

Psykoedukation vid stress

Stress är en naturlig reaktion i kroppen, som är bra när du behöver göra något snabbt eller har bråttom. Om du ofta är stressad eller inte får koppla av, kan stressen bli ett problem. Då kan du behöva göra saker för att minska stressen. Om stressen är långvarig och du har svårt att slappna av kan du få hjälp att minska stressen.

Stress är normalt

Stress är den känsla som kommer om du känner att du har för mycket att göra och för lite tid, eller när du har för höga krav och förväntningar på dig. Det kan till exempel handla om att du inte får tiden att räcka till för allt som ska göras i skolan, samtidigt som du till exempel vill hinna träna, träffa kompisar, vara med familjen och hinna med olika fritidsaktiviteter.

Stress är en **naturlig reaktion i kroppen** som ska hjälpa dig att göra det som behövs. Hjärnan skickar ut stress-signaler och då börjar hjärtat slå fortare, andningen blir snabbare och musklerna spända. Det här är bra om du måste göra något snabbt. Den här reaktionen gör också att du kan få mer gjort när man är pressad eller har lite tid.

Ibland kan du kanske känna stress även om du inte har bråttom eller är i en akut situation. Du kan bli stressad av **press, förväntningar eller idéer** på hur du ska vara eller vad du ska göra. Eller om du känner att du **inte kan påverka ditt liv**. Att **ha för lite att göra** kan faktiskt också vara stressande, om du känner att du inte får använda den energi och kapacitet du har. Ibland kan man känna stress **utan att veta** vad det beror på.

Olika reaktioner på stress

Olika personer kan uppleva samma situation eller händelse på olika sätt. Och samma person kan känna sig olika mycket stressad av liknande händelser vid olika tillfällen. Det kan bero på hur man mår och vad man har varit med om tidigare.

Om du är utvilad och mår bra kanske det känns som en utmaning med en vecka med mycket att göra i skolan eller på jobbet. Men om du är trött och nere kanske veckan bara känns jobbig. Om du har varit stressad förut, blir du också känsligare och lättare stressad.

Efter stress behövs vila

Det är okej att ha det stressigt ett tag. Stressen i sig är inte farlig. Men efter att ha varit stressad behöver kroppen koppla av och ta igen sig, genom vila eller att man gör något kul.

Om man inte får tid att återhämta sig utan känner sig stressad ofta eller hela tiden, under lång tid, kan stressen bli skadlig. Stressen kan leda till att man får huvudvärk, ont i kroppen, svårt att sova, svårt att tänka klart, blir nedstämd eller tappar lust att göra vissa saker.

Tecken på att du är stressad

Det finns flera olika saker som kan tyda på att man är stressad på ett sätt som inte är bra. Det kan märkas i **kroppen** (spänd, hjärtklappning, svårt att sova), i ens **känslor** (lättirriterad, nedstämdhet, ångest) och **tankar** (svårt att koncentrera sig och minnas). Det kan till exempel vara att du lätt blir irriterad över småsaker, känner dig ointresserad av det som händer omkring dig eller känner dig rastlös och har svårt att koppla av.

Försök minska stressen och öka återhämtningen

Det är bra att försöka minska stressen tidigt, och inte vänta för länge. Fundera på vad du tror hjälper för just dig, och pröva dig fram för att hitta ett sätt. Var beredd på att det kan ta tid, eftersom du kan behöva ändra dina vanor. Ha tålamod och ta det lugnt.

- **Äta, träna, sova** Genom att ta hand om kroppen kan du skydda dig mot stress. Om du äter/sover/tränar bra och regelbundet orkar du mer utan att känna stress. Det ökar din motståndskraft.
- **Viktigt att göra roliga saker** Risken för att må dåligt av stress är mindre om du gör sånt som du tycker är roligt och meningsfullt, och om du känner att du kan påverka ditt liv. Om du känner dig stressad är det därför bra att försöka ta dig tid att träffa kompisar, träna, lyssna på musik, gå på bio, fika, läsa eller annat som du gillar.
- **Öva på att ta det lugnt** Det går att träna på att stressa mindre, varva ner och stoppa tankar som snurrar runt i huvudet. Det kan vara att fokusera på att andas lugnt eller göra olika avslappningsövningar.
- **Om skolan eller jobbet stressar** Om du ofta känner press och höga krav på dig i skolan eller på jobbet, försök att förändra situationen. Säg till en lärare eller någon annan att du är stressad, och be om hjälp att prioritera och välja vad som är viktigast.
- **Träna dig på att säga nej** Även om det är saker som du vill göra, kan du behöva träna dig på att ibland avstå, för att få tid att vila och återhämta dig.
- **Be andra om hjälp** Alla behöver stöd från andra för att må bra. Om det känns som att du inte riktigt orkar eller klarar av det du tycker att du borde göra, berätta det för någon du känner dig trygg med. De kanske kan stötta och hjälpa dig.

Det finns bra hjälp

Om du ofta är stressad är det bra om du får professionell hjälp att må bättre. Det är inte bra för kroppen att vara stressad för ofta eller under en längre tid. Sök hjälp på till exempel en ungdomsmottagning, hos elevhälsan eller på en vårdcentral. Tillsammans med en behandlare ser du över din situation för att se vad ni kan göra för att minska stressen och öka återhämtningen.

Källor och lästips:

- 1177.se
- UMO.se