

# STRESS och DET UTMANANDE ANHÖRIGSKAPET

Folkets hus, Varberg, 6/10-16

**Bella Stensnäs, leg psykolog**  
**[bellastensnas@hotmail.com](mailto:bellastensnas@hotmail.com)**

# Agenda

- Presentation av mig
- Forskning
- Fysiologiska och psykologiska konsekvenser av hög stressbelastning
- Strategier, stöd och förhållningssätt

# Utmattningssyndrom

- Kriterier: Utmattningssyndrom (ICD-10, F43.8A)  
Samtliga kriterier som betecknats med stor bokstav måste vara uppfyllda för att diagnosen ska kunna ställas.
- A. Fysiska och psykiska symtom på utmattning under minst två veckor. Symtomen har utvecklats till följd av en eller flera identifierbara stressfaktorer, vilka har förelegat under minst sex månader.
- B. Påtaglig brist på psykisk energi dominerar bilden, vilket visar sig i minskad företagsamhet, minskad uthållighet eller förlängd återhämtningstid i samband med psykisk belastning.
- C. Minst fyra av följande symtom har förelegat i stort sett varje dag under samma tvåveckorsperiod:
  - ? Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning
  - ? Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress

- Känsломässig labilitet eller irritabilitet
- Sömnstörning
- Påtaglig kroppslig svaghet eller uttröttbarhet
- Fysiska symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, magtarmbesvär, yrsel eller ljudkänslighet
  
- D. Symtomen orsakar ett kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion i arbete, socialt eller i andra viktiga avseenden.  
E. Beror ej på direkta fysiologiska effekter av någon substans (t.ex. missbruksdrog, medicinering) eller någon somatisk sjukdom/skada (t.ex. hypothyreoidism, diabetes, infektionssjukdom).  
F. Om kriterierna för egentlig depression, dystymi eller generaliserat ångestsyndrom samtidigt är uppfyllda, anges utmattningssyndrom som en tilläggs-specifikation till den aktuella diagnosen.

# Predisponerande faktorer

- Brist på socialt stöd
- Karaseks krav-kontrollmodell
- Värderingskonflikter – ”det borde inte vara så här”
- Isolering som strategi och symtom

# Fysiologisk process

- Anabolism – katabolism
- Energitanken
- Parasymptiska – sympatiska nervsystemet
- Inte farligt att arbeta hårt – men farligt att inte få återhämtning
- Kroppen slutar att sträva efter jämvikt

# Psykologisk process

- Stresspåslag - kamp och flykt
- "Freezing"
- Känslighet för mindre stressorer
- Panik och kaos - normalisera reaktioner och känslor
- Tomhet, meningslöshet, orkeslöshet, beslutsvånda, tappat förmåga att organisera, överblicka, glömmer etc
- Att möta ansträngning med ansträngning – mer av allt
- Att ta sina tankar på för stort allvar

# ”Anhörigprojektet AB”

- Identifikation och inflexibilitet
- Inte hela jag och inte hela tiden
- Behovet av att identifiera och fokusera på andra delar av identiteten.
- ”Berättelsen om mig”
- Bristande problemlösningsförmåga
- Vad måste jag acceptera – vad kan jag förändra?



# Risikfaktorer

- Ständiga utmaningar på hemmaplan – ingen viloplats
- Hög grad av egen frustration/ilska/trötthet
- Perfektionism
- Sömnproblem
- Hjälplöshet, nedstämdhet
- Obearbetad sorg
- Ifrågasatt i hemmet/utanför hemmet
- Brist på samordning – extrem arbetsbelastning
- Våld el hot om våld – gränser otydliga
- Isolering
- En inlärd vana av att förbise egna behov

# Medberoendeskap

- Otydliga gränser – dina problem är mina problem
- Brist på jag-gränser
- Dominant grundregel om att behöva vara andra till lags
- Om jag inte gör detta så kommer katastrofen att inträffa
- Skam större i relation till t ex alkohol/droger

# Kunskap om medberoendeskap

- Min ilska/trötthet/känsla av att vara fångad är signaler
- Insikt om fenomenet
- Identifiera och definiera egna känslor/behov
- Exponering – finnas men på annat sätt
- ”Den inre bestraffaren” - ångesthantering

# VÄGEN TILLBAKA

- Vad är återhämtning för mig?
- Vad ger energi, vad tar energi?
- Fem grundpelare – äta, sova, motion, egen tid, ha roligt!
- Randiga dagar – undvika berg-och-dalbanan
- Medveten närvaro och uppmärksamhet

# Strategier

- Benämna situationer – ”mentalt skräp”,  
oväntade händelser, ABC-planer, lösningsfokus
- Dela in stress i två olika typer – vardagsstress och akut stress
- Skapa struktur för dig - inte bara för andra
- Prioritera dig själv
- Vilket nätverk finns – vänner, grannar,  
anhörigstöd, kompisar till barnet/den anhöriga  
etc
- Hantera ”tidsfönstren”

# Strategier:

- Våga vänta ibland – hålla tillbaka impulser att åtgärda/agera
- Skilja på vad som är upprättelse/egna känslor och vad som är bäst för den anhörige
- Decentrering – hjälpsamt avstånd till egna tankar

# Acceptans/värderad riktning

- Se hela verkligheten - "Det är som det är"
- Vi är inte en standardfamilj och kan därför inte ha standardlösningar på problem
- Krocken mellan önskad bild och verkligheten stjäl energi
- Vad är meningsfullt i mitt liv? Min värderade riktning!

# Håll fast vid det vi vet fungerar

- Inte farligt att arbeta hårt men farligt att inte få återhämtning.
- Att ta hand om sig själv är det mest hänsynsfulla du kan göra när ditt anhörigskap är betungande – tänk ”syrgasmasken på flygplanet”.
- Att ha kontakt med, och hitta balans, mellan alla delar av sitt liv sänker stress – livskompass och värderad riktning



# Håll fast vid det vi vet fungerar

- Vad gillade du att göra "innan"?
- Berg-och-dalbane-liv vidmakthåller trötthet
- Medveten närvaro som livsstil
- Motion, mat, sömn, ha roligt, egen tid