

Brist på vila farligare än stressen

HENÅN: Lisbeth Hellgren gav konkreta tips på hur vi skall hitta balansen i vår stressade tillvaro.

– Har vi stressat för mycket under en längre tid så måste vi lära kroppen att koppla av, fortsatte hon och berättade om hur olika metoder som qigong, yoga och mindfulness kan hjälpa oss att återfå balansen.

– Jobba heltid, ute och resa. Ta hand om hus, hem och familj och vara en god förälder. Vara miljömedveten och nätverka. Lyssna på nyheter, läsa tidningen och se på rapport. Se till att äta nyttig mat och få sig vitaminer, avstå från sådant som är onyttigt men gott.

– Distansarbete och hantlarna datorer som krånglar. Tvätta, städa och rensa garderober. Laga mat och kompostera, lusläsa reklamen och cykla flera kilometer extra för att handla billigt, k ravnärk, svamnärk och nyckelhål. Storhandla, baka, laga mat och ta hand om alla bär i skogen. Sylta och sätta och fixa fina etiketter. Sedan



Lisbeth Hellgren gav konkreta tips på hur vi skall hitta vila och avkoppling i vår stressade vardag.

måste man ta hand om alla svampar och skjutna älgar.

– Läsa sin e-post flera gånger om dagen och bjuda vänner på middag. Tvätta bilen, skotta snö och byta tapeter. Ta hand om båten, den skall skrapas, seglas och tas upp på hösten och vaktas mot tjuvar. Ungar

skall lämnas & hämtas och du skall vara med på aktiviteter i skolan, på jobbet och på fritiden.

– En kopp te, det är viktigt med egen tid!

Läsa läxor med barnen och prata med dem och göra något kul på semestern. Fixa håret va-

ra en bra hustru och en god mor. Fixa födelsedagspresenter, julklappar och klappa katten.

– Å så skall man ju hinna leva. Men en inledning i rasande fart började Lisbeth Hellgren sitt föredrag.

Att inte vila är farligare än att stressa.

– Att inte vila är farligare än att stressa, kanske är det så att farlig stress skapas när jag inte klara av att vila, fortsatte Lisbeth.

Det var när Lisbeth Hellgren arbetade på hjärtintensiven i slutet på sjuttioalet som hon börja fundera på hur stressen påverkar människan.

– När den västa smärtan gett med sig, fick vi rulla in telefonerna till patienterna så att de kunde fortsätta att arbeta, berättar Lisbeth.

1998 gick hon en meditationkurs och började hålla stresshanteringsutbildningar.

Ny sjukdom - utbrändhet

– Under vårt civiliserade yttre bor fortfarande en ständigt sjuk människa, förklarar Lisbeth.

– Vi reagerar alla olika på stress, hur fungerar du? fortsatte hon.

En del sprider sina saker omkring sig och andra vill ha total kontroll. Det som gör dig lugn kan stressa dina nära och kära. Men för att vi skall klara av att hålla oss friska måste det råda balans i systemen. Vi kan inte hela tiden leva med kamp och flykt systemet påslaget. Vi måste unna oss vila och avkoppling för att vi skall fungera.

Sedan visar Lisbeth en bild de olika faserna en utbränd människa passerar.

Hyllad arbetsnarkoman

Fas 1: hyllad arbetsnarkoman. Det är lätt att fastna i honningsfällan, det är kul att arbeta och du får beröm.

Fas 2: tomheten kommer. Du får plötsligt inte lika mycket beröm, succén uteblir, hur mycket du än arbetar. Du lägger ner än mer energi på arbetet, du blir irriterad och börjar isolera dig, hoppar över kaffe-pausema, får ont i huvudet, magen och börjar få sömnproblem. Du går nu på dina reservkrafter.

Fas 3: förnekelse och isolering. Personen är ofta arg och anklagar andra för att de inte gör de skall. Tappar förmågan att ta in andra människor och skyller på andra. Det blir konflikter i arbetslaget. Personen känner maktlöshet, ilska. Magkatarr, domningar, ont i ryggen, synförändringar och allergier är kroppens sätt påkalla upp-

märksamhet. Lisbeth Hellgren berättade att denna fas oftast är den jobbigaste för familjen.

Fas 4 utbränd apati. Personen är ofta uppgiven. Skam och skuld är vanliga känslor, som ofta leder till separationer. Svårt att acceptera att man inte är lika högpresterande.

Fas 5 omorientering. När insikten om att det är jag som är drabbad kan man göra nya val. Man börjar värda relationer och får tillbaka sin självrespekt och är redo att gå vidare. Kan ta lediga dagar utan dåligt samvete

Återhitta balansen

För mycket stress gör att vi tappar förmågan att hitta balansen mellan arbete och vila.

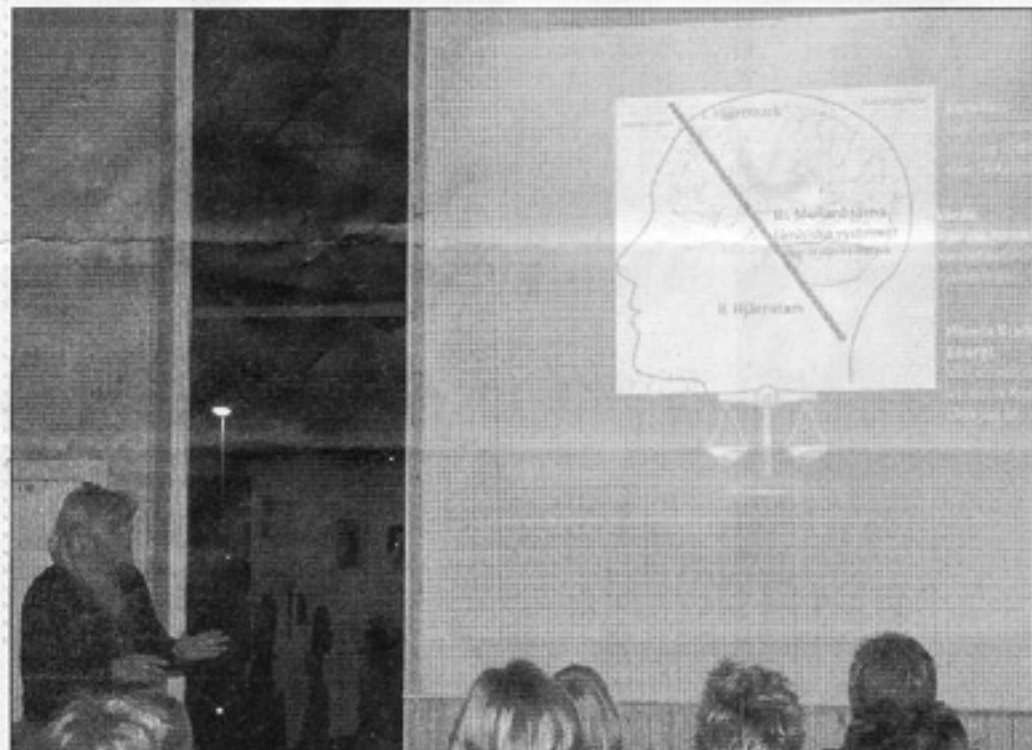
– Då måste vi lära kroppen hur man gör för att vila, berättar Lisbeth Hellgren.

Kroppen kan läka när den är i avslappnat tillstånd. Vi måste medvetet göra saker långsammare. Som komplement till joggning, som stärker de yttre musklerna, så behöver vi balansera med långsamma rörelser, till exempel Yoga, då den inre muskulaturen stärks, cirkulationen förbättras och vi blir smidiga.

– Det har skrivit massor om stress, men väldigt lite om vila, avslutar Lisbeth.

Text och foto:

Anetté Larm Johansson



Det måste finnas en balans i systemen förklarar Lisbeth Hellgren. Att hela tiden göra massa saker måste balanseras med avkoppling och reflektion.



I pausen fanns cirkelledare från Studieförbundet Vuxenskolan på plats och berättade om olika aktiviteter som arrangeras.