

## **Avkopplande**

Den komfortabla värmen har goda effekter på stress och utmattnings.

En halvtimme om dagen har visat sig ha långsiktiga positiva hälsoeffekter.

Den djupa uppvärmningen av musklerna i en kombination med avkopplande favorit musik i högtalarna för kroppen in i ett avslappnat tillstånd som upplevs som välbefinnande och stärkande. Infraröd värme har visat sig ha mycket goda effekter vid sömnsvårigheter.

## **Och stress, vad är det?**

Den "fortida" stressen och den "moderna" stressen

När hjärnan signalerar fara börjar hjärtat slå fortare, musklerna spänns och stresshormoner släpps ut i blodet för att frigöra bränsle så att kroppen kan reagera snabbare och orka mer. Kroppen är temporärt ur balans för att kunna hantera den hotande faran.

Våra kroppar reagerar likadant i en stressad situation som de gjorde för flera tusen år sedan. Men våra "moderna" stressfaktorer är andra än våra förfäders och ofta konstruerade av oss själva. Tidigare upplevde människor stress när de till exempel blev anfallna av ett vilt djur. När situationen var åtgärdad normaliserades hormonhalterna och kroppen kunde återhämta sig. Tidigare upplevde människor stress när de till exempel blev anfallna av ett vilt djur. Problemet i dagens samhälle är att våra kroppar inte är fysiskt aktiva när vi upplever en stressreaktion.

En av de nutida stressfaktorerna är tidsbrist. Det innebär att vi inte effektivt kan göra oss av med den extra energi och de stresshormonerna som vi samlar på oss, vilket leder till en försämring av de kroppsliga funktioner som är beroende av god cirkulation, som matsmältningen och immunförsvaret.

## **Varför drabbas vi av stress?**

Stress utlöses av olika fysiologiska och psykologiska faktorer som med ett gemensamt namn kallas för stressorer. Till de fysiologiska räknas till exempel rökning, alkohol, miljögifter och olika fysiska skador. De psykologiska stressorer kan handla om att man har vantrivsel på jobbet, blir mobbad i skolan, har relationsproblem eller att en närstående dör.

Många upplever att de jobbar effektivare under stress, i dessa fall handlar det om positiv stress. Men även om man trivs med sitt arbete klarar inte kroppen av för hög belastning. Därför är det viktigt att lyssna på kroppens egna signaler. All stress blir ohälsosam och rent av farlig om kroppen och hjärnan säger ifrån men ges ingen chans till återhämtning.

Stress börjar med att hjärnan tolkar det som händer med oss eller omkring oss som något jobbigt, farligt eller obehagligt. Tolkningen är individuell och olika människor reagerar olika starkt när de utsätts för samma påfrestningar.

## **Så reagerar kroppen på stress**

Vid stress involveras i första hand det sympatiska nervsystemet och binjurarna. Det sympatiska nervsystemet tillhör kroppens autonoma nervsystem, som man inte kan kontrollera med viljan. Binjurarna sitter ovanför njurarna och de tillverkar stresshormonerna adrenalin, noradrenalin och kortisol.

När hjärnan tolkar en situation som stressfull skickas impulser genom kroppens stresssystem bestående av nerver och hormoner. Dessa impulser sätter igång en mängd olika reaktioner i kroppen vars uppgift är att åtgärda den krävande situationen.

Hjärtat börjar slå snabbare för att mer blod ska kunna pumpas runt till de organ som behöver extra blod under stressen. Blodet omfördelas från mage och tarm till muskler, hjärta och lungor. Samtidigt dras blodkärlen ihop och blodets leveringsförmåga ökar. På det sättet är kroppen förberedd för möjliga skador som kan ge blödningar. Stresssystemet ser till att andningen blir snabbare och djupare så att syresättningen av blodet ökar i muskler och andra organ.

Stress leder också till att frisättningen av fettsyror och socker, som ger energi till muskler och organ, ökar. Vid kortvarig stress stärks immunförsvaret som skydd mot angrepp, men vid långvarig stress utan återhämtning sker istället en försvagning av immunförsvaret. Halten av stresshormoner ökar, medan nivån av köns- och tillväxthormoner i blodet minskar. Vid stress förstärks vissa funktioner i kroppen som behövs just då, medan andra funktioner som till exempel matsmältning, tonas ned.

### **Att kämpa eller fly**

Forskare har visat att kroppen reagerar på stress på två sätt, genom att antingen vilja kämpa eller fly. Kampreaktionen gör att det sympatiska nervsystemet och utsöndringen av stresshormonerna adrenalin och noradrenalin i blodet ökar. Man får förhöjda blodfetter, en ökad puls och ökat blodtryck.

Om stressen känns överväldigande och omöjlig att kontrollera uppstår istället en flyktreaktion. Vid denna typ av reaktion ökar istället produktionen av det tredje stresshormonet kortisol, medan produktionen av testosteron, insulin och tillväxthormon minskar. Ju mer kortisol desto sämre presterar vi. Vi blir passiva och hoppas att någon löser situationen åt oss. I längden leder detta till man känner sig kraftlös, deprimerad, saknar energi och får svårt att koncentrera sig.

### **Akut och långvarig stress**

Vid kortvarig stress leder utsöndring av stresshormoner till att kroppen går upp i varv och förmågan att hantera stress förbättras. När den akuta stressen lägger sig måste kroppen återhämta sig och det sker genom utsöndring av hormoner som lugnar kroppen, bland annat oxytocin. Vi svettas och kissar ut stresshormonerna och hjärnan sänder ut signaler om att allt kan återgå till det normala. Den korta stressen är inte farlig och till och med nödvändig, den tillhör vår överlevnadsförmåga. Om stressmomentet försvinner snabbt återgår kroppen till det normala igen utan att några speciella hälsorisker.

Vid bestående stress försämras produktionen av de lugnande hormonerna och kroppen blir allt sämre på att återhämta sig. Det betyder att det sympatiska nervsystemet överansträngs och att höga nivåer av stresshormonerna blir kvar i kroppen. Stresshormonerna adrenalin och noradrenalin ger en hög puls och ett höjt blodtryck. Ökad produktion av kortisol kan leda till åderförfettnings, insulinkänslighet och det så kallade metabola syndromet.

Med andra ord kan långvarig stress bidra till olika negativa hälsoeffekter och sjukdomar. Hjärnans aktivitet påverkas, immunsystemets funktioner samt inlärningsförmåga försämras. När man är stressad frigörs fettsyror i kroppen och halterna av skadligt kolesterol ökar i blodet. Astma och eksem försämras ofta av stress. Matsmältningen blir mindre effektiv, kroppen töms på energi, blodtrycket stiger och risken för diabetes och andra hjärt- och kärlsjukdomar ökar.

### **Lär dig hantera din stress**

Forskning har visat att så kallade tävlingsmänniskor löper större risk att utveckla stressrelaterade sjukdomar. Även en annan personlighetstyp, de hämmade och tillbakadragna i sociala sammanhang, drabbas lätt. Arbetslivet och den sociala miljö man lever i kan förstärka eller förminska den personlighetstyp man är.

Stress kan hjälpa dig att prestera bättre, men kan också leda till ett fysiskt och psykiskt sammanbrott. Att lära sig vad stress är och hur just du bemöter en tuff situation är ett första steg i hanteringsprocessen. Det finns många faktorer som bidrar till att man blir stressad, och därför är det viktigt att se till hela sin livssituation. Det viktigaste är att försöka ta bort åtminstone några av orsakerna till att man är stressad. Att bryta ett stressmönster är ofta svårt och tar tid, men är möjligt för de flesta.

## Kan en infraröd bastu hjälpa?

Många av de som använder sig av infrabastu har dokumenterat att stressen avtar, man släpper på "lugnet för sig själv". Att få denna avslappning "bara för sig själv" och att äntligen få vara lite egoistisk kan vara till hjälp då man lever ett hektiskt liv med jäkt och stress till vardags. Många jämför en massage med en infraröd bastusession, musklerna slappnar av och man känner en skön värme i hela kroppen.

Och sist men inte minst det är inte den akuta stressen som är farlig utan den långvariga stressen som kan leda till ett fysiskt och psykiskt sammanbrott. Så kom ihåg - låt inte stressen ta över ditt liv.

