

Bilaga 1

Patientinformation: Första hjälpen vid stress, depression och ångest

Din vårdgivare har gjort bedömningen att du kan hjälpa dig själv och din kropp genom egenvård med oxytocinhöjande beteendeaktivering. Beteendeaktivering är en metod som används inom KBT (kognitiv beteendeterapi) som är effektiv vid lätta stresstillstånd, lätt nedstämdhet och lätt ångest. Vid svårare tillstånd är beteendeaktivering ett bra komplement till övrig behandling du får från vården.

För att hjälpa dig förstå din kropp och dina symtom kommer här en kort sammanfattning av hur vår kropp reagerar på stress, hot och oro.

När vi upplever att någonting händer som vi inte kan hantera, så som för höga krav på jobbet, konflikter, eller oroväckande tankar, förbereder sig vår kropp på att försvara sig eller fly från det upplevda hotet. Vi reagerar på samma sätt på faktiska händelser omkring oss, som på oroväckande tankar och katastroffantasier. Även om vi får ett stresshormonpåslag på grund av tankar eller föreställningar får vi samma stresshormonreaktion som om någonting faktiskt hotade oss fysiskt.

För att underlätta kamp- eller flyktreaktionen utsöndrar vår kropp stresshormoner, bland annat korttidsstresshormonet adrenalin och långtidsstresshormonet kortisol.

Adrenalin hjälper kroppen att öka syresättningen och näringstillförseln i våra stora muskler, till exempel i armar och ben, så att vi kan kämpa effektivt eller fly snabbt från det som hotar oss. Även i hjärnan sker en förändring i genomblödningen, mycket blod, syre och näring skickas till områden som ökar fokus och hjälper att röra oss. Adrenalinreaktionen är ofarlig för oss och kan kortvarigt öka vår prestationsförmåga; den kan inte vara längre än 2–3 timmar åt gången. Vi märker inte alltid att vi får en adrenalinreaktion, vi kan vänja oss vid att alltid vara lite stressade. Vissa människor gillar känslan som en adrenalinreaktion ger och söker ofta efter denna kick.

Kortisol utsöndras i kroppen om vi har många adrenalinreaktioner och inte hinner återhämta oss emellan. Vår kropp bedömer då att det är bäst att hela tiden vara förberedd på hot, att alltid kunna kämpa effektivt eller fly snabbt. Kortisolreaktionen är långsam och tar mycket längre än adrenalinreaktionen. Kortisolet utsöndras långsamt och över längre tid än adrenalin, och tar också mycket längre tid att lämna kroppen. Kortisolet adderas över tid i vår kropp om vi inte hinner återhämta oss, reflektera och vila emellanåt.

Vid höga kortisolnivåer blir effekten av adrenalinet förstärkt och håller i sig längre. Kortisolet hjälper vår kropp att se till att armar och ben är väl syresatta och får allt blod och näring de kan behöva för flykt eller kamp. För att kunna skicka mycket syre, blod och näring till armar och ben behöver kroppen ta blod, syre och näring från andra delar av kroppen. Vi får en försämrad syresättning, genomblödning och närings-tillförsel till mag-tarm och våra könsorgan. I vår hjärna får däremot vissa områden mer näring och genomblödning; dessa ansvarar för koncentration, fokus och styrning av rörelse samt känslan ångest. Stress och ångest skapar mer ångest och mer oro, för att vår kropp bedömer att ångest behövs för att säkra vår överlevnad. Områden som får mindre syre och näring är vårt minnescentrum och områden där våra positiva känslor hanteras. När vi är mycket stressade eller har haft ångest ett tag kan vi därför lätt bli både nedstämda och glömska. Vilket ofta stressar oss ännu mer och resulterar i en ond spiral.

Vad kan vi då själva göra för att hjälpa oss?

Lyckohormoner

Som tur är har vår kropp inte bara ett system för stresshormoner utan också ett för lyckohormoner. Dessa system är motspelare. Är vi stressade blir vi mindre lyckliga. Är vi lyckliga blir vi mindre stressade. Vi kan utnyttja denna motspelareffekt i vår stresshantering och för att hjälpa oss själva när vi är rädda och nedstämda. Ju sämre vi mår i stress, rädsla och ångest, desto mer behöver vi jobba med att aktivera lyckohormoner i vår kropp. Självklart kombineras detta bäst med att också, om möjligt, ta bort faktorer som stressar eller oroar oss.

Vi har ett antal olika lyckohormoner i kroppen, bland annat sero-

tonin och oxytocin. Serotonin är en signalsubstans som ofta utsöndras vid träning och motion och i den första fasen av en förälskelse. Serotonin får vi om vi gör trevliga, men också spännande saker, och då får vi också adrenalin. Spännande saker hjälper oss att bli glada, men vi blir inte så avslappnade och lugna, kroppen kan i värsta fall må sämre av adrenalinet vår kropp frigör. När vi gör trevliga, avslappnande och lugna aktiviteter sänks kortisol i vår kropp och vi kan fungera mer normalt igen. Fungerar vi normalt har vår hjärna bättre förutsättningar för att hantera stress, oro och ångest i stället för att hamna i en ond spiral.

Oxytocin - vårt lugn och ro-hormon

Oxytocin utsöndras av kroppen när vi känner oss trygga och i lugn och ro. Kvinnor och bebisar kan till exempel få ett högt oxytocinpåslag vid amning. Oxytocin spelar en roll vid förlossningen. Vid en fullgång graviditet ger höga oxytocinvärden signalen att det är bra förutsättningar, tillräckligt tryggt, lugnt och rofyllt, för att föda ett barn, och då sätter värkar igång. Utöver att motverka kortisol i vår kropp gör oxytocin att våra muskler slappnar av, lindrar smärta, ökar läkförmågan i kroppen och främjar anknytning. Hur kan vi då själva främja vår oxytocinproduktion för att hantera stress, ångest och nedstämdhet?

Oxytocinhöjande aktiviteter

- **Mat:** Kroppen utsöndrar oxytocin när vi äter långsamt, regelbundet och när vi äter mat som ger oss en känsla av överflöd. Många stressäter just för att kroppen letar efter ett sätt att öka oxytocinproduktionen. Särskilt mycket utsöndras om vi äter fet, kolhydratrikt eller söt mat. Avokado, nötter, mörk choklad och fet fisk är en bra kompromiss för att äta nyttigt och samtidigt producera oxytocin.
- **Sällskap:** Vi får oxytocin av att umgås med människor som vi gillar och känner oss trygga med, under förutsättning att dessa människor inte ställer höga krav på oss. Ofta har man en impuls att stanna hemma och till exempel vila eller jobba undan när man är stressad. Att ge efter för denna impuls hjälper inte vid ångest, stress och nedstämdhet, man ska tvärtom öka umgänget för att hantera detta.
- **Avslappning:** Alla former av avslappning fungerar. Mindfulness är en metod som effektivt sänker kortisolhalten, men om du gillar

avslappning på annat sätt kan det fungera lika väl för dig: lugn yoga, skogs promenader eller att ligga på soffan och göra ingenting. Var dock försiktig med att slappna av med hjälp av sociala media, tv, böcker eller spel. Det kan hjälpa vår kropp att vila, men är de alltför spännande, skrämmande eller våldsamma får vår hjärna snarare ett högre stresspåslag. Så välj lugnt, roligt, trevligt innehåll.

- **Värme:** Angenäm värme hjälper oss att slappna av och kroppen bryter ned kortisol. Det är lätt att duscha lite längre, bada, sola, bada bastu eller använda värmekudde.
- **Beröring:** Att röra vid någon eller låta röras vid kan vara ett effektivt sätt att hantera stress. Förutsättningen är att vi gillar beröringen. Att kramas eller ha sex, att smörja in sig själv, få massage, gå till frisören, att gosa med barn eller husdjur fungerar mycket bra. Ibland känns det som vi inte hinner stanna upp och njuta av beröringen. Då är det extra viktigt att stanna upp och tillåta beröringen så att den kan hjälpa oss att hantera vår stress.
- **Individuella oxytocinaktiviteter:** Vissa saker utlöser bara oxytocin hos vissa människor. Människor som är troende får oxytocin av att be. Att arbeta i trädgården, att pyssla, att simma och lyssna på musik fungerar för andra. Viktigt är att man gör en sak åt gången och i lugn takt.

Hur mycket oxytocinaktiviteter behövs?

Vid lättare nedstämdhet och ångest brukar en förbättring ses om man utför minst 15 minuter av ovan nämnda aktiviteter för att öka oxytocinet. Ofta rekommenderas 45–60 minuter om dagen för att uppnå bäst effekt som egenvård. För gärna dagbok eller kryssa i ett eget schema om du har gjort oxytocinaktiviteter, så att det inte glöms bort och för att kunna följa upp effekten med din vårdgivare. Vid svårare besvär kan oxytocinaktiviteterna behöva kombineras med eller ersättas av annan behandling.

När ska jag söka mer/annan vård?

Du har rekommenderats egenvård med oxytocinaktiviteter, som oftast hjälper vid lättare symtom av ångest och nedstämdhet. Om du känner att du inte mår bättre efter cirka 3 veckor eller vid uppföljningen med din vårdgivare kan annan behandling behövas. Känner du att du försämras, får mer ångest eller blir mer nedstämd, kontakta vården för att få mer hjälp. Om du upplever att du mår så dåligt att du inte vill finnas, får tankar på att skada dig själv eller känner att du behöver medicinering för att stå ut med dina symtom, kontakta vården omedelbart. Ring då 1177 eller det nummer som din vårdgivare och du kommer överens om.

Nummer till vården vid försämring: _____

Datum för uppföljning med din vårdgivare: _____
