

Stressa gärna, men vila!

Läkaren Clas Malmström jobbar med utbrända personer

Stress i sig är inget negativt – bara ett sätt för kroppen att reagera på krav.

Negativ stress är snarare brist på vila.

För att stressen ska bli positiv bör man köra på som en racerbil – varva upp, köra ett snabbt lopp i mål och sedan in i depån för att tanka och ladda upp batterierna.

Det anser läkaren Clas Malmströms som specialiserat sig på stress och är medförfattare till boken "Positiv stress".

Stressen blir positiv när man lyckas hitta balansen mellan ansträngning och återhämtning. Lätt i teorin men svårt i praktiken.

– I Sverige är vi inte så inresserade av att må bra, snarare av att inte må dåligt. Men vår prestationsförmåga uppehåller vi till varje pris, säger Clas Malmström.

Han arbetar med högpresterande personer som gått in i väggen eller är snubblade nära att bränna ut sig.

CLAS MALMSTRÖMS erfarenhet är att förvånansvärt många inte vet vad de vill få ut av livet. Har de dessutom en arbetsplats med oklara mål och krav så är risken stor att börja må dåligt, speciellt om personen i fråga vill utträta mycket och har höga krav på sig själv.

Till slut verkar allt lika viktigt, små problem blir stora, nervsystemet går ständigt på högvarv samtidigt som privatlivet blir för variationslöst.

De som kommer till Clas Malmströms mottagning får börja med att bena ut vad som är viktigt i livet för dem.

– Det vanligaste är att man har brist på någonting. Det handlar inte om att sluta göra fel utan om att börja göra rätt. Att göra saker som man tycker är roliga och mår bra av i stället för att analysera den negativa stressen till förbannelse, säger Clas Malmström.

Han tror inte att de ökande långtidssjukrivingarna kan förklaras med slimmade organisationer och tuffare krav på arbetsmarkanden.

– Jag tror snarare att det be-



– Det är viktigt att varva ned emellanåt, men samtidigt är det så att modern stressforskning har visat att stolthet över prestationer är en mycket viktig faktor för vårt välbefinnande och höjer livskvaliteten, säger läkaren Clas Malmström. Han lär högpresterande personer som bränt ut sig, eller är på god väg, att inte låta arbetslivet förklara privatlivet och hälsan.

Foto: ANDERS KALLERSAND

ror på att livet blir mer och mer komplicerat. Vi måste göra fler och fler aktiva val. Den som är passiv riskerar att hamna på fel spår.

UTBRÄNDHET HAR blivit något av en slaskdiagnos, anser han. En begreppsglidning har skett och allt fler psykosomatiska problem kallas för utbrändhet.

– Vi blir mer och mer flackade, såväl emotionellt som moraliskt. Konstigt nog tycks folk mest fokusera på att lyckas materiellt. Men det finns inget samband mellan materiellt välbefinnande och glädje. Om jag fick bestämma skulle många tvingas till att ta mer aktivt ansvar för sig själva.

Stresshantering anser Clas Malmström vara en färdighetsträning som han delat in i sju färdigheter. Patienterna får lära sig att bemästra dessa i fiktiva situationer. Att säga nej är till exempel något som ambitiösa personer ofta har problem med.

Efter genomgången utbildning får patienterna små plattade kort med de sju färdigheterna i kortform.

Den första handlar om vad man vill ha kvar i sitt liv och vad man vill välja bort för att höja livskvaliteten.

Nummer två är autonomi – att veta sina begränsningar och klämma fram det där nejet i stället för att överprestera.

– Själv försöker jag varje dag att säga nej även om någon blir besviken, säger Clas Malmström.

Nummer tre är att se över det sociala nätverket och skaffa sig en grupp tillhörighet som är en bra buffert mot negativ stress.

FYRAN ÄR FÖRMÅGAN att fokusera på de ljusa stunderna och det som är konstruktivt.

Den femte färdigheten är att i tid fånga upp och tolka kroppens signaler för att undvika kronisk värk, sömnstörningar med mera.

Nummer sex är förmågan att stänga av efter ett race och aktivera vilosystemet så att återuppladdningen kan ske ostört.

DEN SJUNDE strategin för att gå obruten genom stress är att skapa sig goda vanor när det gäller motion, mat och sömn.

Vägen tillbaka till jobbet, efter att man slagit till bromsen, har sedan en startsträcka – det är viktigt att såväl arbetsgivaren som den sönderstressade har klart för sig.

– Man ska inte vänta tills man kan köra på som vanligt, det funkar inte. Det är eventuell arbetsträning och deltidssåtergång som ger ett tillfrisknande, säger Clas Malmström.

KATARINA MATTSSON

katarina.mattsson@posten.se

→ MENTAL ANSTRÄNGNING/ÅTERHÄMTNING

Ansträngning

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

Återhämtning

- Sömn
- Vaken vila (avslappning)
- Kravlös, lustfylld aktivitet
- Emotionella belöningar
- Bekräftelser, uppskattning
- Samvaro, beröring, närhet
- Näring

POSITIV STRESS

FÖRMÅGAN ATT GASA OCH BROMSA

- Positiv stress innebär att vara lagom "taggad" för situationen.
- Innebär även förmågan att stänga av och gå i "depå", fylla på drivmedel och ladda upp batterierna.