

## SLITNA REP

Högt uppe på en klippa låg ett kloster. Det enda sättet att ta sig dit var genom att fira sig upp i en liten korg som bara rymde två personer.

En man ville gärna besöka klostret och hämtades av en av munkarna. De satte sig tillsammans i korgen och tre munkar uppe på klippan började hissa upp dem. När de hade kommit halvvägs såg mannen att repen som höll korgen var mycket slitna.

– När byter ni repen på den här korgen? frågade han nervöst.

– När de gamla går sönder förstås, svarade munken.

## Stress

26

**V**år förmåga att reagera på stress är en uråldrig försvarsreaktion. Utan den skulle vi inte kunna överleva.

När våra förfäder stenåldersjägarna ställdes inför en fara gällde det att kämpa eller fly, *fight or flight*. Stresshormonerna *adrenalin* och *noradrenalin* pumpades blixtnabbt ut i kroppen som gjorde sig redo att möta faran. Kanske gällde det livet.

### Vi reagerar på samma sätt

Vi nutidsmänniskor reagerar på precis samma sätt när vi utsätts för stress.

Stresshormonerna får hjärtat att göra en rivstart och slå fortare för att kunna pumpa ut mer blod till musklerna. Det är där kraften behövs vid kamp eller flykt. Musklerna spänns.

Blodet omdirigeras från andra ställen i kroppen. När vi står inför en kamp på liv eller död får matsmältningen vänta. Vi andas snabbare, för att få i oss mer syre, och blodtrycket stiger när hjärtat pumpar mer blod.

Det är fight/flight-reaktionen som hjälper oss att undvika faror i trafiken, uppmärksamma att mobiltelefonen ringer eller hejda ett barn från att ramla ner från en stol. Den hjälper oss att svara på vardagssituationer som kräver en respons.

## Positiv stress

Stress gör oss mer alerta och kan göra att vi presterar bättre. Själva begreppet fight/flight myntades i början av 1900-talet av fysiologen *Walter Cannon* som betonade stressreaktionens positiva sidor, kroppens förmåga att övervinna utmaningar, och gav ut böcker med titlar som *Kroppens visdom*.

Stress i sig är inte farlig. Det viktiga är möjligheten till återhämtning och vila.

## Varför zebror inte får magsår

När våra förfäder stenåldersjägarna avvärjt faran återgick deras kroppar till ursprungsläget, hjärtat började slå långsammare, blodtrycket sjönk och andningen blev lugnare. Stresshormonerna var förbrukade och det blev tid för lek, vila och skratt.

För oss nutidsmänniskor är problemet att stresshormonerna inte förbrukas bland annat därför att vi rör oss för lite.

Vi låter också tankar och känslor stanna kvar i våra medvetanden, när den hotfulla situationen inte längre finns, och förorsaka mer stress.

*Robert M. Salpolsky* målar i *Varför zebror inte får magsår* upp bilden av ett lejon på jakt och en zebra som betar gräs. Lejonet kastar sig fram och zebran flyr. Stresshormonerna flödar. Zebran slipper undan. Stresshormonerna sjunker.

Vad gör lejonet? Går hem till ungarna och grämer sig? Funderar över hur det ska hitta mat imorgon?

Vad gör zebran? Försöker reda ut vad som hänt? Grubblar över om lejonet ska återkomma imorgon?

Lejonet sträcker ut sig på marken. Zebran betar gräs.

## Långvarig stress

När vi inte kan sträcka ut oss eller beta gräs, i bildlig betydelse, utsätter vi oss för skadlig stress. I det moderna samhället handlar stress oftare om psykiska och sociala hot än om fysiska.

Hjälplöshet, vanmakt eller alltför små möjligheter att påverka vår situation skapar stress, liksom upplevelsen av att sakna tillhörighet eller sammanhang.

Långvarig stress gör att halten av stresshormonet *kortisol* ökar i kroppen.

## Psykiska symtom

Kortisol har viktiga funktioner i kroppens immunförsvar, men höga halter under en längre tid gör oss irriterade, rastlösa, trötta och nedstämda. Det kan också ge minnesproblem och koncentrationssvårigheter.

## Kroppsliga sjukdomar

Höga kortisolhalter under lång tid leder till *hjärtsjukdomar*, *diabetes* och *fetma*.

Det gör också att smärtekänsligheten ökar och långvarig stress kan därför leda till långvariga *smärtsyndrom*.

## Nutidsmänniskans stress

Mycket av den stress som nutidsmänniskan omges av, som att ha ont *om tid*, att inte hinna med, var troligen helt okänd för våra förfäder. De hade inga arbetstider att passa. *Arbetslöshet* var ett okänt begrepp.

Stenåldersjägarna hade förmodligen inga *sömnproblem*, helt säkert inga *välfärdssjukdomar* och sannolikt betydligt mindre *existentiell ångest*.

Kanske var även *relationsstressen* och *rollstressen* mindre i flockar där alla kände samhörighet och var beroende av varandra.

## Relationer

*Relationsstress* innebär att vi går in i fight/flight-reaktioner i relationer. Den som låter sig präglas av fight-mönstret blir aggressiv, dominant och fientlig även när han inte är hotad. Den som låter flight-reaktionen ta överhand blir konflikträdd, passiv och tillags. Han ger efter för mycket för andra och förlorar sin självrespekt.

## Lugn- och ro-system

Kroppen har också system vars syfte är att balansera stressen och ge lugn och ro. Det sympatiska nervsystemet, med fight/flight, balanseras av det *parasympatiska* vars funktion är att motverka stress. Det är parasympatikus som låter oss vila och smälta maten.

*Endorfiner* och *oxytocin* brukar kallas *lugn- och ro-hormoner*. Kroppens endorfiner ökar efter en rejäl kroppsansträngning. Det är därför vi mår bra efter träning av olika slag. Oxytocin ökar vid beröring, men också av värme, meditation och socialt umgänge. Det sprids genom luften och tas upp av luktsinnet.

## Övningar

### Tidlöshet

Sitt eller ligg ner. Låt kroppen vila mot underlaget. Vila i känslan av helhet. Tag kontakt med andningsankaret. Känn att hela kroppen andas.

Låt alla tankar komma och gå.

Vila i känslan av helhet. Här och nu.

### Universums ände

Pröva denna övning när du vill vila eller sova.

Bli medveten om din andning. Känn hur den höjer och sänker sig i kroppen.

Följ inandningen hela vägen ner genom kroppen och utandningen hela vägen ut genom kroppen. Låt kroppen sjunka djupare ner mot underlaget vid varje utandning.

Föreställ dig att du andas ut till universums ände och sedan andas in därifrån, hela vägen in tillbaka till din kropp

### Mitt sätt är rätt

Träna dig i att bli medveten och stoppa när du fastnat i att du vill ha rätt.

Stanna upp! Observera dina tankar och känslor.

Ställ dig frågan: ”Vill jag ha rätt eller frid just nu?”