

# Utbrändhet – omöjligt att undvika!?



**M**edia skriver idag mycket om utbrändhet. Man får lätt intrycket som lekman att var och varannan drabbas. Dessvärre ses det även som något som man oundvikligen kommer att drabbas av.

Listan över de fem viktigaste orsakerna till tidig ohälsa toppas inte av stress eller utbrändhet, tvärtom de står som en liten avslutande punkt där i nämnd ordning **inaktivitet, tobaksbruk, alkohol och fetma är större risker**. Så stress är en riskfaktor men klart underordnad och påverkad av den stora hälsoriskerna inaktivitet!

**Alla människor drabbas av stress, men hanterar det på olika sätt.** Det är vår normala reaktion på en onormal situation. Man kan också säga att det är kroppens svar på alla de krav som ställs, både i arbetet och privat. När stenåldersmannen stod öga mot öga med ett vilt djur var stressen ändamålsenlig; Hjärtat började slå, han andades snabbare, blodtrycket steg och likaså blodsockret, allt för att kroppen skulle bli starkare och snabbare. Hjärnan gav signaler till binjuremärgen som svarade med att adrenalin och noradrenalin utsöndrades i blodet. Stenåldersmannen förberedde sig för kamp eller flykt.

Så här reagerar vi fortfarande fast hoten inte längre är vilddjuret utan våra vardagliga konfliktfyllda situationer i arbetet eller hemma. Det är som att gasa en bil som står stilla, det sliter på kroppen! Särskilt illa är det om situationen återkommer ofta och har inslag av olust eller hjälplöshet. Då frisätts stresshormonet cortisol från binjurebarken och detta hormon har en viktig funktion för vårt immunförsvar. **Det kan alltså ligga stressfaktorer bakom ständiga förkylningar**, men även bakom allvarigare sjukdomar som cancer. **Stress orsakar även en stor del av våra ryggsproblem.**

Överstimulans, understimulans, ålder, social status, uppväxtförhållanden, genetiska förutsättningar, dina krav på dig själv kontra din förmåga och genomgripande förändringar i ditt liv påverkar hur du tål och upplever stress.

Sist men inte minst så påverkar vår livsstil vår motståndskraft mot skadlig stress. När Du är stressad så finns en tendens att Du sover mindre, äter sämre, röker och dricker mer och bara motionerar sporadiskt.

## KONTROLLERA DIN STRESS;

### 1. Träna regelbundet.

Stress kan vara mental eller fysisk men kroppen reagerar alltid fysiskt. De hormoner och fysiologiska svar som stress orsakar förlorar sin skadliga effekt när man aktiverar sig.

### 2. Förbättra ditt utseende

När man ser bra ut (i form, ren, välklädd etc) mår man bättre.

### 3. Ät vettigt.

En balanserat diet hjälper dig att tolerera stress bättre. Hoppa inte över måltider (särskilt inte frukosten).

### 4. Sov tillräckligt.

Se till att du alltid får tillräckligt med sömn (8-12 timmar). Med sömnbrist följer större risk .

### 5. Stressa inte upp dig över småsaker.

Påminn dig själv ständigt om att du oftast har ett val att antingen ge efter för stressen eller att behålla kontrollen.

### 6. Tänk positivt.

Lugna ned dig själv genom att visualisera någonting som för dig är positivt laddat.

### 7. Lär dig att säga NEJ.

Att säga nej till aktiviteter och projekt är någonting man behöver öva på likväl som man måste inse att alla dagligen behöver en stund att ensamma koppla av.

### 8. Lär dig att prioritera.

När man känner sig överbelastad är det lätt att glömma bort att vissa saker är mer angelägna än andra. Gör en lista på allt du behöver göra, rangordna dem sedan och sätt tidsgränser på varje uppgift.

### 9. Behåll ditt lugn.

Kom ihåg att den viktigaste orsaken till att man blir stressad är det reaktionssätt man har. Det är viktigt att tackla varje situation så gott man kan.

### 10. Gör ditt bästa.

Ett engelskt ordspråk säger "do your best and forget the rest" är ett mycket gott råd för att slippa duka under av stress. Misstag är i vissa situationer inte bara oundvikliga, de kan rätt hanterade ge dig viktiga erfarenheter.

Som du nu förstått är utbrändhet lätt att undvika!



*Carpe diem  
Björn Alber*

*Ps. Dr Alber är tillgänglig för föredrag och seminarier-kontakt tas genom hemsidan.*

Björn Alber, leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiologi [www.genesishealth.se](http://www.genesishealth.se) [bjorn@genesishealth.se](mailto:bjorn@genesishealth.se)