



Forum för talare

Januari 2003

Clas Malmström

Forum för talare.

Under denna rubrik gläntar några av Sveriges mest anlitade talare på dörren till sina ämnesområden. Att lyssna på dem är tankeväckande. Ibland provocerande. Alltid engagerande

Talarforum förmedlar talare inom en mängd ämnesområden till företag och organisationer.

Vi vill i den här formen regelbundet förse er med tankeväckande artiklar skrivna av några av dessa talare.

Kanske inspirerar det till att kontakta oss för att få veta mer? - Gör gärna det på www.talarforum.se.

Mer information om det här nyhetsbrevet finns på www.talarforum.se/nyhetsbrev. Där kan ni även säga till om ni inte vill ha fler nummer.

Bra stress

Visst kan stress vara bra.

Ursprungligen var ordet stress inte alls något negativt för en fysiolog, utan helt enkelt en beteckning på ett system i hjärnan. Nuförtiden har ordet kommit att användas mer och mer som beteckning på obehagliga upplevelser och vissa journalister tycks använda ordet synonymt med "problem på arbetsplatsen". Vi får kanske ta till beteckningen "positiv stress" för att betona att stressreaktioner inte alltid måste vara skadliga, utan faktiskt kan vara önskvärda och till och med hälsobringande.



Clas Malmström

Läkare, före detta safariguide i Kenya, numera forskare med specialisering på stress; klinikchef, författare och karismatisk talare.

För mer info om Clas Malmström - [klicka här](#).

Stress har en funktion

Stresssystemets uppgift är nämligen att översätta innebörden i vårt mentala tillstånd till kroppsliga funktioner. Med hjälp av både hormoner och nervsignaler kan stresssystemet på cirka en tiondels sekund försätta hela kroppen i det funktionsläge som bäst motsvarar innebörden i den tolkning vi just gjort av situationen och hjälper oss alltså att hantera situationen.

Tiden är viktig

Men för att definiera "positiv stress" måste vi också ta med parametern tid i beräkningarna. Man kan bara träna upp sin "positiva stressförmåga" om man har full respekt för kroppens behov av återhämtning och omväxling. Positiv stress är alltså ett fenomen som måste vara hållbart över tid, om det ska vara meningsfullt att alls använda det. Kortsiktig hög prestationsförmåga som inte håller i längden är inte värd att satsa på.

Clas Malmström

Två system

Stresssystemet utgör bara hälften av vårt psykofysiologiska reglersystem som är det nerv- och hormonsystem som reglerar samspelet mellan själen och kroppen. Egentligen borde denna halva kallas "arbetssystemet" för det har till uppgift att öka vår handlingskraft och hantera påfrestningar. Den andra halvan av reglersystemet i hjärnstammen utgörs av ett återhämtnings- och uppbyggnadssystem, vilket vi lite slarvigt brukar kalla "vilosystemet".

Precis som arbetssystemet kommunicerar även vilosystemet med alla organ i kroppen med sina egna hormoner och sina egna nervbanor.

Vila är många saker

Kroppen gör ingenting på eget bevåg. Hjärnan styr *allt* in i detalj, inte bara samordnandet av arbetsuppgifterna i olika kroppsdelar, utan också vilo- och återhämtningsprocesserna. Om inte hjärnans vilosystem beordrar kroppen att slå om till återhämtning, sker ingen riktig vila. Vila är inte lika med frånvaro av ansträngning, utan en rikhaltig aktivitet med uttransport av slaggprodukter, införsel av näringsämnen, uppbyggnad av nya energidepåer, reparation av skador, utbyte av slitna membraner och proteiner osv. Allt detta måste ske i motsvarande grad som vi nyss har ansträngt samma celler.

Farlig stress

Den vanligaste formen av negativ stress är i själva verket inte överskott av stress utan brist på återhämtning. Alltså, för att kunna upprätthålla ett positivt stressläge måste man över tiden också ha tillräcklig fart på vilosystemet, både kvantitativt och kvalitativt.

Det organ som oftast kommer i kläm i detta avseende är hjärnan. De flesta människor förstår helt enkelt inte hur mentalt ansträngande våra vanliga vardagliga sysslor faktiskt är nuförtiden, och då förstår man heller inte att hjärnan måste ha omväxling och "batteriladdning" för att kunna fungera tillfredställande.

Mental återhämtning

- Sömn
- Vaken vila (avslappn.)
- Kravlös, lustfylld aktiv.
- Emotionella belöningar
- Bekräftelser, uppskattning
- Samvaro, beröring, närhet
- Näring

Mental ansträngning

- Viljemässig styrning av mentala processer
- Kontroll-krav
- Trötthet att övervinna
- Emotionella krav
- Olust/Ofrivilliga aktiviteter
- Osäkerhet/Upplevd misslyckanderisk

Clas Malmström

Kör så det ryker

Det är absolut inget fel i att mentalt anstränga sin hjärna. Men för högpresteraren som vill hålla i längden gäller det att även praktisera mental återhämtning tillräckligt ofta och intensivt. Om vi en stund drar på och kör så hårt att det ryker behöver detta inte vara negativt, bara vi går i depå efter några varv, fyller på rätt bränsle i tanken, byter däck och olja, osv.

Balansakten

Om man vill kan man se detta som en aktiv balansakt mellan prestation och välbefinnande. Den energi varmed vi presterar kommer i själva verket ur vårt välbefinnande. Omvänt utgör goda prestationer och lagom utmaningar som stimulerar och utvecklar en viktig ingrediens i livskvaliteten för människor med pretentioner på tillvaron. Som alltid är det dock viktigt att man över tiden uppnår balans. Att kortvarigt låta balansvågen väga över mot prestation är inte farligt eller sjukt. Om man har överdrivit presterandet ett tag, minskar energitillgången och välbefinnandet avtar.

Kunskap och färdighet

Om man lärt sig hur man gör för att aktivt återställa balansen kan högpresteraren snabbt komma i form igen. Men ibland räcker det inte med att vidta åtgärder för att återställa välbefinnandet, utan man måste minska hela ansträngningsnivån. Också detta kan man lära sig. Allt det här går att översätta till praktiska färdigheter som man faktiskt kan träna sig på. Vi kallar det för träning i offensiv stresshantering för högpresterare och den tar fasta på kunskap och färdighet inom fyra områden:

- en sund och trygg utgångspunkt i egna värderingar
- socialt stöd och gemenskap
- anpassningsförmåga, både mental och kroppslig
- god hälsa och kroppslig energi



T A L A R F O R U M

Aktuella Seminarier

Seminarium med Ulf Nilsson

"Konsten att vara trovärdig"

6 maj 2003 • kl 13-16 • Malmö
7 maj 2003 • kl 13-16 • Stockholm

Seminarium med Agneta Andersson & Ulrika Knape

"Framgång är ingen tillfällighet!"

4 februari 2003 • kl 13-16 • Malmö
5 februari 2003 • kl 13-16 • Stockholm
8 april 2003 • kl 13-16 • Göteborg

Seminarium med Pär Ström

"Uppkopplade hundralappar?"

13 februari 2003 • kl 13-16 • Malmö
5 mars 2003 • kl 13-16 • Stockholm
7 maj 2003 • kl 13-16 • Göteborg

Seminarium med Bengt Wiström

"Brinn för det du gör!"

6 mars 2003 • kl 9-12 • Malmö
13 mars 2003 • kl 13-16 • Göteborg
9 april 2003 • kl 13-16 • Stockholm

Seminarium med Nisse Simonson

"Kan man tänka sig frisk?"

25 mars 2003 • kl 13-16 • Göteborg
26 mars 2003 • kl 13-16 • Malmö

Seminarium med Jörgen Oom

"Våga vara bäst"

4 februari 2003 • kl 13-16 • Göteborg
18 mars 2003 • kl 13-16 • Stockholm
9 april 2003 • kl 13-16 • Malmö

Seminarium med Per Naroskin

"Konsten att tala högt med sig själv!"

22 maj 2003 • kl 13-16 • Stockholm

Klicka på annonserna för mer information
eller gå till www.talarforum.se -> "Öppna seminarier"

Boka talare till ert nästa evenemang!

Det talade ordet rör och berör.

Talarforum arbetar med över 3 000 talare.

Hör av dig till oss när du funderar på din nästa konferens, kundaktivitet, utbildning eller annat tillfälle.

**Kontakta oss för idéer och förslag
-Helt förutsättningslöst!**