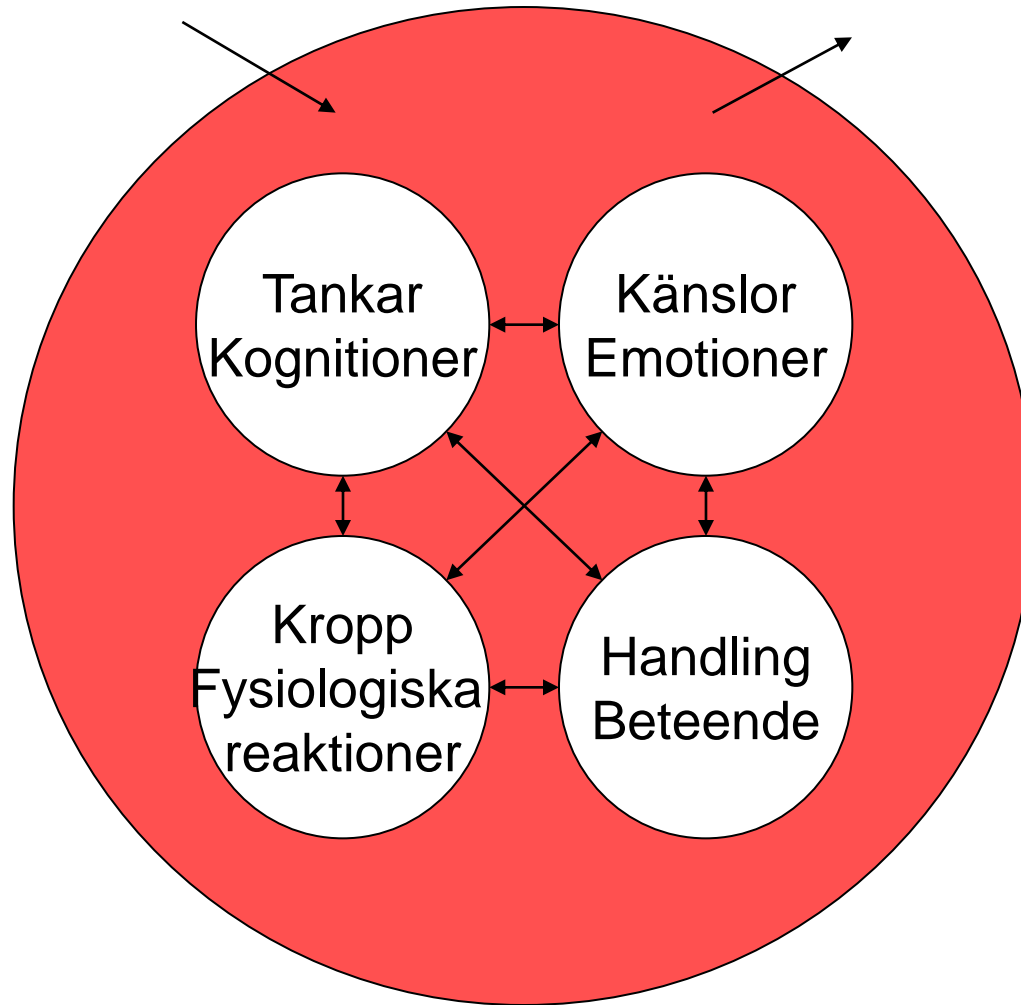
Helena Löwen-Åberg

FUNGERA



Sambandet mellan allmän spänningsnivå och stressorer för utlösandet av panikattacker





Padesky's ringar

Varningssignaler vid långvarig stress

- Fysiologiska symtom
- Känsломässiga symtom
- Kognitiva symtom
- Beteendemässiga symtom

Fysiologiska symtom

- Spänningar
- Huvudvärk och migrän
- Ljud och ljuskänslighet
- Oregelbunden andning, hyperventilering
- Tryck över bröstet
- Rastlöshet och svårigheter att vara still
- Behöver kissa ofta
- Svetteningar
- Darrningar
- Hjärtklappning
- Matsmältningsproblem
- Yrsel, ostadighet
- Sömnsvårigheter
- Sexuella problem

Känslomässiga symtom

- Oro, ångest
- Känna sig jagad eller ansatt
- Ilska och aggressivitet
- Uppgivenhet
- Skuld känslor
- Nedstämdhet
- Humörsvängningar
- Panik och panikanfall
- Nervositet

Kognitiva symtom

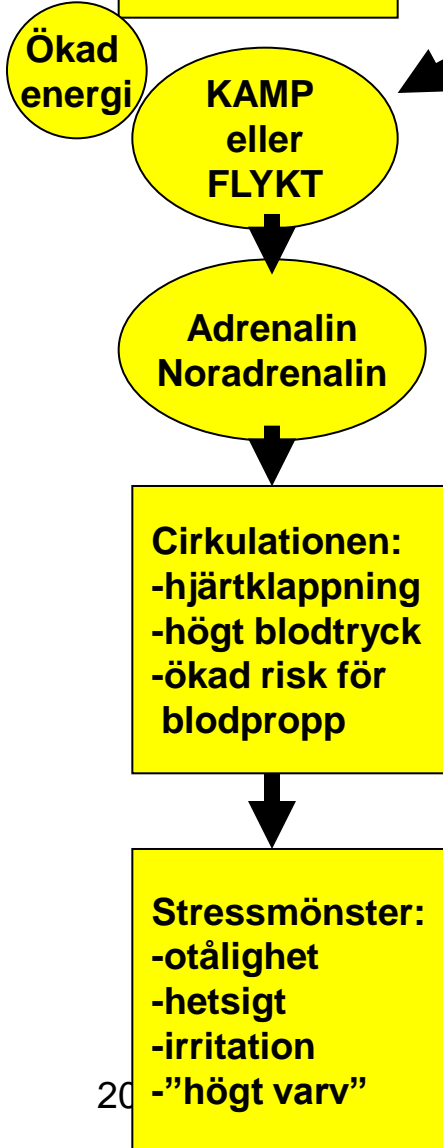
- Glömska, oförmåga att ta till sig ny information
- Närminnet försämras
- Bristande noggrannhet
- Överdriven uppmärksamhet på detaljer
- Koncentrationsproblem
- Skjuter upp saker
- Orkar ej läsa, skriva eller tänka
- Svårigheter att koppla av mentalt

Beteendemässiga symtom

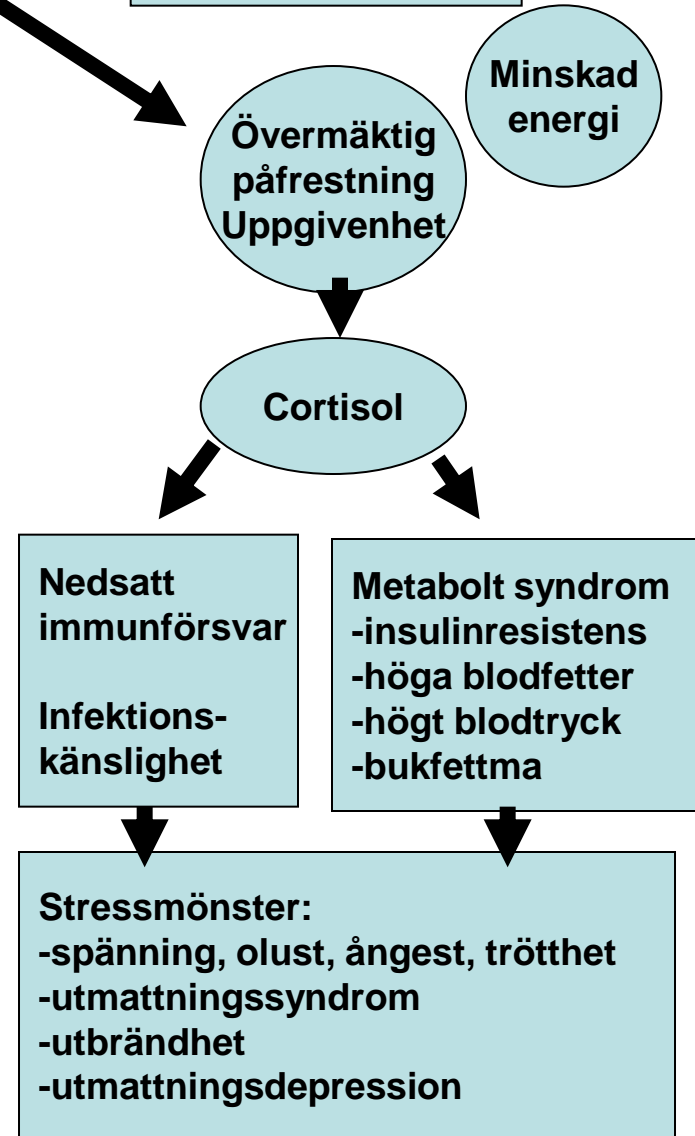
- Sömnrubbingar
- Irritation, kort stubin
- Rastlöshet
- Minskad empati
- Ingen ork för familj och/eller vänner
- Minskat eller ökat matintag
- Ökad alkoholkonsumtion/rökning
- Undvikande beteende, ointresse

STRESS

AKUT



LÅNGVARIG

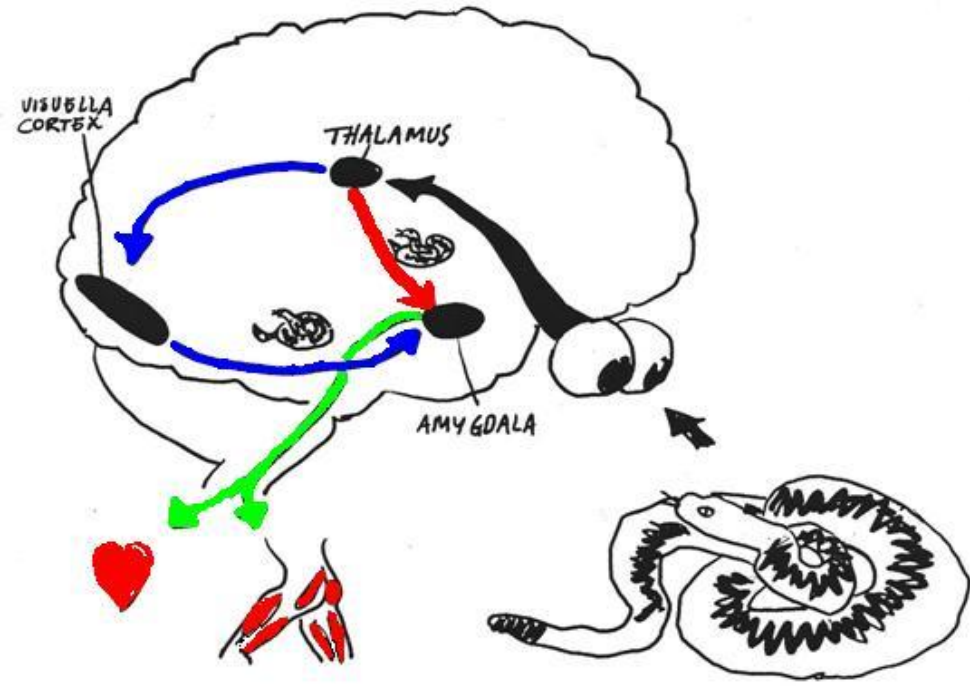




Helena Löwen-Åberg

→ SNABB VÄG

→ LÅNGSAM VÄG



Joseph Ledoux
The emotional brain.

Reaktionsmönster

VR

Vaksamhetsreaktionen

Förhöjd beredskap, motoriken "fryses", sinnen skärps. Litet sympatikus pådrag.

AR

Alarmreaktionen

Akut försvar-, attack-, flyktbeteende.
Stort sympatikuspådrag (adrenalin).

SR

Spela-död-reaktionen

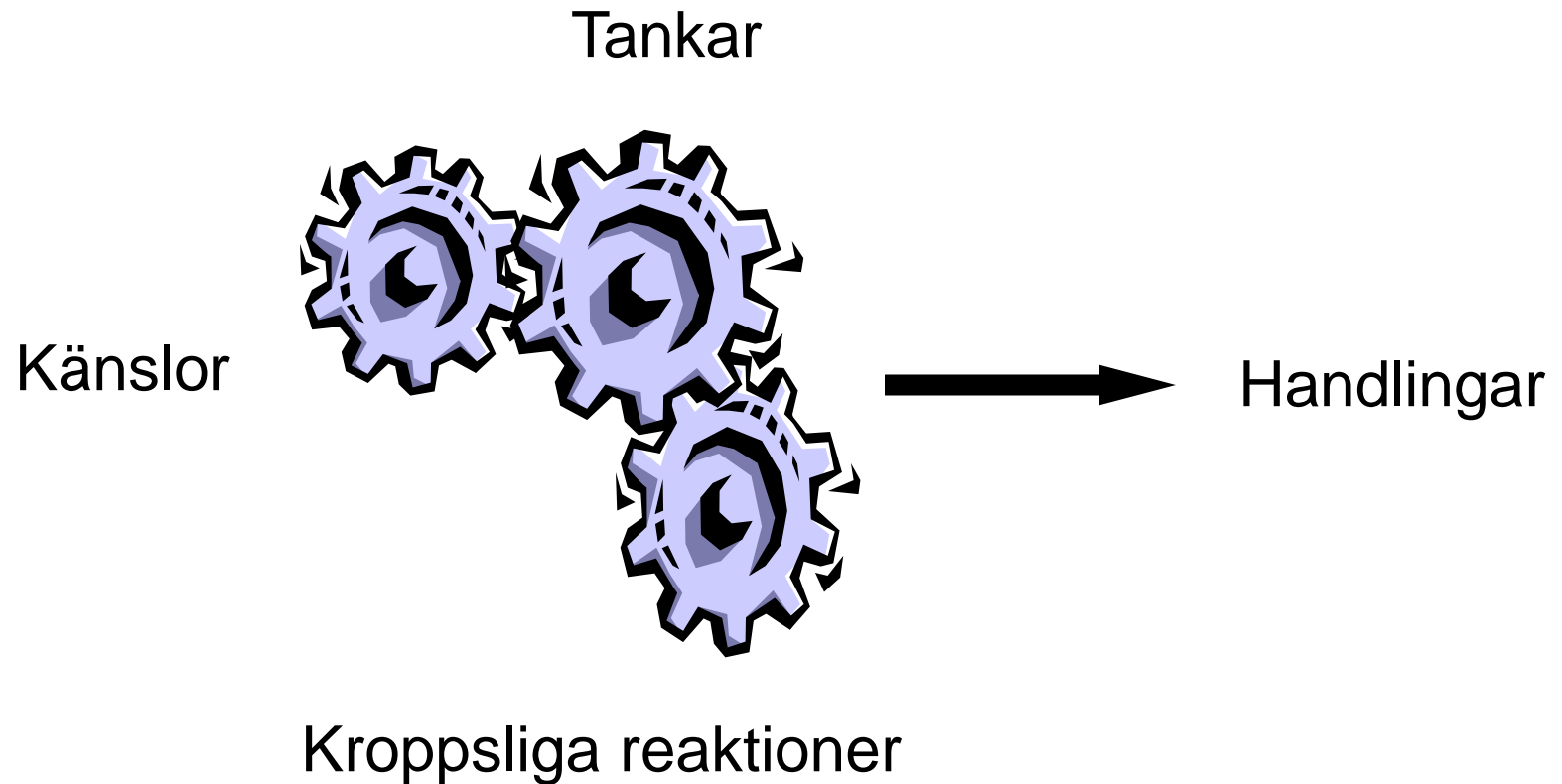
Svimningen, orörlig.
Stort parasympatiskt pådrag.

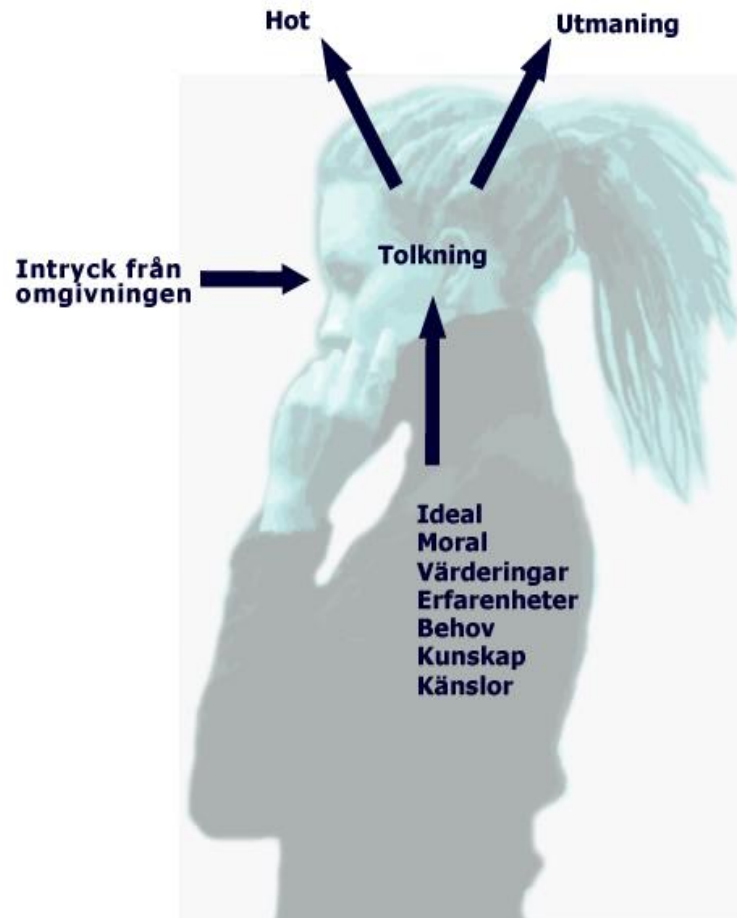
FR

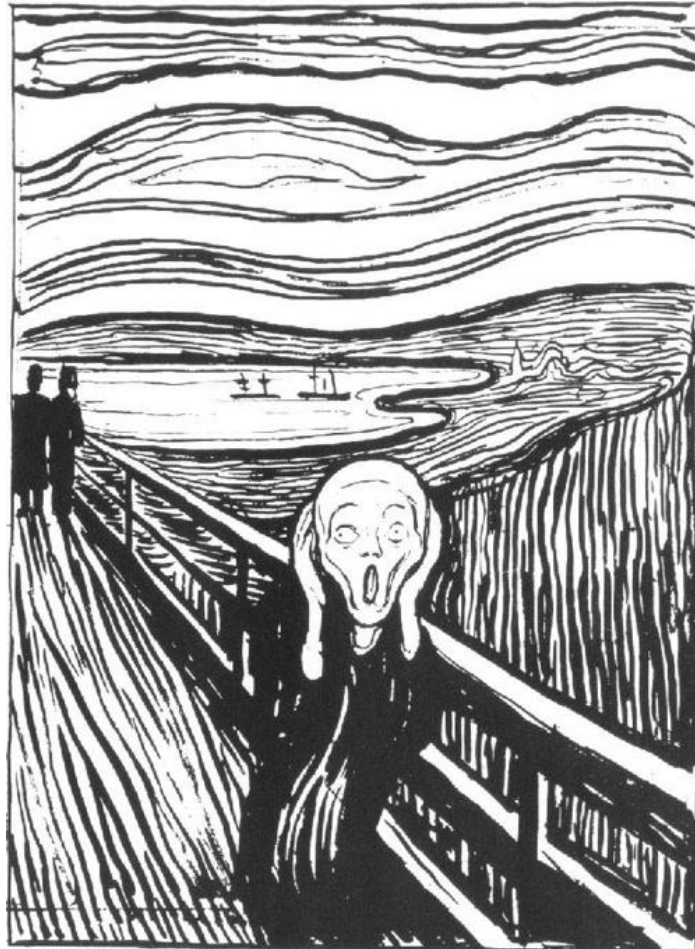
Frustrationsreaktionen

Uppgivenhet, hopplöshet, underkastelse.
Både sympatikus- och parasympatikuspådrag.

Den kognitiva teorin







2010-10-06

Helena Löwen-Åberg

FUNGERA

Panikångest

en förklaringsmodell enligt Clark

HÄNDELSE – Triggare

-ex yrsel, hjärtklappning

UTANFÖR

-Vissa situationer, Hög stress

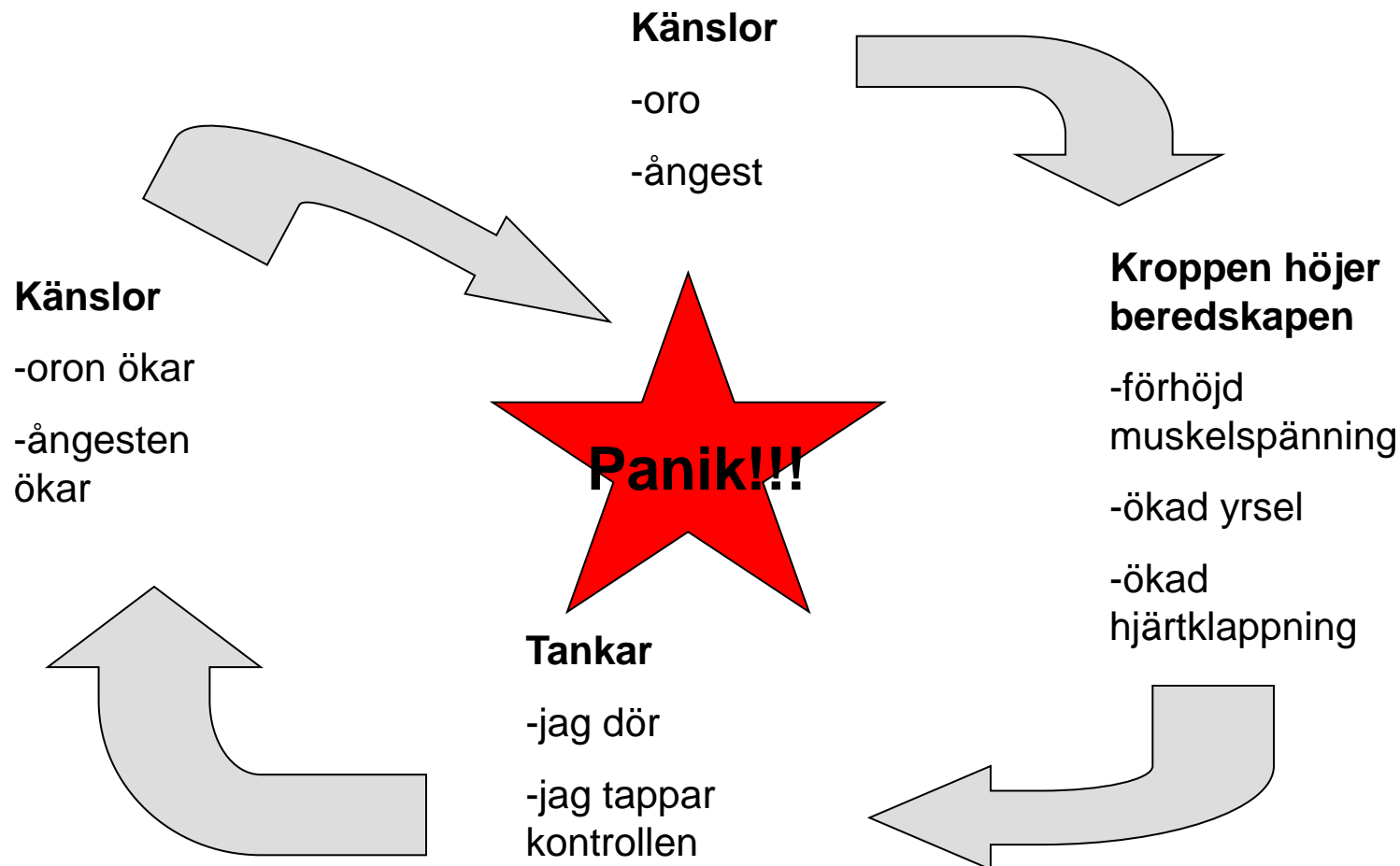
INOMBORDS

-Känslor – oro, rädsla

-Tankar – jag dör, jag tappas kontrollen

Panikångest

en förklaringsmodell enligt Clark



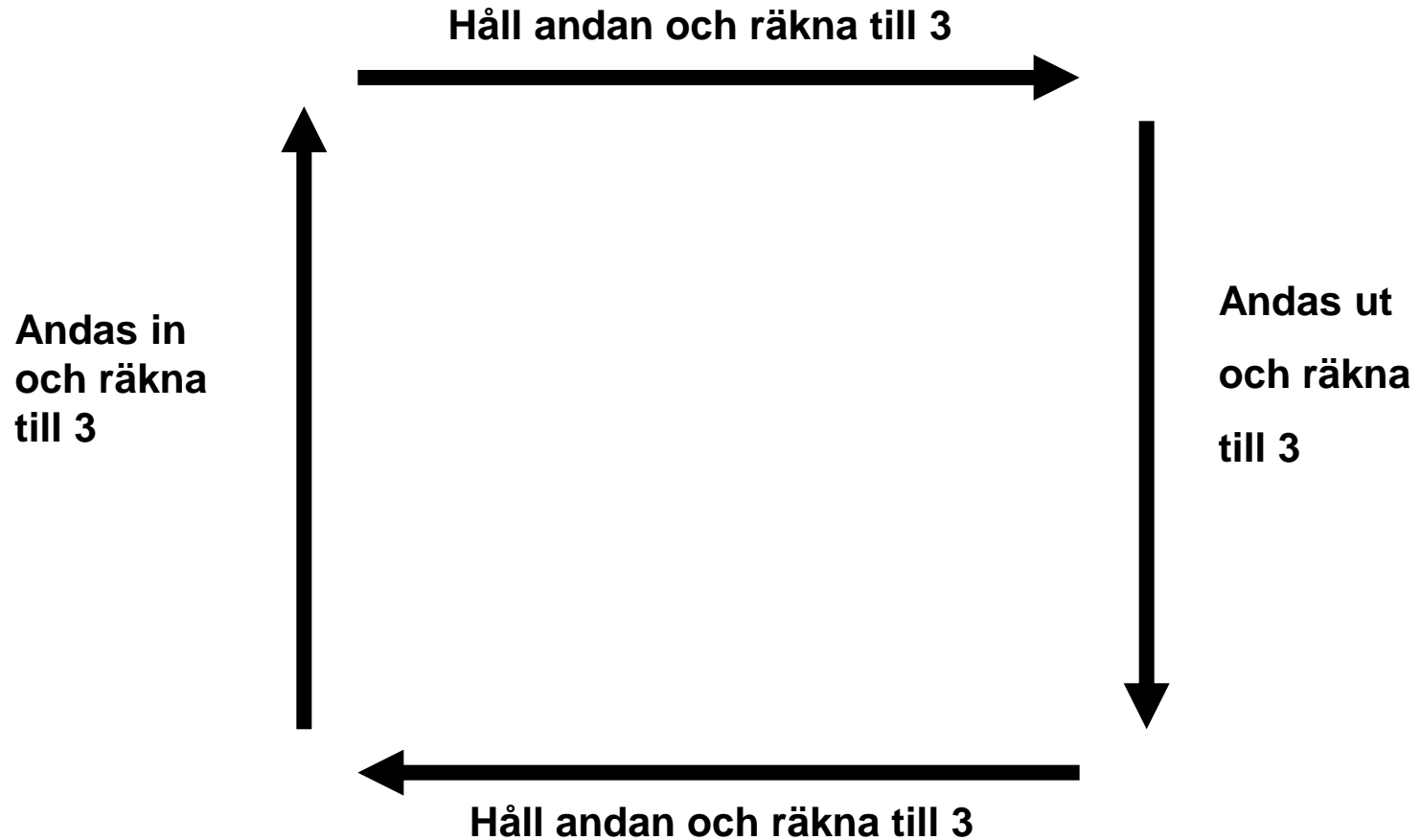
Hur känns panikångest?

- Domningar, stickningar
- Värmekänsla
- Skakningar i benen
- Inte kunna slappna av
- Yrsel, ostadighet
- Hjärtat slår hårt och snabbt
- Kvävningsskänslor
- Svårt att få luft
- Händerna darrar
- Obehag i magen
- Tunnelseende
- Svettningar
- Oro
- Nervös
- Rädsla att det värsta ska hända
- Rädd
- Skräckslagen
- Rädsla att tappa kontrollen
- Rädsla att dö
- Rädsla att svimma

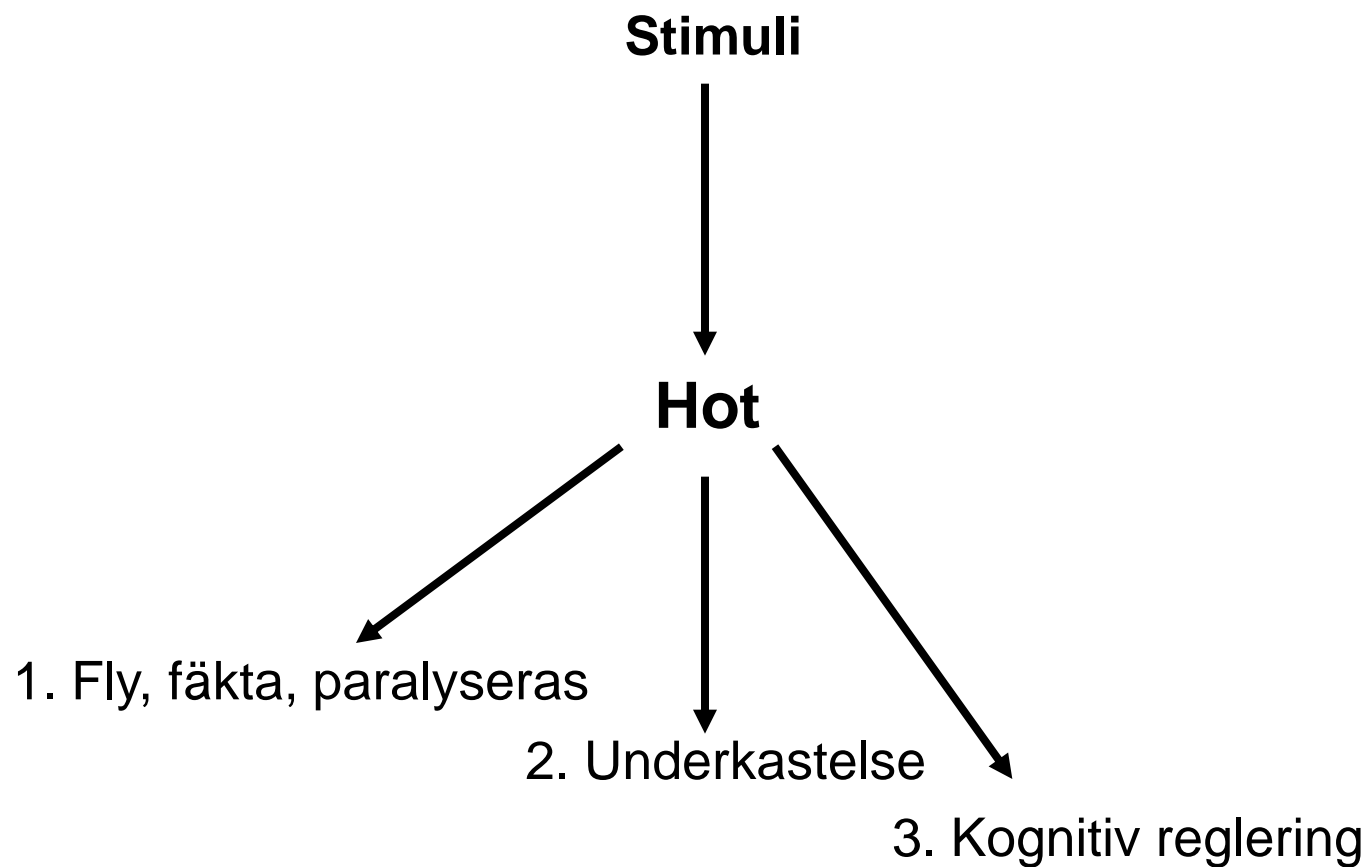
Panikångest

- Panikångest är en stark kroppslig reaktion som man inte kan koppla till någonting utanför.
- Känslans på kroppens reaktion är verklig (det känns obehagligt) men tolkningen är felaktig.
- Bryt genom att reglera andningen och normalisera tolkningen

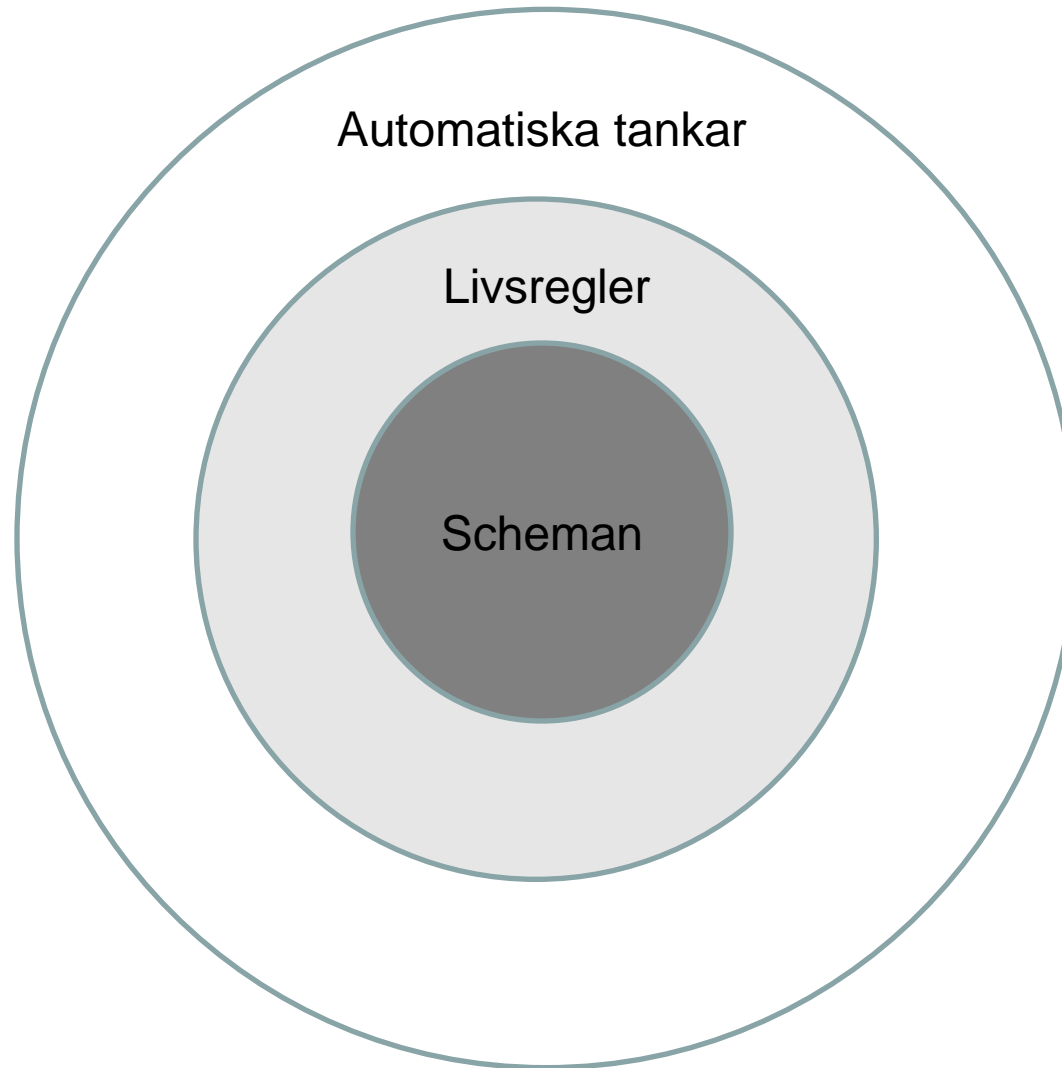
Fyrkantsandning



Stimuli - respons



Tankar på olika nivåer



Identifiera negativa automatiska tankar

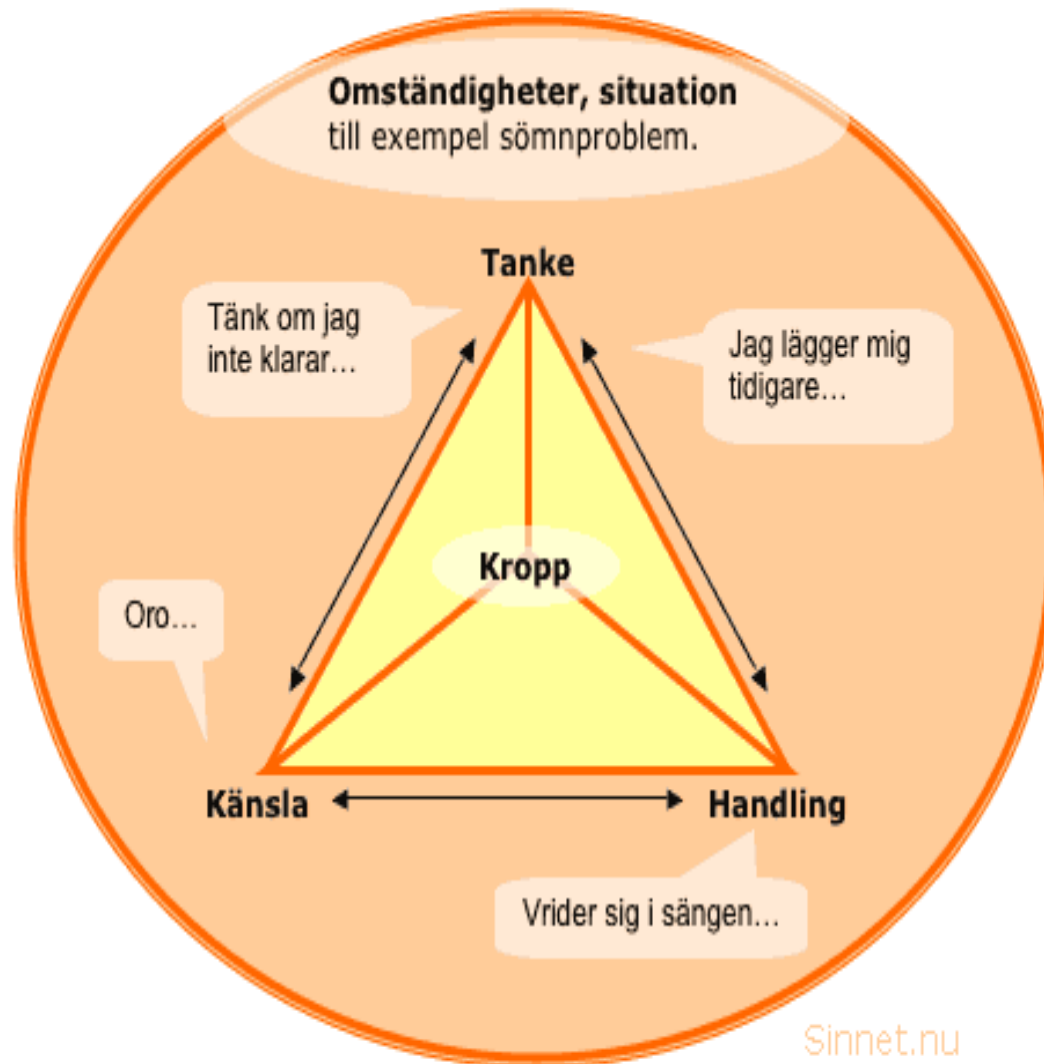
- Identifiera emotionellt laddade situationer.
- Kartläggning av tankar i de aktuella situationerna.
 - Självobservationer/dagboksformulär
 - Eventuellt använda rollspel för aktuell situation.

Situationsanalys

Situation			
Tankar	Känslor	Kropp	Beteende

		Situationsanalys	Alternativ
1.	Problematisksituation		
2.	Vad tänker du?		
3.	Vad känner du?		
4.	Vad gör du?		
5.	Kortsiktig konsekvens		
6.	Långsiktig konsekvens		

Kognitiva triaden



Några typiska tankar

- Ätstörning: "Om jag äter den här smörgåsen är det kört.... Då blir jag extremt fet. Jag är äcklig."
- Social fobi: "Skärp dig! Var normal! Jag är löjlig. De tycker jag är knäpp."
- Panikångest: "Gud, vad hjärtat slår... det är något allvarligt fel. Jag håller på att dö! Jag är svag och skör."
- Depression: "Det går inte att älska mig. Jag orkar inte. Det är meningslöst, det är ingen idé att jag anstränger mig."
- Tvångssyndrom: "Det måste bli absolut rätt! Jag får inte tänka... Jag kan inte vara säker på... Det blir katastrof om jag inte gör nu. Det hänger på mig."

Vanliga tankefällor

- Allt eller inget-tänkande
- Övergeneralisering/Etikettering
- Selektiv abstraktion
- Diskvalificering av det positiva
- Tankeläsning/Siarens misstag
- Katastroftänkande
- Måste och borde tänkande
- Känslotänkande
- Personalisering

Resonera med dina tankar

- Vilka bevis eller fakta talar för det du säger/tänker nu?
- Vilka bevis eller fakta talar mot det du säger/tänker nu?
- Tror du att alla skulle se det som ett bevis?
- Är det fakta eller tolkningar?
- Finns det något annat sätt att se på saken?
- Hur skulle någon annan se på det här?
- Vad är det värsta som kan hända? Skulle du överleva det?
- Vad är det bästa som skulle kunna hända?
- Hur kan vi testa riktigheten i det du säger/tänker?
- Är tanken hjälpsam för dig eller hindrar den dig att uppnå mål?
- Hur tänker du om ditt sätt att tänka?

Sinnesrobönen

- Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra
- Ge mig mod att förändra det jag kan förändra
- Ge mig förstånd att skilja det ena från det andra

Slut för idag! Tack för idag!



2010-10-06

Helena Löwen-Åberg

F U N G E R A

Referenslitteratur: Stress

- Ur balans, Aleksander Perski
- I balans, Giorgio Grossi
- Varför zebbor inte får magsår, Robert M. Sapolsky
- Stress och den nya ohälsan, Peter Währborg
- Minska din stress med meditation. Andries J Kroese
- Hjärnstress: Kan det drabba mig? Christina Doctare
- Tio tankar om tid. I tid och otid. Bodil Jönsson
- Stress och utbrändhet. Lennart Levi m fl
- Jäktad, pressad - utbränd. Forskningsrådsnämnden
- Stress. Rolf Ekman, Bengt Arnetz (red)
- Stressa rätt. Dan Hasson

Referenslitteratur

- KBT i utveckling – en introduktion till kognitiv beteendeterapi. Anna Kåver
- Kognitiv psykoterapi i klinisk tillämpning. A Freeman m fl
- De tio dummaste misstagen klyftiga personer gör och hur man undviker dem. A Freeman & R DeWolf
- Fjärilar i magen. Ben Furman
- Befriad från ångest. Lucinda Bassett
- Lyckoformeln. Stefan Klein
- Vem är det som bestämmer i ditt liv? Åsa Nilsonne
- Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Anna Kåver
- Tillsammans. Anna Kåver, Åsa Nilsonne
- Vi är redan framme. Thich Nhat Hanh
- Vart du än går är du där. Jon Kabat Zinn
- Mindfulness – en väg ur nedstämdhet och depression. Mark Williams m.fl
- Mindfulness i vardagen. Ola Schenström
- Känslans intelligens. Daniel Goleman