

**Äntligen semester! Det är nu vi ska koppla av och hämta kraft. Men den stressade hjärnan behöver hjälp att varva ner. Återhämtning handlar både om vad vi gör och hur vi gör det.**

Så här års lever drömmen om Semestern, med stort s. Då ska vi vila upp oss efter ett intensivt arbetsår. Ta dagen som den kommer och riktigt njuta. Läs böckerna i högen på nattduksbordet. Träffa släkten. Äntligen fixa taket på sommarstugan! Och så komma tillbaka till jobbet i augusti – härligt utvilade.

Men ofta blir det inte riktigt så avkopplande som vi tänkt oss. Det kan vara svårt att gå ner i varv efter en tid med mycket jobb.

För att få kläm på återhämtningen är det bra att veta lite om vad som händer i kroppen vid stress.

Giorgio Grossi, docent i medicinsk psykologi och psykoterapeut på Stressmottagningen i Stockholm, beskriver hjärnan som en apparat, som är till för att hålla oss vid liv i en farlig miljö. Stress är en gammal överlevnadsmekanism som alla djur har.

– Hjärnan är ständigt upptagen med att spana efter faror och möjligheter. Om vi tänker bakåt, så var det vilda djur och olika fiender. För oss i västvärlden idag är farorna mer symboliska. Vi måste hinna i tid, få ihop livspusslet och inte göra bort oss, säger Giorgio Grossi.

När hjärnan uppfattar någon form av hot aktiveras det autonoma nervsystemet, som vi alltså inte kan styra med viljan. Den del som kallas det sympatiska nervsystemet drar igång och alla organ får signal om att förbereda kroppen för kamp eller flykt.

Binjurarna reagerar med att utsöndra stresshormoner, framför allt adrenalin. Snabbt startar en process som bland annat ger ökad puls, snabbare andning och högre blodtryck. Blodflödet dirigeras ut till de stora muskelgrupperna. Muskler spänns, i nacken till exempel. Utsöndringen av blodfetter och blodsocker ökar, för att säkra tillgången på snabb energi. Pupillerna vidgas och vi kan få så kallat tunnelseende.

Samtidigt slår hjärnan av de processer som styrs av nervsystemets parasympatiska del. Det är sådant som har att göra med återhämtning och vila.

– Populärt brukar man jämföra det med gas och broms i en bil. Det första som händer vid akut stress är att allt som har att göra med bromsande omedelbart stängs av, säger Giorgio Grossi.

Hjärnan prioriterar alltså funktioner som är viktiga då vi står öga mot öga med en fiende. Det ökar chansen att vi ska klara livhanken vid en katastrof. Men det intensiva läget är inte tänkt att pågå mer än några timmar, eller dagar. Sedan går beredskapen över i slitage på kroppen.

Tankeförmågan är en av de funktioner som påverkas av långvarig stress. Hjärnans mera primitiva delar reagerar kraftfullt på stress, beskriver Giorgio Grossi. Det så kallade limbiska systemet, som hör ihop med rädsla och aggression, kapar ibland tillfälligt förbindelserna till det högre centrum i hjärnan som styr förnuft och rationalitet.

– Vid stress över en viss nivå blir den frontala hjärnbarken mer eller mindre blockerad och får inte tillräckligt med blod. Då kan vi inte tänka logiskt, flexibelt eller rationellt. I stället börjar vi agera primitivt, impulsivt och reflexmässigt, säger han.

Lite slarvigt talar man ibland om att "reptilhjärnan" slår till.

Stress i sig är inte farligt, betonar Giorgio Grossi. Det som kan bli skadligt är att stressa mycket och länge, utan regelbunden återhämtning. I sitt arbete möter han personer som har "gått in i väggen". Då har systemen gått på högvarv en längre period, så att de blivit fysiskt och mentalt uttömda. Patienterna är sjuka, inte bara allmänt jäktade.

Sömnen tar ofta stryk tidigt vid stress. Att sova för lite är ett varningstecken, eftersom kroppen behöver den djupa sömnen för att repareras och återställs.

---

Då är vi framme vid semestern – årets höjdpunkt för vila och rekreation.

Första semesterveckan är det vanligt att känna sig rastlös, menar barnläkaren Kristina Bähr, som bland annat driver poddcasten Hjärnpodden, coachar chefer och föreläser.

– Det är ofta plågsamt att varva ner. De stresshormoner som man har kvar i sitt flöde – adrenalin och kortisol – kommer inte till användning. De pressar på för att man ska göra någonting och sjunker först när man har gått ner i varv, säger hon.

Adrenalin är alltså till för att få oss att sätta fart och öka fokus. Kortisol höjs exempelvis av privata livskriser och påfrestande psykosocial arbetsmiljö, beskriver Kristina Bähr. Eller av mycket jobb och lite sömn under längre tid.

Det tar omkring 20 timmar för kroppen att bryta ner kortisol. Men hormonnivån hinner inte sjunka om vi hela tiden är tillgängliga på mejl och telefon, och dessutom tänker mycket på hur vi har det på jobbet.

– Det behövs en lite längre tids återhämtning för att både ältandet och hormonerna ska kunna gå ner, säger hon.

I början av semestern bör vi försöka bryta våra "göra-mönster". Självt har Kristina Bähr lärt sig att ha så lite som möjligt inbokat den första semesterveckan.

– Då kan man kanske tillåta sig att bara låta allt förfalla lite. Man behöver inte läsa några böcker eller rensa ogräs. Man kan få vara lite trött och tillåta att tröttheten är där, säger hon.

Det är också klokt att inte fylla på med så mycket ny stimuli. Om man fortsätter att titta som tätt kolla mobilen får hjärnan inte den återhämtning den behöver.

Slösurfande är nämligen inte vila.

Studier har visat att hjärnan är mer avslappnad hos personer som läser en bok än hos dem som surfar på nätet. Det hänger ihop med att informationen på sociala medier är snuttifierad och dessutom ofta starkt känslomässigt laddad.

– Det kräver mycket av oss att bearbeta den lösryckta information som finns i flödet på sociala medier. Det tar mycket arbetsminne, säger hon.

Samtidigt motiveras vi av statusuppdateringar och gillanden.

– Det ger en stegring av dopamin, samma belöningssystem som när vi äter socker, får beröm eller uppnår ett mål som vi föresatt oss. När vi inte får det upplever vi det som en förlust, säger Kristina Bähr.

Hjärnans belöningssystem kan delvis förklara att många jobbar så intensivt – fast de känner till riskerna med att inte koppla av.

– Man pressar sig lite hårdare, får cred för det, pressar sig mera och får mera cred. Det är lätt att gå in i onda cirklar och inte behålla nykterheten inför uppdraget, särskilt när kraven kommer både utifrån och inifrån, säger hon.

För många chefer känns det omöjligt att stänga av jobbmejlerna på semestern. Men det kan man öva på, säger Kristina Bähr. Själv tar hon hjälp av en app som låser telefonen för en bestämd tid, medan vackra träd växer på skärmen. När hon frestas att kika i förtid kommer en fråga: Vill du verkligen döda trädet?

---

Hjärnan mår bra av att växla mellan olika aktiviteter. Intensivt tankearbete vid datorn bör följas av en promenad eller en joggingrunda, så att hjärnan får vila. Efter känslomässigt uttröttande arbetsuppgifter kan en rolig film, ett trevligt samtal eller en övning i medveten närvaro vara det bästa.

– Återhämtning är en aktivitet som fyller på, och som står i kontrast till det jag just gjorde, säger psykologen Giorgio Grossi.

Det är klokt att göra en sak i taget, en begränsad tid, och sedan ta en liten paus. Det gäller på semestern lika väl som på jobbet. Multi tasking – att göra flera saker samtidigt – är inte effektivt.

– Det ger en enorm överbelastning på främre delen av hjärnan, säger Giorgio Grossi.

Han varnar också för att gripa sig an semestersysslor med onödigt mycket muskelkraft. En grusgång kan ju krattas på flera sätt.

– Många håller krampaktigt om krattan så knogarna vitnar. Och så attackkrattar de som om det är krigshandling, säger han.

I botten finns idén att uppgiften ska utföras snabbt och effektivt, och att den måste göras klart innan man tar paus. Men för återhämtningen är det bättre att kratta avspänt i kanske tjugo minuter, medan man upplever blommor, fågelkvitter och vinden i trädkronorna. Sedan är det dags att njuta av kaffet och glädjas över hur fint det blev, innan man eventuellt krattar vidare.

– Allt vi gör kan bli en liten meditationsövning, om vi gör det avspänt och är närvarande med våra sinnen, säger han.

Träning är oftast ett bra inslag i återhämtning, eftersom det sänker nivån av stresshormoner i blodet.

– Man känner sig avslappnad efteråt. Dessutom stimuleras tillväxten av nervceller och cellerna blir mer mottagliga för att skapa nya synapser, vilket ökar förmågan till inlärning, säger Kristina Bähr.

Den som är sjuk av stress brukar dock inte rekommenderas att träna, eftersom kroppen är så belastad att hormonsystemet inte fungerar som det ska. Då är det ofta promenader som gäller.

---

Semester betyder i bästa fall lustfyllt umgänge med släkt och vänner, som fyller oss med energi. Men middagar, tårtkalas och nattgäster i stugan kan som bekant också bli stressmoment. För återhämtningen är det viktigt att känna efter hur vi själva egentligen vill ha det – och berätta det för omgivningen.

– Känns det bra att umgås mycket med folk, så gör det. Men var uppmärksam på din kropps signaler, säger Kristina Bähr.

Lägg ribban på lagom nivå, tycker Giorgio Grossi. Träffas kortare tid, eller under enklare former, om kraven kring umgänget känns pressande.

Han rekommenderar också att man övar sig på att lägga in stunder av återhämtning även i sociala situationer.

– Det finns knep för att göra mikropauser och fokusera på nuet, kroppen och andningen. Då behöver du kanske inte gå ifrån festen för att du behöver vila, säger han.

---

Vips är det dags att börja jobba igen efter semestern! Nu har stressen förhoppningsvis lagt sig och den goda sömnen kommit tillbaka. Hur gör man då för att inte genast stressa upp igen?

Försök få till rutiner, råder Kristina Bähr.

– Fundera över när du själv upplever vila, och skapa mer av det i vardagen. Vissa chefer skriver dagbok för att bli medvetna om vad de håller på med i jobbet. När vi sätter ord på det som stressar, så lugnar sig reptilhjärnan lite, säger hon.

Chefer måste ta hand om sina hjärnor, betonar hon. Hjärnan är deras viktigaste resurs, eftersom jobbet förutsätter att de kan värdera information, hantera relationer och fatta strategiska beslut som bygger på flera olika parametrar.

– Hjärnan är hela arbetsmaterialet för mig som chef. Tar vi inte hand om den med motion, sömn och tillräckligt med reflektionstid, så kommer de här förmågorna att bli betydligt sämre, säger Kristina Bähr.

Lång sammanhängande semester och jobbfria helger är bra för hjärnans återhämtning, konstaterar Giorgio Grossi.

– Men till sist är det de dagliga, korta ögonblicken av återhämtning som är det viktigaste. En sak är säker, effekterna av semestern sitter inte i särskilt länge, säger han.

Text: Margareta Edling

## Det här händer vid akut stress

Hjärnan varnar för något slags fiende. Kroppen fokuserar på överlevnad. Det autonoma nervsystemet drar igång och alla organ får en signal om att kämpa eller fly.

Blodet omdirigeras från magen till de stora muskerna som används då vi slåss eller springer. Andningen blir ytligare, pulsen ökar, pupillerna vidgas och en del av seendet i periferin kan falla bort (tunnelseende). Fingrarna kan pirra, därför att finmotoriken prioriteras ned genom minskat blodflöde. Immunförsvaret aktiveras.

Vi reagerar mer primitivt, känslomässigt och reflexartat.

Förmågan att tänka rationellt, planera och lösa problem blir sämre.

Smärtekänsligheten minskar tillfälligt. Vi blir ofta starkare än vi trodde att vi var.

## Medan vi sover

- Det centrala nervsystemet återhämtar sig. Ämnesomsättning och blodflöde i hjärnan sjunker och energinivåerna återställs.
- Blodtrycket sjunker, andetagen blir glesare, musklerna slappnar av, puls och kroppstemperatur går ner.
- Immunförsvaret aktiveras, vilket innebär att det pågår läkningsprocesser.
- Produktionen av stresshormoner minskar. Samtidigt bildas viktiga hormoner, till exempel tillväxthormon och testosteron.
- Nya intryck och ny kunskap bearbetas, minnen lagras.

*Källa: Stressforskningsinstitutet*

## Sömn och sömnstörningar

- De flesta vuxna behöver sova sju-åtta timmar per dygn.
- Sömnbehovet är oftast lite mindre på sommaren och större på vintern.
- Sömnstörningar är ett vanligt och ökande problem i arbetslivet. Ungefär var tredje yrkesarbetande har visas perioder svårt att sova.
- Stress är en vanlig förklaring till störd sömn.
- Sömnstörningar är vanligare bland personer som har höga arbetskrav, psykiskt ansträngande arbete eller skiftarbete. Chefer, lärare och anställda i vård och omsorg är särskilt utsatta.
- Personer som upplever gott medmänskligt stöd, egen kontroll och rättvis behandling i arbetet har mindre sömnstörningar än andra.
- En kort tupplur, fem-tio minuter, ger snabbt ny energi och ökar koncentrationsförmågan. Kan dock göra det svårare att somna på kvällen.

*Källa: Stressforskningsinstitutet och Arbetsmiljöverket*

## **Tecken på farlig stress**

### ***Kognitiva förändringar***

- Svårt att minnas
- Svåra koncentrationsproblem
- Oförmåga att tänka klart
- Ökad stresskänslighet
- Överkänslighet för ljud, ljus och lukter
- Tunnelseende

### ***Kroppsliga förändringar***

- Stark trötthet/utmattning
- Sömnsvårigheter
- Ökad infektionskänslighet
- Ökad smärtekänslighet
- Problem med muskler
- Magproblem

### ***Psykiska förändringar***

- Känsломässig instabilitet
- Nedstämdhet

*Källa: Stressforskningsinstitutet*