

Stress

Stress är en naturlig reaktion som aktiverar kroppen och gör den redo att hantera problem och svårigheter. Stressreaktionen är medfödd och har utvecklats genom årtusendena för att hålla oss människor vid liv. Våra kroppar är programmerade att reagera med stress inför situationer som känns hotfulla eller utmanande. Hade vi inte reagerat med stress hade vår art dött ut för länge sedan. Vi hade till exempel inte aktat oss för rovdjur och angripare. När vi blir stressade blir kroppen uppvarvad och förberedd på kamp eller flykt. Vi andas snabbare så att kroppen får mer syre, hjärtat slår snabbare för att pumpa ut blodet i kroppen snabbare, blodet flödar till hjärnan och till musklerna i armarna och benen så att de kan arbeta hårdare och vi blir mer alerta och på helspänn.

Positiv och negativ stress

Att vara stressad en kort period, som till exempel inför ett prov, är inte farligt. Kan kroppen bara återhämta sig genom att man vilar efteråt tar den inte skada. Är stressen däremot långvarig och man inte får möjlighet att vila kan kroppen ta skada. Man brukar prata om positiv och negativ stress.

- **Positiv stress** innebär att kroppen är stressad och uppvarvad för att kunna klara av en specifik uppgift. Stressen pågår under en begränsad tid och när uppgiften är avklarad får man tid att vila och återhämta sig.
- **Negativ stress** är när stressen pågår under en längre tid och man inte får tillräckligt med tid att vila och återhämta sig. Då är kroppen konstant uppvarvad och på helspänn.

Symtom på negativ stress

Negativ stress mår man dåligt och blir ångestfylld av. Vanliga symtom på negativ stress är att man:

- sover dåligt eller känner sig trött fast man sovit
- ofta får huvudvärk eller ont i magen
- spänner sig och får ont i nacken och axlarna
- får hjärklappning
- har svårare att koncentrera sig och glömmer bort saker
- känner sig rastlös och har svårt att ta det lugnt
- lätt blir irriterad och arg
- känner sig nere och inte har lust att göra saker man i vanliga fall tycker om att göra
- känner sig likgiltig eller ointresserad av det som händer runt omkring en

Vad orsakar stress?

Det finns många olika situationer som kan ge upphov till stress. Olika personer är olika känsliga för stress. Det som stressar en person behöver inte alls stressa någon annan. Många ungdomar är stressade över skolan. En del har höga krav och förväntningar på sig själva och blir stressade av det. Andra har svårt att hänga med i skolarbetet och blir stressade av kraven och pressen. En del ungdomar har skola, extrajobb och flera fritidsaktiviteter, men inte tillräckligt med tid för allt, och blir därför stressade.

Vad kan man själv göra för att minska stressen?

- **Planera in vila varje dag och ta dig tid att göra roliga saker:** För att vi ska må bra behöver vi vila ibland! Är man stressad och har mycket att göra är det lätt hänt att man väljer bort vila, återhämtning och roliga aktiviteter. Gör inte det! När man är stressad är det just vila man behöver för att orka med. Se till så att det finns en stund varje dag då du återhämtar dig, t.ex. slötittar på TV, lyssnar på musik eller facebookar. Försök att också ta dig tid att göra roliga saker, som t.ex. att träffa vänner, fika, gå på bio eller spela spel.
- **Ät och sov regelbundet och tillräckligt:** Att äta och sova tillräckligt är grundläggande för att vi ska må bra och viktigt för att vi ska orka när det är stressigt. Sömn skyddar mot stress. När vi sover återhämtar hjärnan och kroppen sig.
- **Träna:** Forskning har visat att träning har stress- och ångestdämpande effekt. När vi är stressade är våra stenålderskroppar inställd på att vi ska springa eller slåss. Därför är det lugnande och avstressande att röra på sig och motionera.
- **Sök stöd hos familj och vänner:** Att få känslomässigt stöd av familj och vänner kan hjälpa mot stressen.
- **Se över dina aktiviteter:** Har du för många aktiviteter under veckorna? Behöver du plocka bort något? Ibland kan man behöva plocka bort saker även om man tycker att de är roliga.
- **Planera och strukturera upp skolarbetet:** Planera skolarbetet i förväg så att du inte sitter i sista minuten med ett berg av uppgifter och panikpluggar. Gör ett schema och ta lite i taget! Ta hjälp av föräldrar, lärare och specialpedagog om det är svårt att strukturera skolarbetet. Belöna dig själv med något roligt för varje avklarad uppgift, t.ex. en M&M för varje räknat mattetal eller 30 min datorspel/TV-serie för ett kapitel.
- **Sänk kraven på dig själv:** Man måste faktiskt inte ha A eller B i alla ämnen eller lika höga betyg som kompisen.
- **Begränsa tiden som läggs ner på skolarbete:** Många ungdomar som har höga krav på sig själva lägger ner mycket tid på skolarbete. Bestäm en maxgräns för hur mycket tid som ska läggas på skolarbete varje dag. Ta hjälp av föräldrarna om det är svårt att själv begränsa skolarbetet.
- **Öva på att göra skoluppgifter slarvigt:** Har man höga krav på sig och vill göra alla uppgifter perfekt kan man behöva pröva att slarva lite med skoluppgifter. Alla skoluppgifter måste faktiskt inte göras perfekt! Testa att strunta i att korrekturläsa, skriv kortfattade svar, strunta i om formuleringarna inte är helt perfekta och öva på att stå ut med att inte ha alla rätt. Sålla bland uppgifterna. Finns det någon uppgift du kan hoppa över?
- **Fokusera på annat i livet än bara skolan:** För en del ungdomar upptar skolan en mycket stor del av livet. För att må bra är det viktigt att fylla livet med mer saker än bara skolan. Har du

fritidsaktiviteter? Träffar du vänner på fritiden? Vad tycker du är roligt att göra?

- **Se över skolsituationen:** Beror stressen på din skolsituation? Behöver du mer hjälp i skolan? För ungdomar som har svårigheter av olika slag, t.ex. läs- eller skrivsvårigheter, dyslexi, dyskalkyli, koncentrationssvårigheter eller inlärningsvårigheter, kan det bli svårt att hänga med i skolarbetet och stressnivån kan bli hög. Får du den hjälp du behöver? Behöver du mer anpassningar och stöd i skolan? Prata med dina föräldrar, din mentor eller annan personal i skolan.