

Finns det positiv och negativ stress?

All stress är inte negativ. Vi behöver spänning och utmaningar för att hålla oss alerta. Om krav i miljön leder till en negativ stressreaktion eller inte beror naturligtvis på hotets storlek men också till stor del på hur väl vi klarar att hantera situationen, och hur vi tolkar och uppfattar den.

Om vi har en deadline om två veckor men känner en tilltro till vår förmåga att bli klar i tid upplever vi inte situationen i första hand som stressande utan mer som en inspirationsfylld utmaning. Om vi däremot är osäkra på om vi kan klara uppgiften, och dessutom tror att vi kommer att få sparken om vi misslyckas, blir situationen ett hot och kroppen reagerar med negativa stressreaktioner.

Stresshanteringstekniker syftar till att stärka beredskapen att hantera hotfulla krav från omgivningen. När beredskapen stärks ses krav från miljön i högre grad som utmaningar man klarar, i stället för olösliga problem som står i vägen.

Begreppet positiv stress används ofta för situationer där höga krav är kopplade till hög kontroll och där det också finns andra stöd för individen, som ett bra socialt nätverk, aktiv fritid m.m. Dock är det sällan som denna balans består när en hög belastning fortgår under längre tid och begreppet positiv stress har idag mer börjat ifrågasättas. Även den glada och positiva stressen kan i ett längre perspektiv leda till utmattning och utbrändhet - den s.k. honungsfällan. Man har under senare år sett att stressens konsekvenser även drabbar unga välutbildade människor med viktiga och stimulerande arbetsuppgifter, som driver dem att arbeta "dygnet runt".

Varför är stressreaktionen ett problem?

Stressreaktionen är konstruerad som en kortvarig reaktion på ett fysiskt hot. Hormonerna gör att kroppen blixtnsabbt tillförs energi som måste laddas ur genom fysisk aktivitet.

Idag är de hot och utmaningar vi ställs inför ofta mentala och mer långvariga och kan inte lösas genom att kämpa för livet eller lägga benen på ryggen.

Kanske kan man likna det vid att stressreaktionen gör oss till oslagbara boxare - men när vi kommer in i ringen upptäcker vi att vi ska spela schack!

När stressreaktionen utlöses gång på gång har vår kropp svårt att återhämta sig och stresshormonerna sliter på kroppen och kan orsaka sjukdomar.

Vårt stresssystem vilar aldrig utan aktiveras med varierad styrka flera gånger om dygnet. Stressreaktionen mobiliserar snabbt energi som skall laddas ur genom fysisk aktivitet (kamp eller flykt) varefter kroppen återvänder till sitt normalläge. Ett problem i dagens samhälle är att stressreaktionen oftast aktiveras i situationer som inte kräver fysisk urladdning t. ex. i pressade situationer på arbetet. Detta gör att kroppen tar längre tid på sig att återgå till sitt normalläge. De hot vi ställs inför är ofta långvariga vilket innebär att kroppen aldrig får en chans till riktig återhämtning.