
Måste hinna sluta stressa!
facebook.com/herregudco

Föreläsning stress & utmattning

Kognitiva Teamet Rehab



Anette Sjödin
Beteendevetare/leg. psykoterapeut/handledare KBT
Vd/verksamhetschef Kognitiva Teamet

- **Kognitiva Teamet Rehab i Sverige AB, 2015**

MMR2 vårdval utmattningssyndrom och/eller långvarig smärta. www.ktrehab.se

- **Kognitiva Teamet i Sverige AB, 2007**

Kognitivateametprimarvard.com

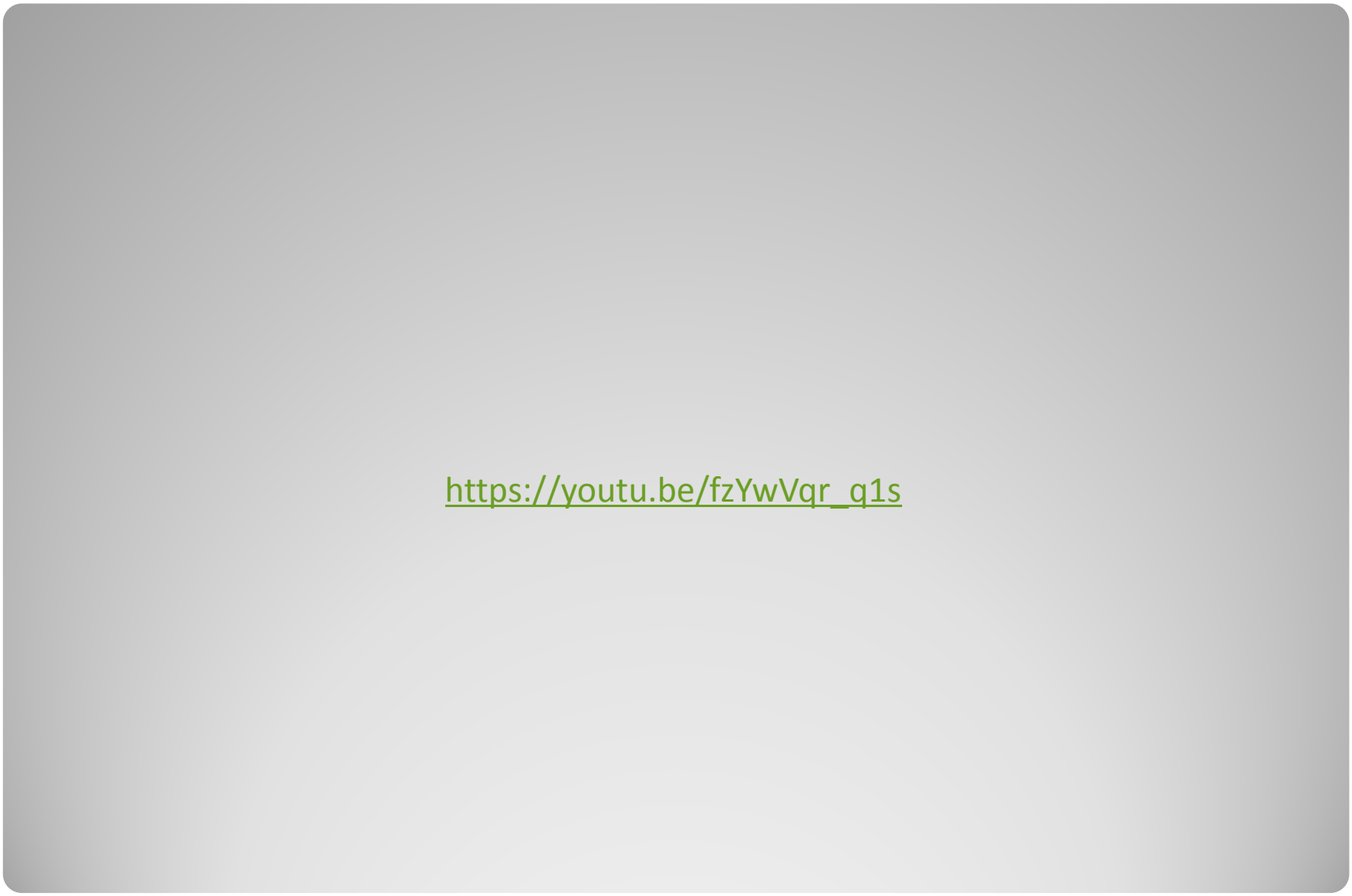
Portal för psykosociala insatser, 60 konsulter

- **Kognitivateamet.com, 2007**

KBT för privatpersoner och företag



https://youtu.be/fzYwVqr_q1s



Agenda

- Stress & utmattningssyndrom
- Stressprevention



Kognitiva Teamet Rehab i Sverige AB











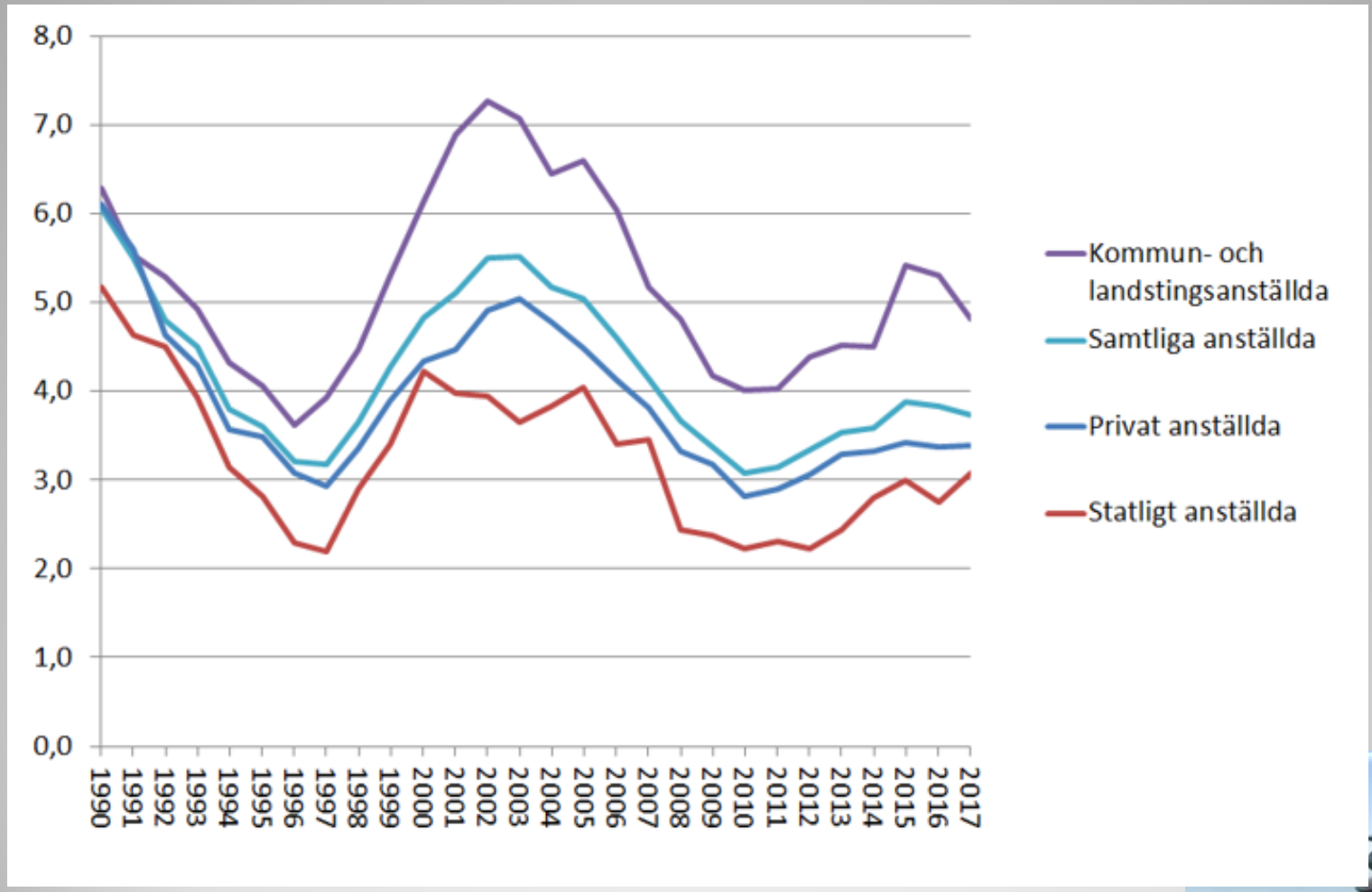

VISSA DAGAR
BEHÖVER MAN
SKAPA SITT
EGNA SOLSKEN

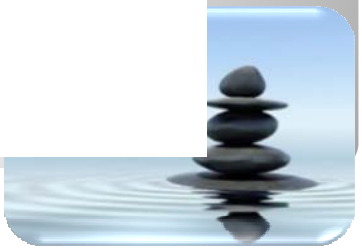
Bakgrund

- Neurasteni (ca 1860)
- Utbrändhet (eller Burnout, ca 1970)
- Utmattningsdepression (ca 1999)
- Utmattningssyndrom (ca 2003)



Sjukskrivningsfall





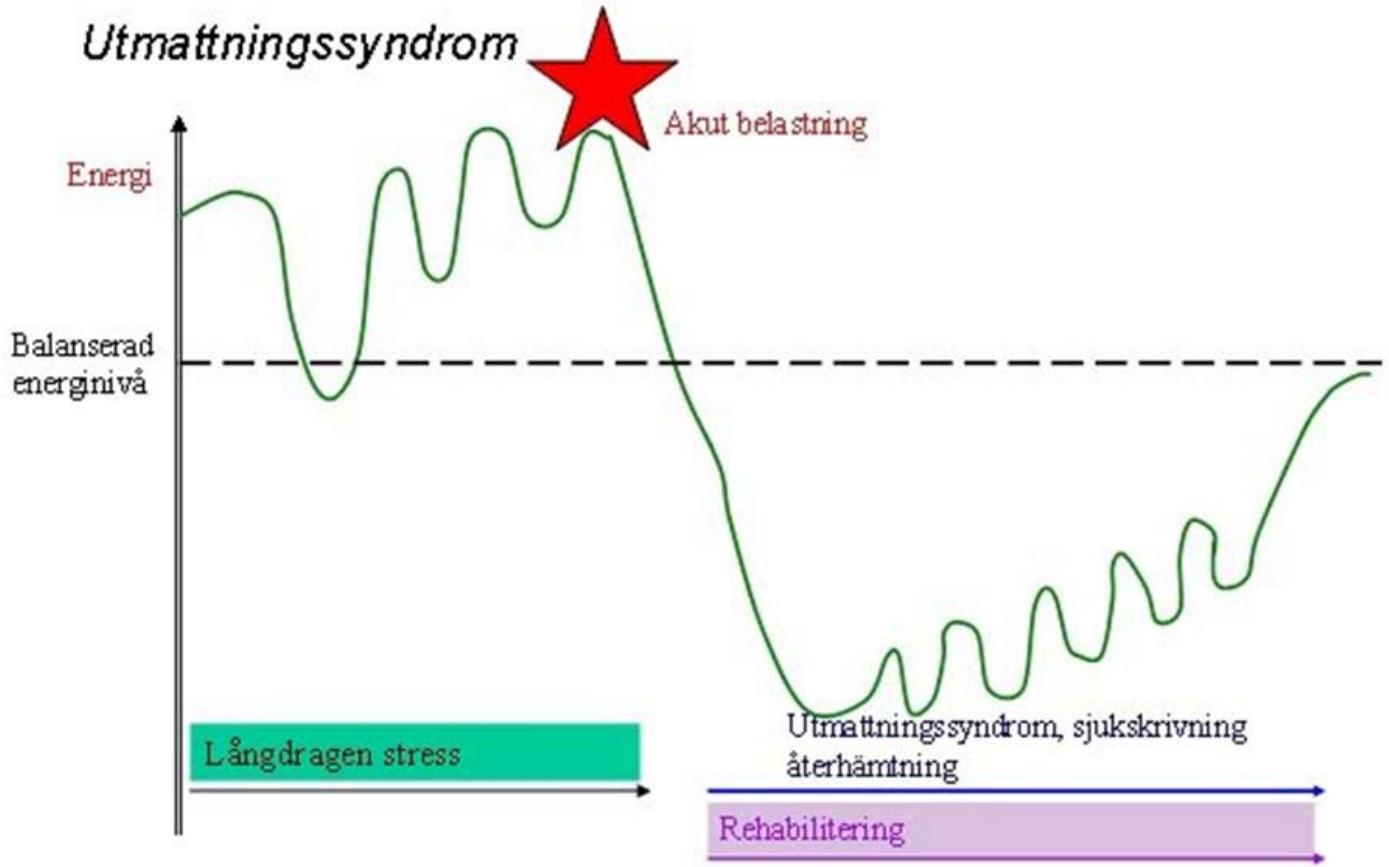
Källa: SCB, Arbetskraftsundersökningarna

Hur märker man att en organisation lider av stress ?

- Sämre social arbetsmiljö
- Sämre förståelse för visioner, företagets strategi och personliga mål

I

- Högre frånvaro och längre sjukskrivningsperioder
- Kompetensbortfall genom både frånvaro och uppsägningar
- Högre sjuknärvaro
- Sämre effektivitet och produktivitet
- Andra, icke drabbade medarbetare drabbas indirekt (Ökad belastning)


Utmattningssyndrom
Akut belastning
Energi
Balanserad energinivå
Långdragen stress
Utmattningssyndrom, sjukskrivning återhämtning
Rehabilitering



Utmattningssyndrom

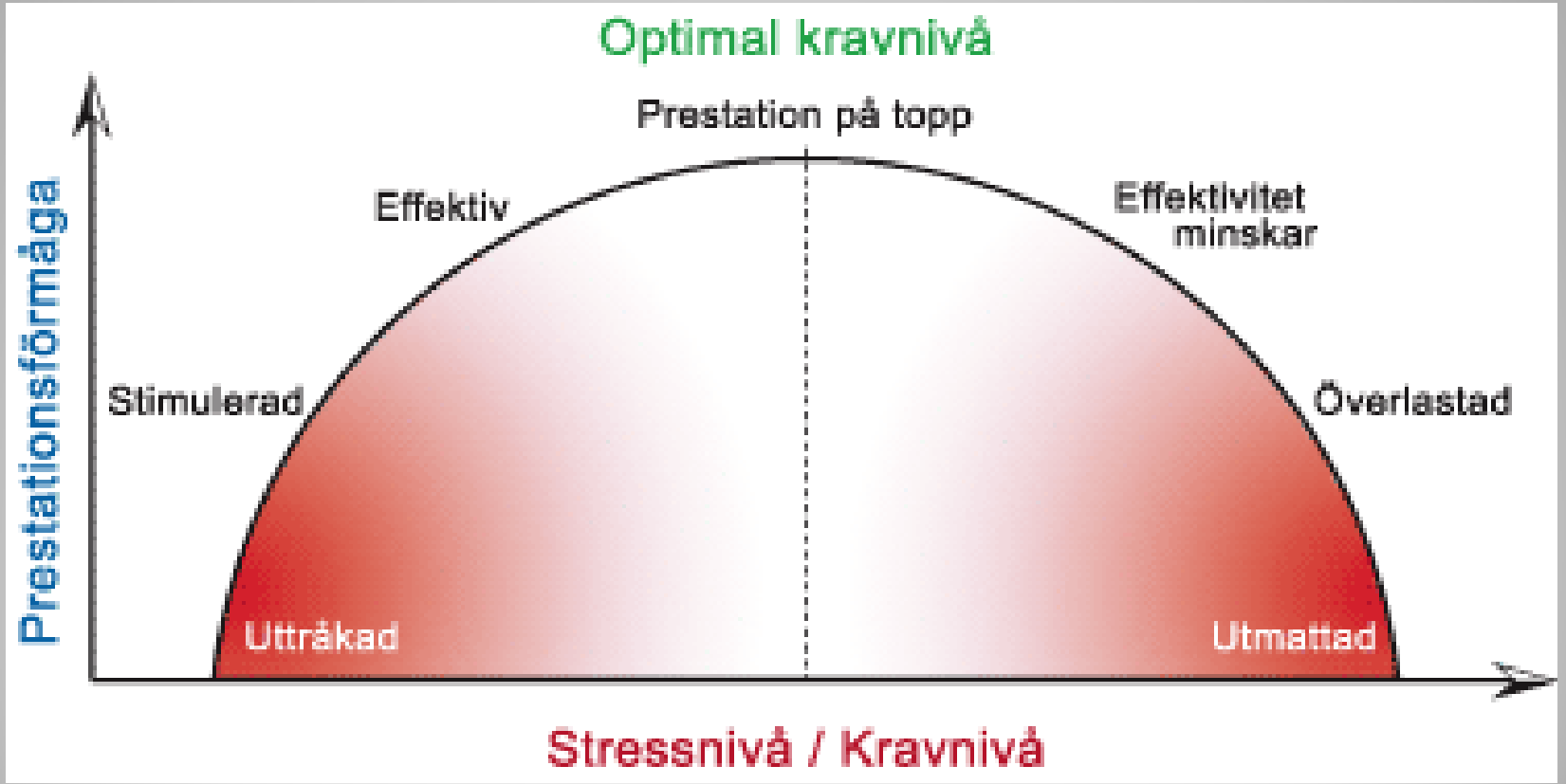
Påtaglig **brist på psykisk energi eller uthållighet** dominerar bilden.

- **Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning**
- Påtagligt nedsatt förmåga att **hantera krav** eller att göra saker under **tidspress**
- **Känslomässig labilitet** eller irritabilitet
- **Sömnstörning**
- Påtaglig **kroppslig svaghet** eller uttröttbarhet
- **Fysiska symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, mag-tarmbesvär, yrsel eller ljudkänslighet**




Kortvarig stress
Långvarig stress
Utmattning

Stress ger bättre och sämre prestation



Symtom på stress

-Förhöjd cortisolhalt under längre tid försvagar immunförsvaret. Benskörhet och surmage.

-Ökad oro, ångest

-Viktökning – viktminskning

-Insomningsbesvär, dålig sömn

-Långa perioder av stress kan tömma kroppens förråd av endorfiner – lägre smärttröskel. Oftare huvudvärk, gnisslar tänder, muskespänningar.

-Sexuella problem

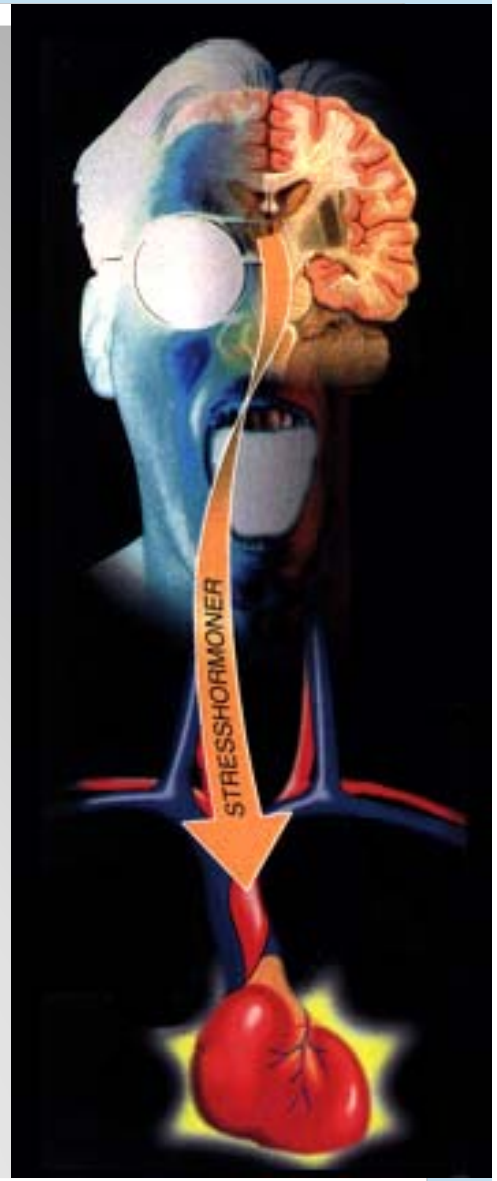
-Muntorrhet, illamående uppblåst mage, förstoppning, diarre.

- Diabetes – blodsockerhalten påverkas negativt.

-Ökad risk för hjärt – och kärlsjukdomar

-Lever mindre sunt.

-Panikångest, utbrändhet



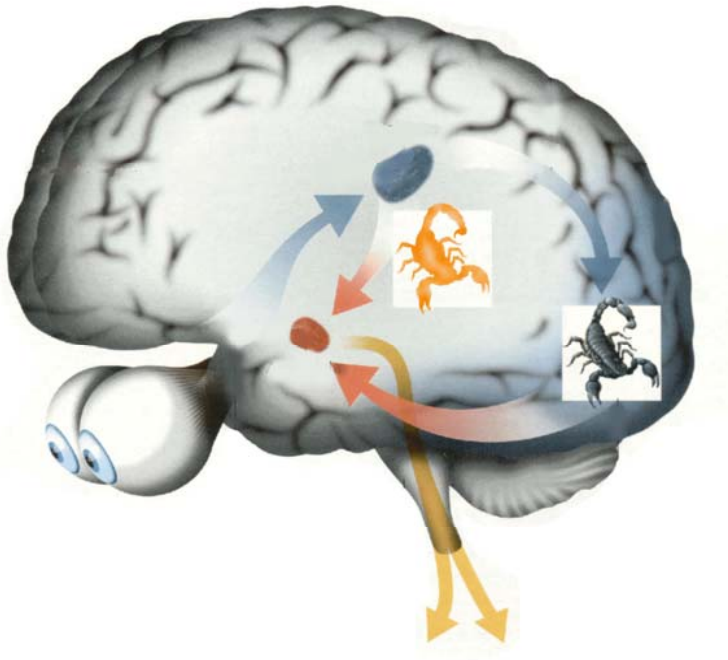
Nya hot – samma reaktion

Problem 1
- Trubbig – hellre fort än rätt

Problem 2
- Association till tänkbara hot

Problem 3
- Sliter på systemet





Vilka situationer på jobbet stressar dig?

Mina resurser räcker inte till för de faktiska eller upplevda Krav som ställs på mig

Vissa situationer stressar

- Tidspress
- Hög arbetsbelastning
- Otydliga/motstridiga krav/mål
- Konflikter på arbetet eller privat
- Ständiga förändringar
- Stor informationsmängd

Eller .. Och…

- Negativa livshändelser
- Brist på återhämtning
- Brist på belöningar
- Brist på kontroll
- Brist på socialt stöd

…vi hanterar situationer och symtom genom att…

- Jobba hårdare för att undvika katastrof
- Försöka fokusera på allt samtidigt
- Bli tvångsmässigt fixerade vid detaljer
- Ta med jobbet hem
- Älta
- Intala oss att det ”är OK”

A & B personligheter

- **Typ A**

- Drivs av nyfikenhet
- Är konkurrensinriktad
- Gillar högt tempo
- Gör allting snabbt och vill framåt
- Vill ha officiellt erkännande
- Trivs med många bollar i luften
- Är extremt tidsmedveten och hatar köer och är tidsoptimist
- Är rastlös, blir lätt irriterad
- Läser inte bruksanvisningar
- Har spända ansiktsmuskler
- Tror inte att det finns sådan människor som B-personligheter
- Förstår inte varför pensionärer måste handla på lördagar
- Är ofta social och nyfiken – en trevlig sällskapsmänniska
-

Typ B

- Är inte inställd på tävlan
- Arbetar långsamt och metodiskt
- Anser att befordran inte är ett självändamål och att beröm inte är så vikti
- Har en tålmodig och lättsam personlighet, blir sällan frustrerad
- Trivs bäst med att göra en sak i taget
- Pratar tuggar, rör sig långsamt
- Kan acceptera sysslolöshet
- Står ut med förseningar

Varför drabbas vissa och inte andra?



Vem blir utmattad?

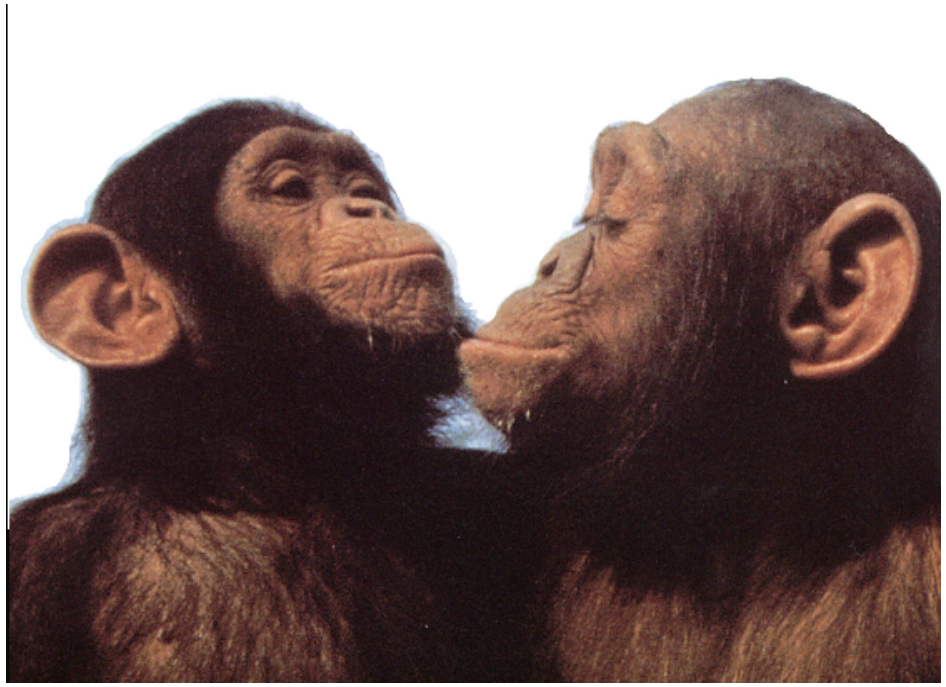
Personerna har höga inre krav, duktiga ambitiösa, arbetat mycket och intensivt

- Egna behov och önskningar inte prioriterade
- Svårt med gränssättning
- Perfektionistisk läggning, framför allt i arbetet
- Känner stort ansvar
- Sällan eller aldrig varit sjukskriven

Babiananalys – hur slippa stress?

Fyra grunder till framgång

- Inte bry sig om hot
  i onödan
- Om hotet verkligt
  reagera direkt
- Plocka löss
  och umgås
- Avreagera sig
  efter frustration



Är våra stressbeteenden framgångsrika?



Överdriven hotbild

- Bråttombeteenden (typ A)
- Perfektionism
- Dåliga kostvanor
- Ersntsyndrom, ”alla andra kan ju”

Brist på omedelbar reaktion

- Svårt säga ifrån

Liten tid till att plocka löss

- Brist på avkoppling, närhet, skratt

Avreagera sig

- Stillasittande

Aktivitetsbalans

Påfyllning

Sömn

Regelbundna sovtider

Förbered sänggående

Mörkt, tyst och svalt

Avbryt störande tankar

Motion

Dagliga promenader

Pulshöjande träning

Hitta lagom nivå!

Kost

Regelbundna måltider

Hälsosam mat

Undvik kaffe/te efter lunch

Undvik socker, nikotin, alkohol

Avspänning

Regelbundna pauser

Djupa, lugna bukandetag

Kroppskännedom alternativt mindfulness

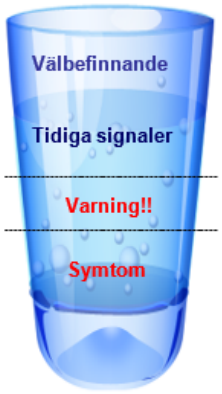
Egen Tid

Reflektion

Aktiva val

Intressen

Samvaro



Förbrukning

Stressorer

Höga krav (egna/andras)

Alltid anträffbar

”Måsten”

Tidspress

Fullbokad kalender

Leva i framtiden

Läckage

Bråttombeteende

Undvikande

Tankefällor

Oro/ Frustration

Vid ökad belastning:

Öka påfyllning eller Minska förbrukning!

Börja med små förändringar!

Stor sårbarhet och hälsorisk om glaset är tomt!!

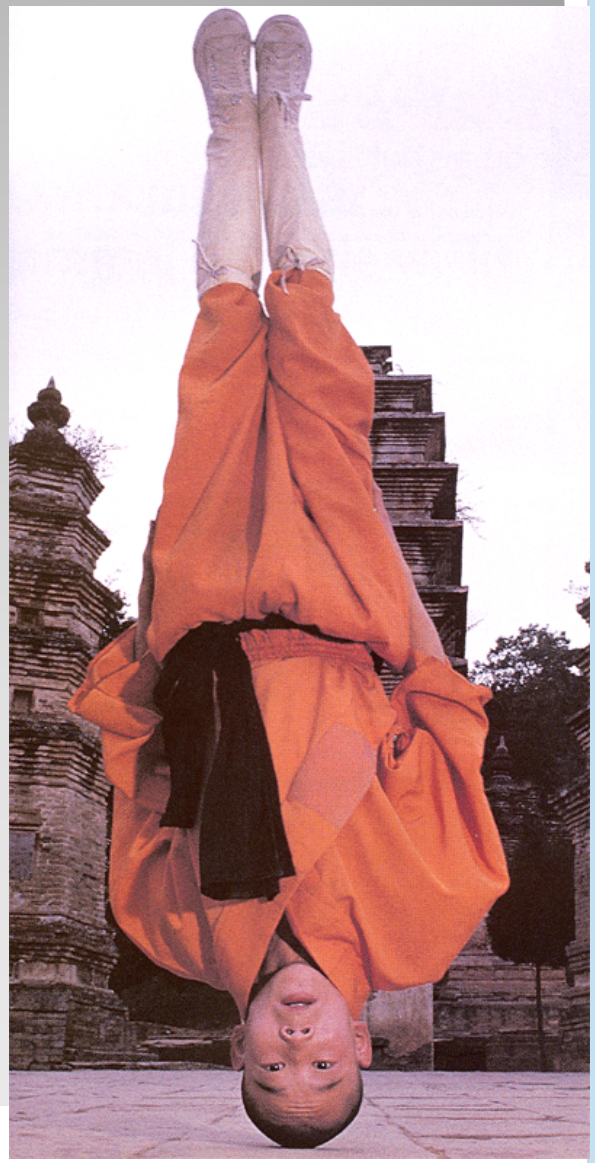
Referens: Lär dig säga Jag och Nej. Burlin Rellbäck (2009).
Reviderad StressRehab. VE/AE (2013)

Balans i vardagen

Vad är dina återhämtningsstrategier

Minskar stressen?

- Bra kosthållning
- Avslappningsövningar
- Promenader – motion
- Nära relationer
- Arbeta med tankar
- Långsamhetsträning
- Sund självhävdelse
- Minska perfektionism



Vanliga tankefällor när man är stressad

- Allt-eller-inget tänkande
- Katastrofiering
- Måste- och/eller borde tänkande
- Personalisering
- Känslotänkande



ifrågasätta neg. automatiska tankar

- ***Vilka bevis finns det?***
  Stämmer tankarna gentemot fakta, eller finns det sådant som säger emot dem?
- ***Kan man se på tanken på något annat sätt?***
  Hur skulle din bästa vän se på situationen om han/hon hade den? Din värsta ovän? Ett barn? Någon som är gammal och vis? Försök att se på situationen på så många olika sätt du kan och fundera över om det finns någon sanning i dessa.
- ***Hur påverkar tanken dig?***
  Är tanken din vän? Hjälper just denna tanke dig på vägen mot det du ser som viktigt - mot dina drömmar?

- ***Kan du tillåta dig att ha tanken?***
  Om tanken nu är automatisk och har som funktion att försöka se det hotfulla och negativa i allting. Måste du då hålla med tanken eller kan du tillåta dig att *ha tanken* utan att göra något åt den - bara låta den komma och gå?

Tankar om sömn

Situation

Automatiska tankar

Har svårt att sova	Jag måste sova annars kommer jag at bli ett nervvrak och blir tvungen att sjukskriva mig!
Alternativa tankar och beteenden	

•Jag behöver acceptera tt sömnen kommer när den kommer

•Jag vet av erfarenhet att jag klarar sömnbrist

•Jag vet att sömnbrist kompenseras med ökad sömneffektivitet kommande natt.

Inget varar för evigt inte ens min hackiga sömn

•Jag accepterar att jag inte kan sova men jag gillar det inte

•Andas lugnt och slappna av

R E T- Rational emotional therapy

Albert Ellis

▪Irrationellt tänkande
Ohälsosamma negativa känslor

Måste, borde, ska
Jag kan inte acceptera.....
Så här får det inte gå till.....
Jag känner mg kränkt.....
Hon borde inte.....
Bitter, sårad

Livet är orättvist....
Jag klara inte det här
Jag står inte ut....
Det här är det värsta jag varit med om...
Vrede som är ihållande...

▪Rationellt tänkande
Hälsosamma negativa känslor

Jag väljer att göra eller inte göra

Jag accepterar det och jag gillar det inte.....

Det är ett faktum att det händer och sker jag gillar det inte....

Jag kan tycka att det vore bra om hon....

Ledsen

Vrede som är övergående.....

Medveten Närvaro - Mindfulness

- Vi lär ut hur man observerar och beskriver tankar och känslor
- Att vara medvetet närvarande i sin kropp
- Att vara medvetet närvarande i mötet med andra
- Att vara medvetet närvarande i nuet

S O A S

STOS - stanna upp

Observera – observera vad som händer och sker. Hur känns det i din kropp, vad händer omkring dig. Värdera inte det som händer och sker.

Acceptera – acceptera allt som händer och sker, du behöver inte gilla det.

Släpp– släpp taget om känslan och tanken

Sinnesrobönen

- Ge mig styrka och mod att förändra det som går att förändra
- Ge mig styrka att acceptera det jag inte kan förändra
- Hjälp mig med insikten att veta när jag skall göra vad


Hösthälsning från
Kognitiva Teamet Rehab
host.ktrehab.se

Hemsida

Kognitivateametrehab.se

Mail: bokning@ktrehab.se

info@ktrehab.se

Facebook

Kognitivateametrehab.se

MBSR Minfulness Kognitiva Teamet

Yoga Kognitiva Teamet Rehab

Följ oss på Instagram

Kognitivateametrehab

Läs mer på vår blogg:

ktrehabblogg.se





Tack för att ni lyssnat!



Anette.sjodin@kognitivateamet.com

tel: 0707 609 919