



*Besöksadress/Visiting adress:* Institutionen för hälsovetenskap, Hedenbrovägen, Boden  
*Postadress/Postal adress:* SE-961 36 Boden, Sweden  
*Telefon/Telephone:* +46 921-758 00. *Telefax/Fax:* +46 921-758 50  
*Hemsida/Homepage:* <http://www.hv.luth.se>

## **Kunskap och mental tränings påverkan på upplevd stress.**

Veronica Ullberg

Kvalificerad yrkesutbildning

Hälsovägledning, 80p

Höstterminen 2005

Handledare: Therese Stenmark, beteendevetare, Mäklarfirman i Piteå AB

Jenny Axelsson, personalstrateg, Piteå Kommun

## **Abstrakt**

Stress är ett av våra största folkhälsoproblem vilket kan leda till sänkt välbefinnande och livskvalitet, lägre effektivitet, ökat mänskligt lidande, samt ökad konsumtion av hälso- och sjukvård (Levi, 2000).

Syftet med studien var att se om stress kan minskas genom ökad kunskap om stress och mental träning. Deltagarna i studien har varit fyra personer vilka har genomgått en fem veckors lång stresskurs. De har under kursen och på fritiden praktiskt utövat mental träning med hjälp av CD skivan "Ett liv i balans". Mätning av upplevd stress genomfördes före och efter med hjälp av enkäter. Resultatet visade på en förbättring när det gäller stressnivån. I en jämförelse kunde man även se en liten förbättring när det gällde i vilket sammanhang som deltagarna kände sig stressade i. Två av deltagarna ansåg att mental träning har fått dem att känna sig mindre stressade än tidigare.

## **Innehållsförteckning**

<b>Abstrakt</b>	2
<b>Innehållsförteckning</b>	3
<b>Bakgrund</b>	4
<b>Introduktion</b>	5-8
<b>Syfte</b>	9
<b>Metod</b>	10
<b>Resultat</b>	11-14
<b>Diskussion</b>	15
<b>Referenser</b>	16
<b>Bilaga 1: Stresshantering i grupp</b>	
<b>Bilaga 2: Enkät 1</b>	
<b>Bilaga 3: Enkät 2</b>	
<b>Bilaga 4: Utvärdering</b>	

## **Bakgrund**

Jag har under min utbildning till hälsovägledare ett flertal gånger kommit i kontakt med personer som har upplevt sig stressade både på arbetet och på fritiden. Under utbildningen har jag även fått större kunskap om stress och dess betydelse. Mitt intresse för detta problem har väckts och jag har börjat fundera över vad jag kan göra för att förebygga att människor mår dåligt på grund av stress. Jag har i min studie velat undersöka om kombinationen av ökad kunskap om stress och samtidigt utöva mental träning har betydelse i förebyggande syfte.

## Introduktion

### Stress och folkhälsa

Stress är idag ett av våra största folkhälsoproblem. Det kan leda till sänkt välbefinnande, lägre effektivitet, ökat mänskligt lidande, sänkt livskvalitet, samt ökad konsumtion av hälso- och sjukvård (Levi, 2000). Enligt en rapport från EU-kommissionen, författad av professor Lennart Levi vid Karolinska Institutet, är 40 miljoner av EU-ländernas 147 miljoner arbetstagare stressade, i negativ bemärkelse, på sina arbetsplatser. Kostnaderna för Sveriges del är grovt räknat cirka 80 miljarder kronor per år totalt för individer, företag och samhället i stort. Sverige har för övrigt den snabbaste ökningen av stressrelaterad sjuklighet i hela västvärlden. Ökningen har pågått sedan mitten av 1990-talet. Kostnaderna för sjukskrivningarna i Sverige har ökat dramatiskt på bara ett par år. Från att ha legat på 18 miljarder kronor 1998, steg kostnaderna till 37 miljarder kronor 2001, en fyrdubbling på fyra år. En sådan kraftig sjukdomsökning har inte noterats i modern tid i vårt land. Framför allt så är det långtidssjukskrivningarna hos kvinnor anställda i kommun och landsting som har ökat mest (Krauklis & Schenström, 2003).

I vår omgivning finns ett antal stressorer, det vill säga faktorer som kan framkalla stress. Dessa kan delas in i fysiska, sociala och psykiska (Krauklis & Schenström, 2003). Dessa stressorer hanteras av det biologiska programmet som är i någon mån ständigt föränderligt. Det bestäms av genetiska faktorer och av den samlade mängden erfarenheter under hela livet (Hogstedt, Bjurvald, Marklund, Palmer, Theorell, 2004). Det är även beroende av upplevelser och intryck i livets skilda faser, både privat och i arbetet (Kindenberg, 2002). Det genetiska programmet är till en del förbestämt, men kan ändå vara föränderligt. Den påverkas ständigt av den situation vi lever i. En stressor kan komma att påverkas så att en reaktion uppstår som försämrar förmågan att hantera samma stressor nästa gång som individen utsätts för den. Omvänt kan också sättet att hantera stressoren förbättras. Den psykologiska förmågan att hantera stress kallas brukar coping (= bemästrande av påfrestningar). En viktig aspekt är det man brukar kalla locus of control (= plats för kontroll). Känslan av att kunna utöva kontroll över situationen har visat sig vara mycket betydelsefull i hanteringen av stress (Hogstedt et al., 2004). Till de fysiska stressorerna hör till exempel buller. Till de sociala stressorerna hör arbetsförhållandena, både att vara arbetslös, egen företagare eller bristande arbetstillfredsställelse bidrar till ökad stressjuklighet. Till de psykiska stressorerna kan vara ständig känsla av tidsbrist, lättirritation eller ett aggressivt beteende och att uppfatta världen som fientlig. Även oro, dysterhet, olycklighet och lågt subjektivt välmående kan utgöra en ökad risk för stress. Detsamma gäller oförmåga att uttrycka känslor. Även empati, vår förmåga att visa medkänsla, kan ha stressframkallande effekter. Information, rollkonflikter och olösta konflikter kan även det ge högt stressvar (Krauklis & Schenström, 2003).

### Stress och hälsa

Våra stresssystem är resultatet av en lång evolution. Processen har tagit miljontals år och utvecklingen har gått via olika livsformer fram till människan. Stresssystemet har inte förändrats nämnvärt under den korta tid som vår nuvarande människa, *homo sapiens*, har funnits på jorden. Vår akuta stressreaktion är inställd på överlevnad (Krauklis & Schenström, 2003). Ett målande exempel är stressreaktionen kamp- flykt hos grottmänniskorna som flydde från, eller stred mot, vilda djur och andra fiender (Kindenberg, 2002). I en sådan situation prioriteras muskel- hjärn och hjärtförsörjningen under ofta markant blodtrycksstegring. Det som sker är att hjärt- och andningsfrekvensen ökar, blodtrycket höjs, adrenalinnivån ökar, pupillerna vidgas, matsmältningen avstannar, svettproduktionen ökar, genomblödningen i

skelettmuskulaturen ökar, samtidigt som en alerthetsverkan sker i Centrala nervsystemet (Ekman & Arnetz, 2002, Währborg, 2002). Det var en överlevnadsstrategi som passade då, men som har mycket lite att göra med de förhållanden vi lever under idag. Numera är det andra saker än vilda djur som stressar oss (Kindenberg, 2002).

Stressreaktionen handlar om att mobilisera energi. *Energimobilisering* är något friskt och helt normalt i situationer som kräver energi. Problem uppstår när man hela tiden mobiliserar energi utan perioder av återhämtning, och gör detta under lång tid, det vill säga månader och år (Hogstedt et al., 2004). Korta perioder av uppvarvning klarar vi av vid enstaka tillfällen och tar inte skada av att det långsiktiga underhållsarbetet av kroppens vävnader som tillfälligt får komma i andra hand när allt går upp på högvarv, för att sätta kroppen i beredskap. Det tar kroppen normalt igen när det stora pådraget är över. När kroppens funktioner återgått till normalläge, kan återhämtning och återuppbyggnad ta vid igen. Idag tvingas allt fler att ideligen varva upp, om och om igen, samtidigt som de har begränsade möjligheter till återhämtning. Att kroppens återuppbyggnad ofta blir lågt prioriterad är allvarligt. Den återuppbyggnad som sker under nattsömn är särskilt värdefull och då framförallt under djupsömn. Trötta muskelceller som brutit ner sitt glykogen för att ge tillfällig energi, liksom uttänjda blodkroppar samt skelett och bindväv, ersätts respektive byggs upp igen. Under normala fall är halten av kortisol låg under natten, men stiger strax före uppvaknandet. Den är som högst på morgonen för att sedan åter sjunka under dagen. Men den som stressat och kört med gasen i botten klarar kanske inte att reglera ned kortisoltillförseln under sömnen och vaknar med förhöjda nivåer. Risken finns då att stressen börjar bli kronisk (Kindenberg, 2002).

Det finns tre system i kroppen som reglerar vårt svar på stress, och som strävar efter att återställa balansen när den har blivit rubbad. Det är det autonoma nervsystemet, hormonsystemet och immunsystemet. Dessa tre system kommunicerar med varandra och påverkar varandra i ett ständigt pågående samspel. Det autonoma nervsystemet som inte är viljestyrt består av två delar: Det sympatiska nervsystemet som aktiveras vid akuta stressreaktioner och det parasympatiska nervsystemet som aktiveras vid vila och återhämtning. Dess uppgift är bland annat att motverka stress. Båda systemen kontrolleras av hypotalamus, som är en kommando- och koordinationscentral i hjärnan. Denna har också en central roll i styrningen av hormonsystemen genom att den påverkar hypofysen, vilket är det ställe i hjärnan som frisätter hormonerna (Krauklis & Schenström, 2003). I binjurarna sker själva produktionen av bland annat hormonerna kortison och adrenalin (Frankenhaeuser & Ödman, 1983). Styrningen av stresshormonet kortisol påverkas till stor del av hypotalamus. Hypotalamus påverkar dessutom vårt immunsystem, bland annat sker en nivåökning av kortisol och beta-endorfin (kroppens eget morfin) vid stress. Dessa båda hormoner försämrar kroppens förmåga att stå emot bakterie- och virusangrepp. Om vi vill förebygga kronisk stress är det av stor vikt att bevara dessa tre systems ursprungliga förmåga att svara på utmaningar från omgivningen (Krauklis & Schenström, 2003).

Ordet stress betyder tryck, påfrestning eller spänning och infördes i slutet av 1930- talet av stressforskningens grundare, fysiologen Hans Seyle (Levi, 2002). Enligt Seyle är stress en allmän reaktion som kan utgöra både en utmaning och ett hot, alltså både positiva och negativa situationer. Seyle insåg att olika individer reagerade olika på ett och samma stimuli och även att en och samma individ reagerade olika på olika, exempelvis negativa och positiva stimuli. Men han menade att det ändå fanns något gemensamt i alla dessa olika reaktioner, och just detta, den gemensamma nämnaren gav han namnet stress, även General Adaption Syndrome eller Allmänna anpassningssyndromet (GAS). Ett ständigt samspel mellan gener och omgivning bestämmer stressreaktionens karaktär och intensitet (Hogstedt et al., 2004).

Inom stressforskningen har det bland annat gjorts jämförelser mellan kvinnor och män och man har kunnat se en del skillnader i stressnivå dem emellan. Man har bland annat sett att män får ett större stresspåslag när det gäller att prestera, kvinnors stress är mer kopplad till relationer. Däremot får kvinnor ett ökat stresspåslag om de har ett arbete som är typiskt mansdominerat. Dessa reaktioner har man sett gäller även bland barn och ungdomar (Frankenhaeuser, 1993).

Långvarig stress kan ge rubbningar i den balans som finns i kroppen. I flera fall är stress en bidragande orsak till uppkomst av sjukdom. Det är då ofta svårt att avgöra betydelsen av stress i förhållande till andra faktorer. Dessutom är det ofta så att de olika orsaks- och riskfaktorerna som identifierats kan hänga samman inbördes (Währborg, 2002). Forskningen visar tydligt att långvarig stressexponering leder till en mängd olika stresstillstånd. Exempel på detta är bland annat hjärt- kärl sjukdomar och muskelskelettala sjukdomar. Man kan också misstänka att en del andra sjukdomar som infektionssjukdomar, mag- tarm- eller hudsjukdomar kan orsakas eller förvärras av långvarig exponering av stressituationer. Förutom dessa sjukdomstillstånd, som tillhör de vanligaste diagnoserna, har vi en rad andra som är direkt kopplade till stress (Ekman & Arnetz, 2002).

Begreppet *utbränd* används allt oftare. Begreppet introducerades i USA, och det ska betonas att engelskans *burnout* är ett svagare uttryck än svenskans utbrändhet som betyder förbrukat och förstört. Socialstyrelsen rekommenderar att begreppet *utmattningssyndrom* ska användas istället för *burnout* eftersom utbrändhetstillståndet går att bota. Utbrändhet handlar framförallt om känslomässig utmattning. En extrem form av utmattning är *kroniskt trötthetssyndrom* (Fatigue Syndrome, CFS). I CFS ingår en rad symtom som man förknippar med infektioner och rubbningar i immunsystemet. Den psykiatriska depressionen karaktäriseras av långvarig extrem känsla av värdelöshet och melankoli. Vid den klassiska depressionen är personen ”inte avledbar”, vilket innebär att personen inte går att trösta. Sömnrubbningar är vanliga, likaså trötthet och apati. I jämförelse mellan dessa två tillstånd karaktäriseras CFS av ständig trötthet och personen känner sig aldrig utvilad trots en hel natts sömn. *Posttraumatiskt stressyndrom* (PTSD, på engelska post traumatic stress disorder, PTSD) uppstår efter mycket långvarig exponering av traumatiska upplevelser såsom krig, upprepade tortyr, naturkatastrofer och våldtäkt. Vid PTSD har man vissa typiska symtom, bland annat ständiga mardrömmar och så kallade flashbacks, det vill säga att man ideligen får återkommande upplevelser av att återigen vara i katastrofsituationen. Flashbacks gör att personen har svårt med koncentrationsförmågan. Nedstämdhet är även vanligt förekommande. *Metaboliskt syndrom* karaktäriseras av bukfetma, okänslighet för insulin och tendens till diabetes, högt blodtryck och rubbningar i blodlipider och koagulation (Hogstedt et al., 2004).

### **Stress och prestation**

Enligt forskare bygger de flesta teorier på att även stress kan sänka prestationsförmågan. Alla har vi en optimal individuell spänningsnivå som har en positiv inverkan på oss. När vi når den nivån, är vi som mest skärpta och motiverade och kan prestera som bäst (Johnson et al., 2004). Det finns olika faktorer som kan ge antingen negativ eller positiv spänning. Att känna rädsla, nervositet och aggression ger oftast en negativ inverkan på prestationen, när däremot glädje och motivation ger en positiv inverkan (Railo, 1992).

## **Stressprevention**

Innebär IT-samhällets snabba utveckling att vi blir tvungna att arbeta allt fortare under en större del av dygnet? Kommer fler och fler människor att bli fysiskt och psykiskt utmattade? Måste utslagningen öka? Så behöver det inte bli. På arbetsplatsen är en tydlig vision, klara och engagerade mål, hög delaktighet och effektivitet är några av de viktigaste insatserna för att förebygga stress i dagens samhälle. Vad varje individ enskilt kan behöva jobba med är att lära känna och förstå sig själv och lyssna på ”den inre rösten”. Att observera sig själv, reflektera och dra slutsatser ger insikter om det personliga mönstret och hur man själv påverkas av olika situationer. Att samtala med andra om det egna stressbeteendet och föra dagbok är ett bra sätt att få kunskap om sig själv. Självobservation och reflektion kan bli en strategi för att förstå och hantera vardagssituationer. Praktisk träning och tillämpning av nya reaktioner och beteenden är en viktig del i aktiv stressbehandling. Genom socialt stöd från familj, nära vänner och arbetskamrater kan man få hjälp med att prova nya beteenden. Nyckeln till förändring är att man praktiskt tillämpar kunskaper och insikter (Forskningsrådsnämnden, 2000).

## **Mental träning**

Mental träning introducerades och har under många år och med goda resultat använts inom idrotten. Syftet har då främst varit att få enskilda idrottare och hela lag att prestera bättre (Johnson et al., 2004). Mental träning kan även användas för att förbättra koncentrationsförmågan, öka självförtroendet, finna en optimal stressnivå, göra motorisk inlärning effektivare och att öka motivationen (Lindqvist & Schenström, 2003).

I tidigare studier inom detta område (Lindqvist, 2003), har man kunnat se att mental träning har en positiv effekt på stressade individer. Genom att praktisera mental träning kan man på olika sätt motverka och förebygga den negativa och farliga stressen. Mental träning leder även till ökad självkänedom vilket medför ökade möjligheter att identifiera stressorerna och vilka reaktioner de ger. Den ökar även medvetenhet om sambandet mellan mentala föreställningar och kroppsliga, känslomässiga och beteendemässiga reaktioner. Kroppen får också chans till återhämtning och vila under den mentala träningen. Genom bättre självförtroende och självtillit ökar förmågan att hantera stressade situationer och bli mer aktiv när det gäller att förändra eller undvika negativa stressituationer. Mental träning ger större klarhet i vad man vill uppnå i livet och därmed placera händelser i sitt helhetsmässiga sammanhang (Angelöw, 1994). Ordet *mental* i mental träning visar att det är fråga om tankeverksamhet. *Träning* betyder att det rör sig om att öva upp den mentala förmågan. Grunden för all mental träning är avspänning. Avspänning är därmed ett tillstånd av hög mental aktivitet och medvetet låg muskelspänning (Ibid).

Det finns flera olika tekniker att tillgå. Vanligast är progressiv avspänning där man först aktiverar en muskelgrupp för att sedan slappna av (Lindqvist & Schenström, 2003). Med denna metod uppnår man en höggradig muskulär avslappning. Därför kan metoden passa bra att använda sig av för personer som är stressade eftersom de ofta har hög muskelspänning (Angelöw, 1994). Nästa steg i den mentala träningen är att i det avspända tillståndet skapa bilder av hur man vill att framtiden ska se ut, så kallade målbilder. Målbildsträning går ut på att man först går ner i djup avslappning. När man är i det tillståndet går man tillbaka i tiden till en situation där man upplevde lugn och ro och låter sig fyllas av den känslan. Därefter går man framåt i tiden till en situation som man normalt skulle uppleva som stressad och föreställer sig situationen i den känslan av lugn och ro som man hade uppnått tidigare. Använder man sig av denna teknik så bildas en mental koppling mellan en situation och en känsla (Lindqvist & Schenström, 2003).



## **Syfte**

Syftet med studien var att undersöka om ökad kunskap om stress och stresshantering och att praktiskt utöva mental träning kan minska upplevd stress.

## **Metod**

### **Försökspersoner**

De personer som deltagit i studien var två kvinnor och två män, i åldern mellan 26 och 41 år. Tre av personerna är privatanställda och en person är anställd av ett medlemsägt företag.

### **Material**

Material som använts för att göra studien mätbar:

- Enkäter före och efter kursen med syfte att mäta om stressnivån minskat.

Material som använts i undervisningssyfte:

- Eget framtaget material om stress och stresshantering (ex. föreläsningar).
- För mental träning cd skiva "Ett liv i balans".

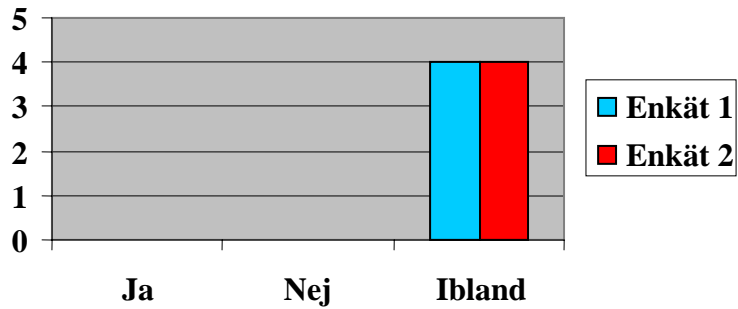
### **Procedur**

Förfrågan och information skedde personligen till de personer som deltog i studien. Kursen hölls vid fem tillfällen, en gång per vecka två till tre timmar vid varje träff. Se bilaga 1. Kursen innehöll både föreläsningar, praktiska övningar, mental träning och hemläxor. Det lämnades även utrymme för diskussioner. Deltagandet har inte varit anonymt men materialet har behandlats konfidentiellt. Försökspersonerna fick under första kurs tillfället fylla i enkät 1, enkäterna förvarades sedan inlåsta. Vid sista träffen genomfördes enkät 2 och därefter parades enkät 1 och enkät 2 ihop. Namnen revs bort och enkäterna numrerades istället. Efter sammanställningen förstördes samtliga enkäter. Samtliga deltagare har fyllt i både enkät 1 och enkät 2. Se bilaga 2 och 3. Deltagarna fick även fylla i en utvärdering av kursen. Se bilaga 4.

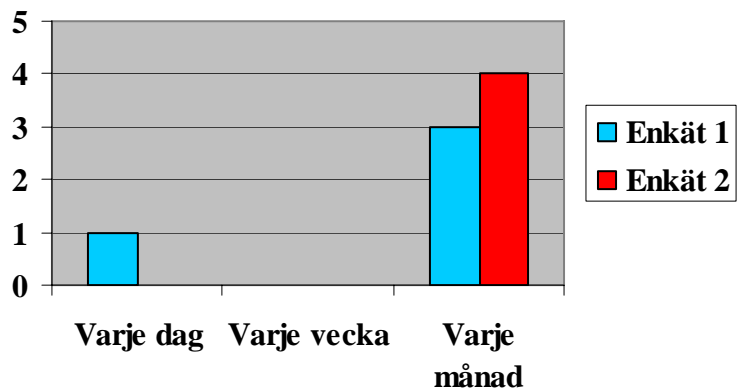
## Resultat

Frågorna 1-10 ställdes i enkät 1 och enkät 2. Frågorna 11-13 ställdes endast i enkät 2. Svaren baseras på de fyra personer som deltog i kursen. Enkäternas utformning se bilaga 2 och 3.

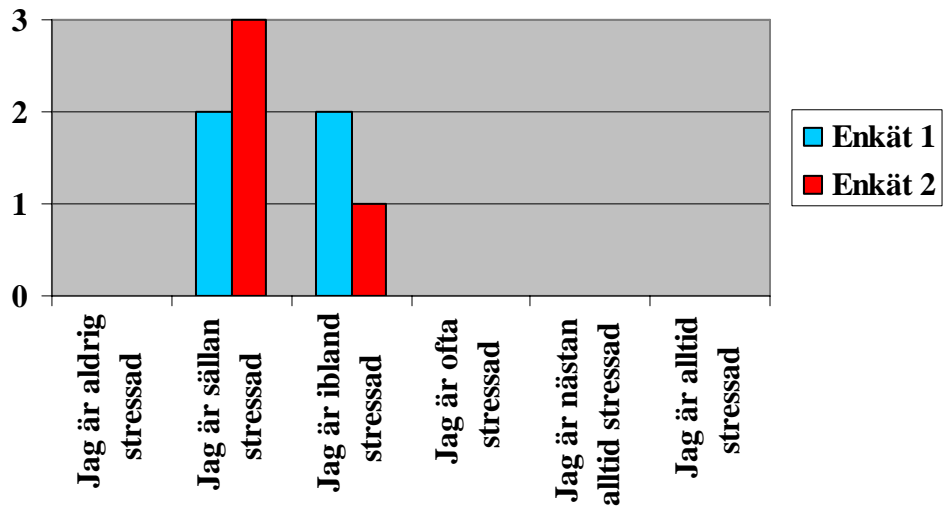
**1. Upplever du dig stressad? (dvs. spänd, nervös, ångestfull, rastlös, har sömnsvårigheter pga. tankar på problem).**



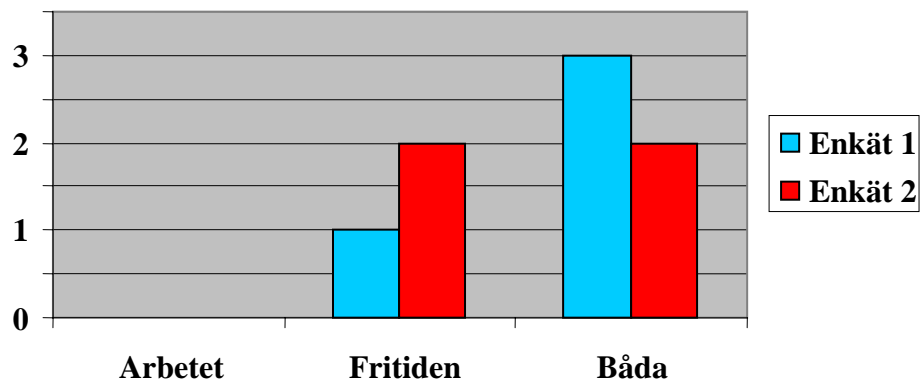
**2. Om ja, hur ofta känner du dig stressad?**



### 3. Ange din nuvarande stressnivå:



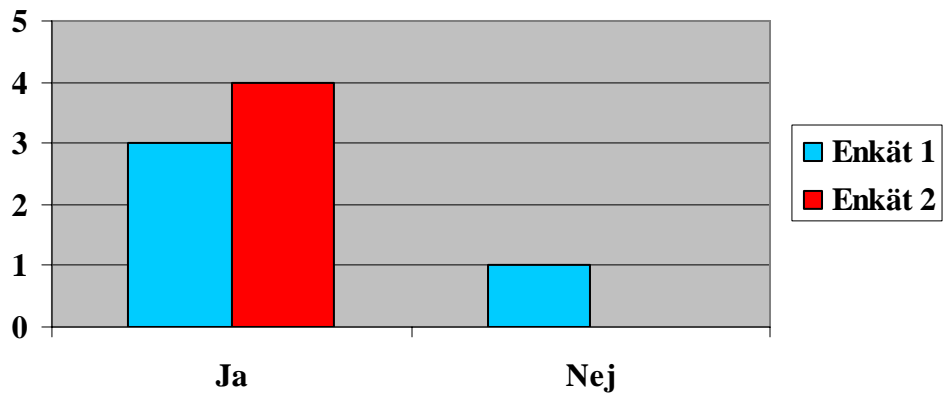
### 4. När känner du dig stressad?



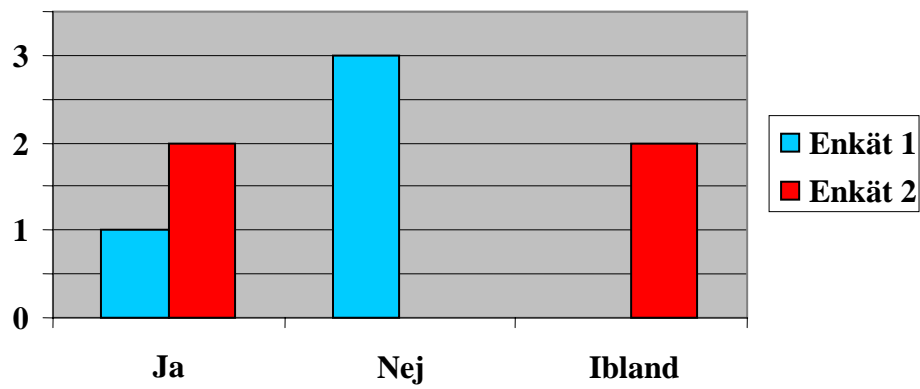
5. En person upplevde att stress inte var negativt och tre personer att det ibland var det.

6. Samtliga personer visste vad som stressade dem.

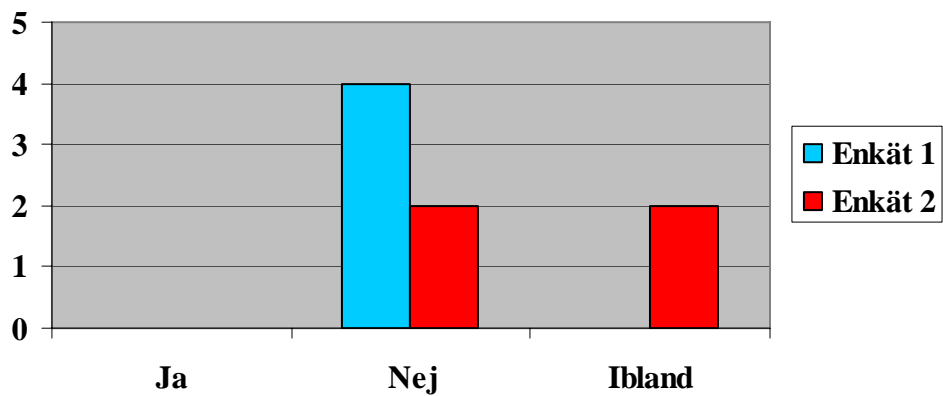
### 7. Känner du till hur du kan stresshantera?



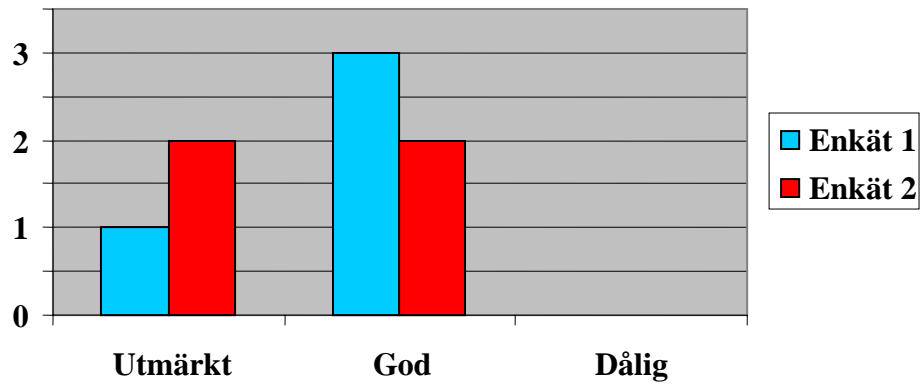
### 8. Brukar du stresshantera?



### 9. Brukar du utöva mental träning?

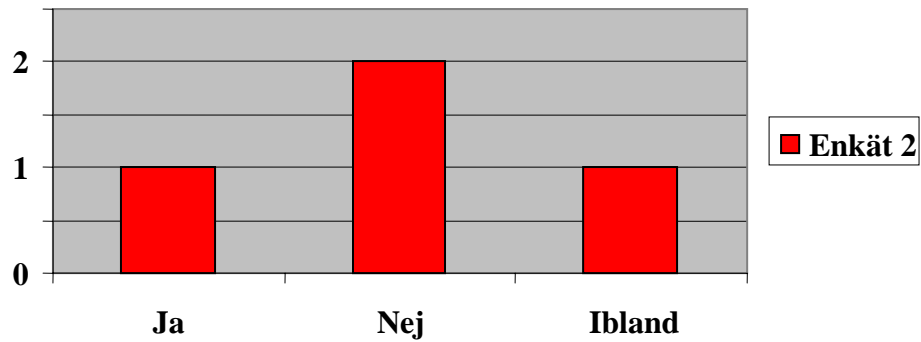


**10. Tycker du att din hälsa är?**

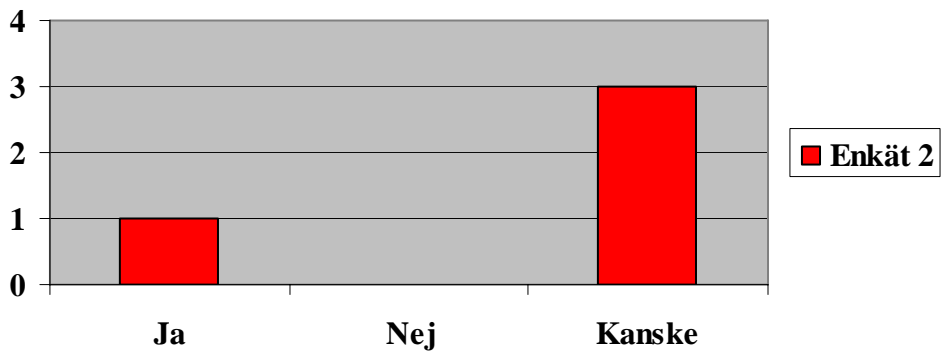


**11. Samtliga personer hade fått ökad kunskap om stress under kursen.**

**12. Har mental träning fått dig att känna dig mindre stressad?**



**13. Tror du att du kommer att fortsätta använda dig av mental träning?**



## Diskussion

Syftet med den här studien har varit att undersöka om ökad kunskap om stress och att praktiskt utöva mental träning kunde minska stressen hos de personer som deltog i studien. Ett flertal författare och forskare som Källa 52 (2000), Levi (2000), Währborg (2002) menar att det är viktigt att arbeta preventivt med att förebygga stress. I dagens samhälle när vi har så höga krav både från oss själva och vår omgivning så behöver vi stanna till och fundera över vår situation. Vad kan vi själva göra för att hålla oss friska? Måste vi till med nya vanor, behöver vi ändra vårt levnadssätt. Vi behöver hjälpa vår gamla urtidskropp att klara av att leva i dagen moderna samhälle. Vi är inga robotar som klarar hög anspänning under lång tid utan återhämtning och sömn.

Personligen tror jag att arbeta med att stärka självförtroendet och självbilden är oerhört viktig. Vi behöver lära känna oss själva, acceptera och kunna ta ansvar för våra tankar och handlingar, förstå hur vi reagerar i olika situationer. En annan viktig aspekt som även Hogstedt, Bjurvald, Marklund, Palmer, Theorell (2004) pekar på är att ha kontroll över sin situation, att kunna se sambandet och känna sig delaktig i vad som sker. Tappar vi kontrollen så blir vi lätt vilsna och osäkra. Det sociala stödet, anhöriga, vänner, kurs- eller arbetskamrater är viktiga personer i vår omgivning. Att bli tagen på allvar av andra människor både i arbetslivet och privat spelar också en stor roll i hur människor mår psykiskt. Det finns ett tydligt samband mellan kropp och själ. Sköter vi oss inte så säger kroppen ifrån på ett eller annat sätt. Det kan visas genom många olika sjukdomar, både fysiskt och psykiskt.

Resultatet av studien visar att tre av fyra personer vid kursstarten kände sig stressade både på fritiden och på arbetet. Vid kursens slut kände sig endast två personer sig stressade på både fritiden och arbetet. En förbättring i stressnivån hade också skett. Samtliga deltagare hade fått ökad kunskap om stress under kursen. Två av deltagarna visade på minskad stress genom att ha använt sig av mental träning. En person kommer att fortsätta utöva mental träning och tre personer kommer kanske att tillämpa det som stresshanteringsmetod. De personer som deltog i studien var väl medvetna om vad som stressade dem och samtliga upplevde sig som stressade ibland. Det var troligtvis därför det inte visades någon skillnad på det resultatet före och efter kursen. På frågan om de brukar utöva mental träning så sågs en förbättring, det kan antas bero på att de under kursens gång fått utöva mental träning.

Studien har pågått under fem veckor och jag anser det som alldeles för kort tid för att få fram ett bra resultat. Ska man arbeta med att förebygga stress så krävs det betydligt längre tid. Dels för att kunna lära sig tänka i nya banor för det handlar ju om för många att ändra sin livsstil, och dels för att den mentala träningen kräver lång tid av träning. Vi träffades vid fem tillfällen, två- tre timmar varje gång och jag tror att de blev för länge och för få tillfällen. Jag tror man behöver träffas minst tio gånger och korta ner dem till en- två timmar varje gång.

## Referenser

- Angelöw, B (1994). *Träna mentalt och förbättra ditt liv*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ekman, R., Arnetz, B. (2002). *Stress*. Stockholm: Liber AB.
- Frankenhaeuser, M. (1993). *Kvinnligt, Manligt, stressigt*. Lund: Bra Böcker.
- Frankenhaeuser, M., Ödman, M. (1983). *Stress en del av livet*. Värnamo: Brombergs Bokförlag AB.
- Hogstedt, C., Bjuvald M., Marklund, S., Palmer E., Theorell, T. (2004). *Den höga sjukfrånvaron*. Sandviken: Sandvikens tryckeri.
- Johnson, U., Carlsson, B., Fallby, J., Hinic, H., Lindwall, M., Rydberg, L., Wetterstrand, F. (2004). *Tankens kraft- idrottspsykologi i teori och praktik*. Sisu idrottsböcker.
- Kindenberg, U. (2002). *Vad händer med våra muskler vid stress*. Kalmar: Lenanders Grafiska AB.
- Krauklis M., Schenström O. (2003). *Utbrändhet den nya folksjukdomen*. Johanneshov: Bokförlaget Robert Larson AB.
- Källa 52. (2000). *Jäktad, pressad-utbränd?*. Stockholm: Forskningsrådsnämnden.
- Levi, L. (2000). *Stress och hälsa*. Stockholm: Skandia.
- Levi, L. (2002). *Stressen i mitt liv*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Lindqvist, A-K. (2003). *Ett liv i balans- utvärdering av en stresspreventiv insats på individnivå*. Luleå Tekniska Universitet.
- Lindqvist, A-K., Schenström, O. (2003). *Ett liv i balans*.
- Railo, W. (1992). *Bäst när det gäller*. Sisu Idrottsböcker.
- Währborg, P. (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och Kultur.



## **Stresshantering i grupp**

### Träff 1

Presentation och genomgång av kursen

Enkät 1

Introduktion av stress och mental träning

Vad stressar oss? Stressfällor och Brainstorm

Tecken på stress- varningssignaler

Oriolis stresstest

Praktisk övning sittande avspänning

Hemläxa: sittande avspänning minst tre gånger innan nästa träff.

### Träff 2

Uppföljning, hur har det gått sedan sist?

Historik- familjen Urakaipa

Vad händer i kroppen vid stress? Autonoma nervsystemet: kamp, flykt, gas och broms.

Män, kvinnor, barn och stress

Grundspänning och spänningstillägg, vilka är mina?

Praktisk övning liggande avspänning

Hemläxa: liggande avspänning minst tre gånger innan nästa träff.

### Träff 3

Uppföljning

Krav och kraft- När kan jag inte säga nej fast jag vill.

Lär dig säga nej.

Självförtroende/självbild

Åtgärder mot stress

Handlingsplan- öva.

Praktisk övning fördjupad avslappning

Hemläxa: fördjupad avspänning minst tre gånger innan nästa träff. Träna på att säga nej i olika sammanhang och att säga positiva saker till dig själv. Träna även på att ta emot komplimanger som andra ger till dig.

### Träff 4

Uppföljning

Återhämtning/ sömn

Fysisk aktivitet

Stresshanteringsmetoder

Tankens kraft- praktiska övningar

Skillnaden avslappning/avspänning (vad ger mental träning?)

Praktisk övning målbildsträning

Hemläxa: målbildsträning minst tre gånger innan nästa träff.

### Träff 5

Uppföljning

Enkät 2

Hur fortsätter jag ett liv utan stress? Hälso/Handlingsplan med tydliga mål (ev. utgå från Oriolis stresstest).

Utvärdering

## Enkät 1

Ringa in eller stryk under de svars alternativ som passar in på dig.

1. Upplever du dig stressad? (dvs. spänd, nervös, ångestfull, rastlös, har sömnsvårigheter pga. tankar på problem).  
Ja            Nej            Ibland
  
2. Om ja, hur ofta känner du dig stressad?  
Varje dag            Varje vecka            Varje månad
  
3. Ange din nuvarande stressnivå:  
Jag är aldrig stressad  
Jag är sällan stressad  
Jag är ibland stressad  
Jag är ofta stressad  
Jag är nästan alltid stressad  
Jag är alltid stressad
  
4. När känner du dig stressad?  
Arbetet            Fritiden            Båda
  
5. Upplever du att stress är negativt för dig?  
Ja            Nej            Ibland
  
6. Vet du vad som stressar dig?  
Ja            Nej            Ibland
  
7. Känner du till hur du kan stresshantera?  
Ja            Nej
  
8. Brukar du stresshantera?  
Ja            Nej            Ibland
  
9. Brukar du utöva mental träning?  
Ja            Nej            Ibland
  
10. Tycker du att din hälsa är:  
Utmärkt            God            Dålig

Namn:.....

Tack för din medverkan!

## Enkät 2

Ringa in eller stryk under de svars alternativ som passar in på dig.

1. Upplever du dig stressad? (dvs. spänd, nervös, ångestfull, rastlös, har sömnsvårigheter pga. tankar på problem).  
Ja          Nej          Ibland
  
2. Om ja, hur ofta känner du dig stressad?  
Varje dag          Varje vecka          Varje månad
  
3. Ange din nuvarande stressnivå:  
Jag är aldrig stressad  
Jag är sällan stressad  
Jag är ibland stressad  
Jag är ofta stressad  
Jag är nästan alltid stressad  
Jag är alltid stressad
  
4. När känner du dig stressad?  
Arbetet          Fritiden          Båda
  
5. Upplever du att stress är negativt för dig?  
Ja          Nej          Ibland
  
6. Vet du vad som stressar dig?  
Ja          Nej          Ibland
  
7. Känner du till hur du kan stresshantera?  
Ja          Nej
  
8. Brukar du stresshantera?  
Ja          Nej          Ibland
  
9. Brukar du utöva mental träning?  
Ja          Nej          Ibland
  
10. Tycker du att din hälsa är:  
Utmärkt          God          Dålig

11. Har du fått ökad kunskap om stress under kursen?

Ja            Nej

12. Har mental träning fått dig att känna dig mindre stressad?

Ja            Nej            Ibland

13. Tror du att du kommer att fortsätta använda dig av mental träning?

Ja            Nej            Kanske

Namn:.....

Tack för din medverkan!

## UTVÄRDERING AV STRESSKURS Hösten 2005-09-30

Hur tycker du att stresskursens upplägg och innehåll har varit? Ge gärna exempel på förbättringar.

---

---

---

---

---

Är det någonting du har saknat som du tycker borde ha varit med i kursen?

---

---

---

---

---

Hur tycker du att kursledarens insatser och engagemang har varit?

---

---

---

---

---

Övriga synpunkter.

---

---

---

---

---

Tack för din medverkan!  
Veronica Ullberg, Hälsa 6