

# Stress




P-Å Kviek

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stress allmänt

- Vad är stress?
  - Påfrestning
  - Reaktion
  - Samspel, process
  - Stress kan vara både
    - negativt och
    - positivt för människan.
  - Dessa reaktioner har sitt ursprung i en tid då kroppen gjorde sig beredd på att möta faror som hotade. Kroppen gjorde sig beredd på
    - kämpa
    - fly




P-Å Kviek

---

---

---

---

---


---


---

---

## WHAT IS STRESS?

- Stress is your mind and body's response or reaction to a real or imagined threat, event or change.
- The threat, event or change are commonly called stressors. Stressors can be internal (thoughts, beliefs, attitudes or external (loss, tragedy, change).




P-Å Kviek

---

---

---

---

---

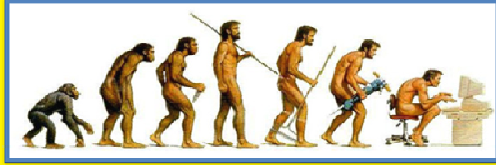
---

---

---

## Grottmänniskor i IT-samhälle

- De krav som ställs på människor i ett modernt samhälle framkallar samma stressreaktioner som hjälpte våra förfäder att överleva genom att stärka deras beredskap för kamp och flykt



Linnéuniversitetet  
Sjöfartshögskolan

P-Å Kviek

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stress allmänt

- Hur har vi det i dag?
  - Hot?
  - Utbrändhet?
  - Långtidssjukskrivningar?



Linnéuniversitetet  
Sjöfartshögskolan

P-Å Kviek

---

---

---

---

---

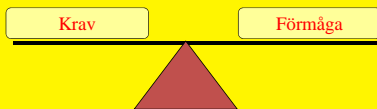
---

---

---

## Stressreaktioner

- Den som uppnår balans mellan yttre krav och egen förmåga mår inte dåligt av stress.



Linnéuniversitetet  
Sjöfartshögskolan

P-Å Kviek

---

---

---

---

---

---

---

---



## Stressreaktioner

### Kroppens överlevnadsreaktioner

- Kort sikt:
  - Kroppen gör sig beredd för kamp eller flykt, försvar. Sinnena skärps – blicken fixeras, hörseln skärps
  - Fokuseringen på "faran" innebär en kraftig minskning av "omgivningsuppfattning".
  - Tillskottet av styrka och snabbhet gör att vi förlorar finmotoriken.
  - Stor trötthet efter kort stund.
- Lång sikt
  - Kroppen reagerar inför övermäktigt eller långvarigt hot med uppgivenhet. Sinnena är skärpta, men man "ligger lågt"
  - Immunsystemet undertrycks
  - Smärtkänsligheten ökar
  - Musklerna blir stela och ömmande

---

---

---

---

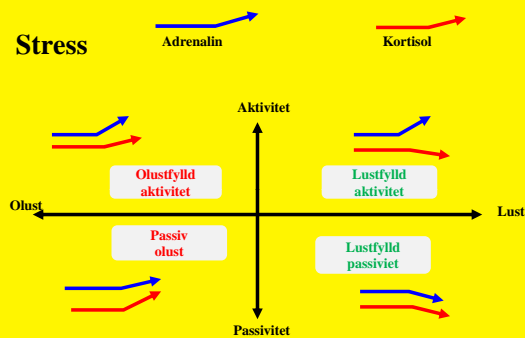
---

---

---

---

## Stress



---

---

---

---

---

---

---

---

## Stress allmänt

- Måttlig stressnivå men långvarigt
- Dvs. ingen växelverkan mellan fara och vila
- Följder:
  - hjärt- och kärlsjukdomar
  - försämrat immunförsvar
  - (överkänslighet)
  - psykosomatiska reaktioner

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stressreaktioner

- Arbetsförmågan försämras.
  - Det som tidigare varit spännande uppfattas som tungt.
  - Vi börjar göra misstag i arbetet som gör att allt tar längre tid.
  - Vi bryr sig inte lika mycket om kvalitet.
  - Vi fattar felaktiga beslut eftersom den analytiska förmågan minskar.
  
- Psykosomatiska sjukdomar
  - Psykiska symptom
  - Fysiska (kroppsliga)symptom.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stressreaktioner

- Kroppsliga reaktioner på långvarig stress
  - huvudvärk
  - hjärklappning
  - förhöjt blodtryck
  - symptom från mage, tarm
  - spända muskler
  - nedsatt muskelkraft
  - försämrat immunförsvar

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stressreaktioner

- Psykiska reaktioner på långvarig stress
  - oro, rastlöshet, ångest
  - irritation o aggressivitet
  - koncentrationssvårigheter
  - sömnsvårigheter
  - nedstämdhet
  - apati eller aggressivitet

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stressreaktioner

- Beteende o tankemässiga reaktioner på långvarig stress
  - bruk av stimulantia
  - undandragande/isolering
  - slarv o risktagande
  - minskad kreativitet
  - sämre problemlösningsförmåga
  - förhastade beslut
  - beslutsförlamning

---

---

---

---

---

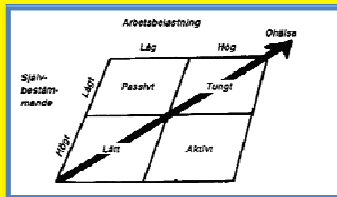
---

---

---

## Stressreaktioner

- Stressmodell
  - Andelen "ohälsa" ökar utmed diagonalen.
  - På samma belastningsnivå är andelen "ohälsa" större ju lägre självbestämmande individen har.




---

---

---

---

---

---

---

---

## Självbestämmande - arbetskrav




---

---

---

---

---

---

---

---

## Psykosocial arbetsmiljö

- Rubenowitz formulerade fem faktorer av stor betydelse för en positiv upplevelse av den psykosociala arbetsmiljön
- "Det goda arbetet"
  - Egenkontroll i arbetet
  - Positivt arbetsledningsklimat
  - Stimulans från själva arbete
  - God arbetsgemenskap
  - En "lagom" arbetsbelastning

---

---

---

---

---

---

---

---