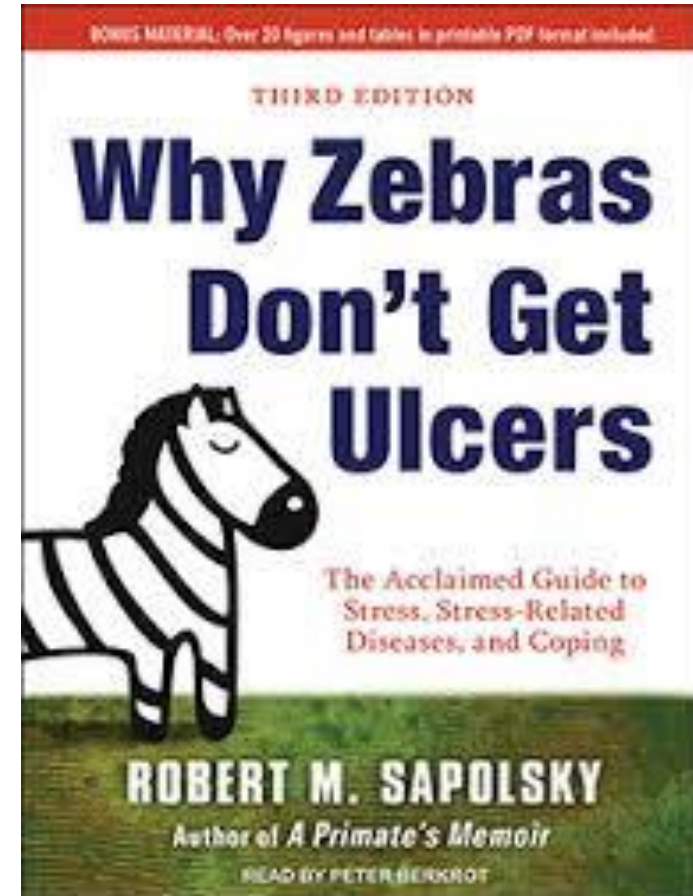
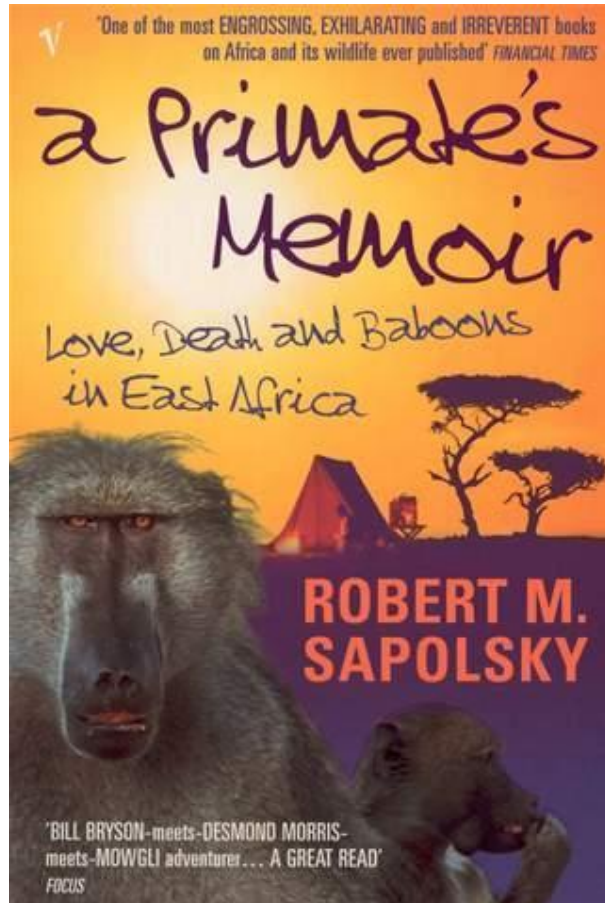
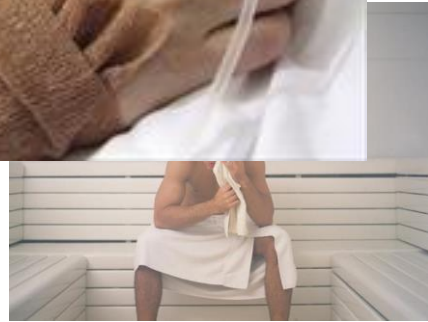


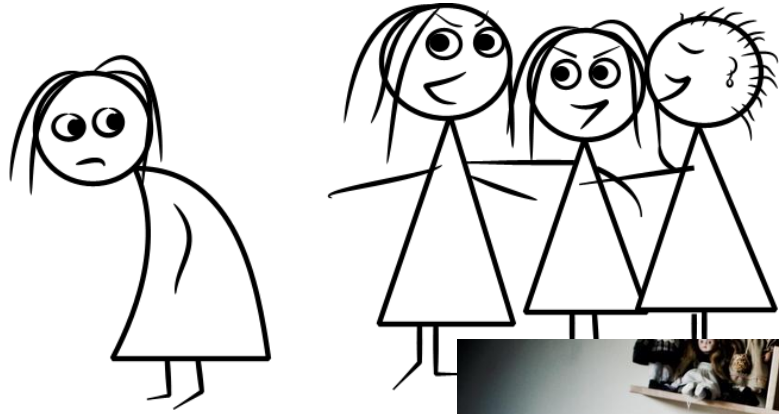
Familierelasjoner, jobb og andre ekstremspor

Ved Lars Sigve N. Eide

En forelesning om stress og sårbarhet





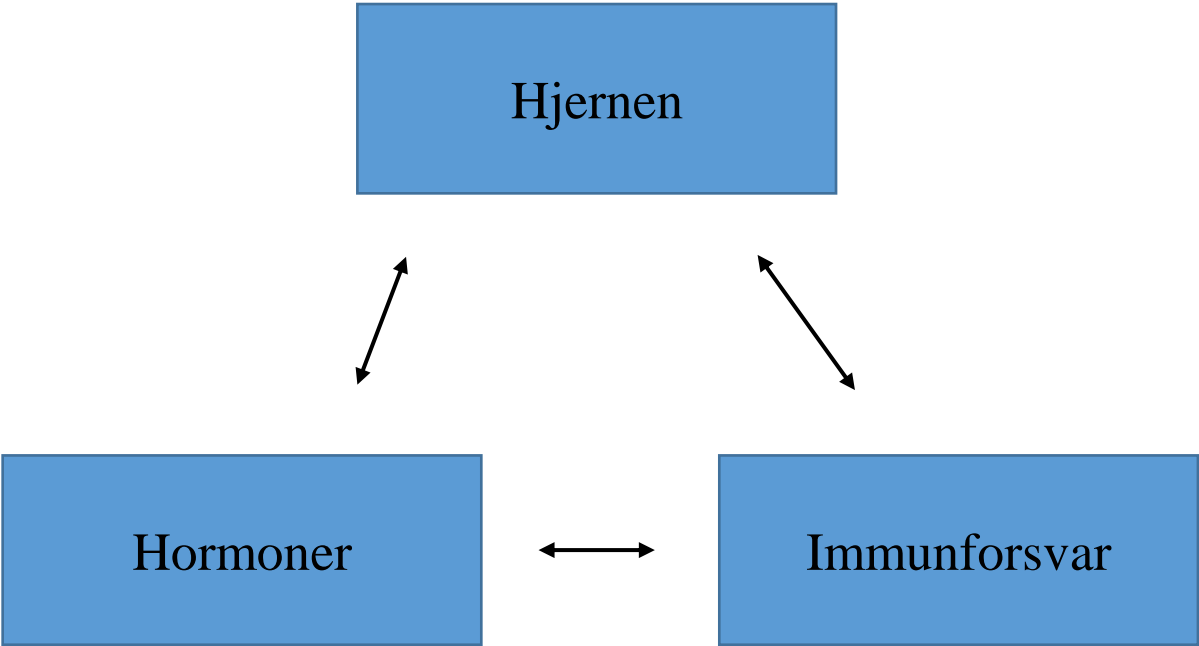
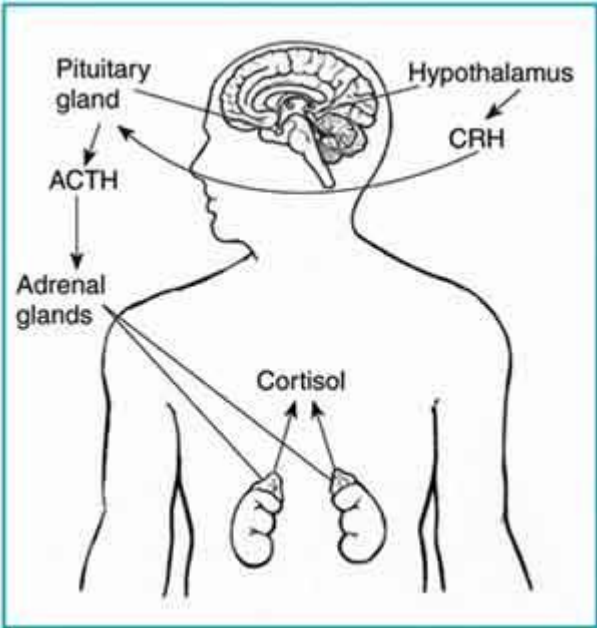


Hva er stress?

- En kroppslig reaksjon som kommer av at man oppfatter eller et misforhold mellom det som skjer i omgivelsene og ens evne til å håndtere dette.
- En generell respons
- Litt fysiologi – hva trenger kroppen å mobilisere for å håndtere et slikt misforhold?



Hva er stress?



Hva påvirkes av stress?

- På kort sikt:
 - I hodet:
 - Økt varsomhet og beredskap
 - Innsnevring av oppmerksomhet
 - Problemfokus
 - I kroppen:
 - Økt energi til større muskelgrupper
 - Økt blodtilførsel til større muskelgrupper
 - Økt svetteproduksjon
 - Nedsatt fordøyelse
 - Nedsatt smerteopplevelse

Hva påvirkes av stress?

- På lang sikt – kronisk stress
 - I hodet:
 - Nedsatt hukommelsesfunksjon
 - Svekket evne til å konsentrere seg om oppgaver
 - Irritabilitet/kort lunte
 - I kroppen:
 - Søvnproblemer
 - Økt appetitt – gjerne overfor søtsaker
 - ..men også svekket appetitt
 - Økt blodtrykk over lenger tid
 - Nedsatt immunforsvar
 - Mindre sexlyst
- De fleste negative effekter kommer av at kroppen ikke får igangsatt oppbyggende prosesser.

Stress i sin ytterste konsekvens

- Erhvervet hjerte/kar sykdom
- Erhvervet diabetes
- Nedsatt immunforsvar gjør en også sårbar for infeksjoner
- Erhvervelse og/eller forverring av autoimmune sykdommer
- Psykiske problemer – alvorlig depresjon
- Funksjonelle lidelser – Irritabel tarm syndrom
- Svekket følelsesregulering
- Benskjørhet
- Dvergvekst

Hva er stressende i en hverdag?

- Hvordan stressresponen i seg selv aktiveres og hvordan man i tur håndterer dette er ytterst individuelt, men..
- Ytre ting som er stressende (eksempler):
 - Slå opp med kjæresten
 - Skilsmisser
 - Økonomiske problemer
 - Ensomhet
 - Lav «sosioøkonomisk status»
- Indre ting som er stressende (eksempler):
 - Sterke følelser
 - Unødig bekymring
 - Kjedsomhet

Hvordan blir stress stressende?

- Når man mangler utløpsmuligheter
- Når man mangler sosial støtte
 - Ensomhet er forbundet med 2,5 ganger økning i risiko for å dø av hjerte/karsykdom
- Når stress er uforutsigbart
- Når man ikke opplever å kunne kontrollere tilførselen av stress
- En opplevelse av at ting er i ferd med å forverre seg

Hvorfor tenker man (noen) ikke på dette som stress?



Individuelle forskjeller i hvordan man håndterer stress

- Temperament (Medfødt)
- Personlighet
- Type A personlighet
- Hvor mye belastning man allerede har
- Hvor mye belastning man har hatt tidligere og erfaringer man har fra disse
- Kondisjon
- «Hardførhet» (Commitment, Control, Challenge)
- Mestringstro

Positive aspekter ved stress («Eustress»)

- Opplevelse av å mestre stress er belønnende
- «Akkurat nok stress» er spennende/stimulerende
- Fremmes av «slippe kontroll i kontrollerte former»



Forskjellige typer mestringsstrategier

- Forberede seg/aktiv problemløsning
- Fornekte/»glemme» at problemet er der
- Distansering
- Utagere
- «Palliativ mestring» - distraksjon
- Prokrastinere
- Bekymre seg

Hva beskytter mest mot stress (på lang sikt og kort sikt)?

- Tilknytning/opplevelse av sosial støtte

