



WHITE PAPER

Evidensbaserad stresshantering

Detta white paper är skrivet av Sara Emilionie, expert inom stresshantering.

Sara Emilionie är kommunikationskonsult, mindfulnessinstruktör och yogaterapeut, verksam vid MediYoga Institutet, Skandinavians främsta forsknings- och utbildningsinstitut inom yoga. Sara har utvecklat metoden MIMY (Mindfulness och MediYoga) som erbjuds via tre olika utbildningar mot vård, företag och skolor samt en terapeutisk onlinetjänst. MIMY ingår sedan 2014 i svensk forskning.

Utbildningen riktad mot företag syftar till att ge arbetsplatser en kostnadseffektiv och självförsörjande strategi för att kunna hantera stress. Via en eller flera utbildade medarbetare/balansanspiratörer och en onlinetjänst som stöd, erbjuds ett enkelt program som bygger på kort, daglig träning i vetenskapligt utforskade metoder. Läs mer om dessa utbildningar på **www.medi yoga.se**.

När du läst igenom dokumentet hittar du fler mallar på samma tema i DokuMeras dokumentmallsbas under:

[Alla mallar](#) > [Personal](#) > [Arbetsmiljö](#) > [Stress](#)

sara@mimy.se

www.medi yoga.se

STRESS – EN INSTÄLLNINGSFRÅGA ATT TA PÅ HÖGSTA ALLVAR

Stress, i grunden en överlevnadsfunktion, har i dagens värld kommit in i vardagen på ett helt nytt sätt och därmed fått en annan karaktär, vilket lett till att stress numera är den vanligaste anledningen till sjukskrivning inom hela EU. Två fakta som stressforskningen kommit fram till:

1. Det är inte stressen utan bristen på återhämtning som bränner ut oss.
2. Det är inte stressorerna, utan vårt förhållningssätt till stressorerna som avgör vår upplevelse av stress.

3

Jag tänkte i detta white paper utgå från dessa två fakta och ge dig ett smakprov på evidensbaserad stressreduktion.

Vår stressrespons och hur vi själva kan påverka den

Stress har varit vår följeslagare sedan tidernas begynnelse. Vår egen stressrespons grundar sig i den evolutionära överlevnadsinstinkten, då vi behövde kroppens kamp- och flyktmekanism i mötet med t.ex. ett grottlejon. I samband med stress sker en rad olika fysiska och biokemiska förändringar där hjärnan, nervsystemet och ett antal olika hormoner samspelar. Kroppen går in i ett alarmstadium. Syn och hörsel skärps. Andningen blir snabbare och ytligare. Hjärtfrekvensen ökar, matsmältningen stannar upp och allt blod går till muskler i armar och ben, vilka spänns som förberedelse för handling.

Vårt problem idag är att vårt nervsystem inte utvecklats sedan dess, samma kamp- och flyktmekanism går igång i mötet med en missnöjd chef, när barnen skriker i mataffären eller pendeltåget är försenat just när du ska på anställningsintervju. Dessutom saknar vi tid för återhämtning idag och forskning visar att det är bristen på återhämtning som bränner ut oss snarare än stressen (www.stressforskning.su.se).

Vi kan inte påverka vår evolutionära överlevnadsinstinkt, däremot vår inställning till stressorerna (chefen, SJ) genom exempelvis mental träning. Vi kan också påverka vårt eget nervsystem genom övningar som aktiverar det parasympatiska nervsystemet (kroppens bromspedal) och ger motsatt effekt på stressresponsen (kroppens gaspedal).

Prova lugn-och-ro-effekten direkt

Få människor känner till hur enkelt de själva kan styra kroppens gas- och bromspedal, sitt autonoma (självstyrande) nervsystem. Detta ser till att viktiga inre system som andningen, hjärtats slag, matsmältningen och immunförsvaret fungerar. När vi utsätts för långvarig stress riskerar vi att fastna i gasen-i-botten-läget, vilket rubbar samtliga processer och i värsta fall kan leda till kronisk sjukdom. Ett av dessa inre system som vi kan påverka med viljan är andningen, vilket ger oss möjlighet att aktivt påverka vårt eget nervsystem. Enkelt uttryckt: du kan själv aktivera din bromspedal när du kommer i kontakt med stress, och därmed slippa gå in i en kamp- och flyktreaktion.

Ett exempel på en effektiv andningsteknik som aktiverar denna avslappningsrespons på bara ett par minuter kan du testa på www.balansonline.se/andas.

Evidensbaserad stresshantering

Att hitta metoder för stressreduktion idag är inte svårt, vi översköljs av dieter, metoder och hälsotips i media. En evidensbaserad metod är yoga som fått stor spridning inom den svenska vården. En studie vid KI på ospecificerad ryggsmärta visar att samhället skulle kunna spara upp till en miljon kronor per patient och år om patienterna fick yoga som rehabilitering.

1,2 miljoner svenskar medicinerar idag mot högt blodtryck. En studie inom primärvården visar att två enkla övningar under 8 veckor ger signifikant effekt på högt blodtryck. Med andra ord, stressrelaterade besvär drabbar både individen, arbetsgivaren och samhället. Att ta detta på allvar är både ett individuellt och kollektivt ansvar.

Ytterligare en evidensbaserad metod som vunnit stor mark inom både vård och näringsliv är mindfulness. En flertusenårig metod som stärker uppmärksamhet och medvetenhet. Egenskaper vi har naturligt från födseln, men som utmanas i det uppskruvade samhälle vi lever i där mer information produceras under en dag än det tidigare gjorde på 20 000 år.

Stora företag som Google, Apple och Nasdaq är exempel på företag som använder sig av mindfulness och forskningen visar att medarbetarna inte bara blir lugnare och gladare utan även mer effektiva och produktiva.

Cirka 4 000 vetenskapliga artiklar har hittills publicerats om effekterna av mindfulness. Till effekterna som påvisats i forskningen hör minskad stress. Kärnan i mindfulness verksamhetsmekanism är att träningen stärker din förmåga att rikta uppmärksamheten på nuet, i stället för det som hänt eller eventuellt kommer att ske i framtiden. Att minska dessa "mentala tidsresor" har i forskning inte bara visat på minskad stress utan även samband till lycka. Neuroforskaren Richard Davidsson har i sin forskning kunnat se hur aktiviteten i hjärnan hos mediterande personer förskjuts till de delar i hjärnan som styr lycka, empati och glädje. Som han själv uttrycker det:

"Lycka är en färdighet"

Varför ska vi träna hjärnan på arbetstid?

Arbetsmiljöverkets rapport från 2015 visar att stress och psykiska påfrestningar är den vanligaste formen av besvär på jobbet, och att 55 % av alla arbetsplatser saknar strategier för att hantera stressen (<https://www.av.se/press/varannan-arbetsplats-saknar-planering-mot-stress/>). Stress är både arbetsmarknadens och utbildningssystemets största hot i modern tid.

Ett exempel på företag som infört stressreduktion på arbetstid är försäkringsbolaget IF som sedan 2009 samlats dagligen i ett enkelt konferensrum för att på förmiddagen träna mindfulness i 10 minuter. Ett år efter introduktionen uppgav 88 % av utövarna att de upplevde ökat fokus på sina arbetsuppgifter, tre av fyra trivdes bättre på jobbet och 65 %

tyckte sig ha blivit mer produktiva. Drygt hälften ansåg sig även kunna hantera sin stress bättre.

Hjärnforskning visar att problemlösningsförmågan är sänkt när hjärnan är uttröttad, vilket är en naturlig konsekvens av en lång arbetsdag. En studie vid University of London visade att konstant och parallellt mejlande och sms:ande sänkte IQ-nivån på deltagarna med cirka 10 poäng. Daglig närvaroträning är alltså inte bara ett sätt att öka välmående och minska stress, utan även ett sätt att bibehålla medarbetarnas IQ-nivå.

Övriga effekter av mindfulnesssträning, med en direkt koppling till det som stödjer arbetslivet är: ökad känsloreglering och aktivitet i prefrontala cortex (centrum för exekutiva funktioner som planering, beslutsfattande och utvärdering), minskad aktivitet i amygdala (centrum för rädsla och stress), ökad hjärnsubstans i hippocampus (som bidrar till att bibehålla och stärka vår stresstolerans).

Mindfulnesssträning erbjuder både en konkret metod för återhämtning, men även möjlighet att förändra tankegångar och förhållningssätt till såväl inre som yttre stressorer.

Konkreta råd för stresshantering på arbetsplatsen

Ta ansvar för stressreduktion på arbetstid – Både arbetsgivare och arbetstagare behöver samverka för psykiskt och fysiskt välbefinnande.

Uppmuntra aktiv reflektion – Många är anonyma med sina stressrelaterade besvär. Ha en öppen dialog kring arbetsrelaterad stress.

Var en god förebild – Walk your talk.

Om du vill ha lugna medarbetare, börja med dig själv. Vi har en särskild sorts hjärnceller som är till för att vi ska förstå andra. De kallas för spegelneuron och innebär att det vi utstrålar kommer att påverka vår omgivning och tvärtom.

Less is more – Prova att under ett par veckor inleda varje dag genom 5 minuter långa, djupa andetag.

Inled möten med närvaroträning – Skapa goda förutsättningar för fokus på jobbet.

Skapa en miljö som uppmuntrar till mindfulness – Inred ett meditationsrum på arbetsplatsen.

Sammanfattning

Stress är en överlevnadsfunktion och i grunden någonting positivt. I dagens samhälle behöver vi dock verktyg för att kunna särskilja på akut fara och psykologisk, mental stress för att undvika stressrelaterade besvär.

Av de mest utforskade metoderna för stressreduktion hör yoga och meditation. Forskning visar att så lite som 5 dagars daglig träning ger mätbar effekt. Regelbunden träning är avgörande för effekten.

Det finns idag ett stort antal onlinetjänster för att göra träningen enkel och lättillgänglig, till exempel på arbetsplatsen. En svensk studie publicerad i British Journal of Psychiatry (nov 2014) visar att mindfulness i grupp, med hjälp av onlineprogram, är lika effektivt vid psykisk ohälsa som individuell behandling med i huvudsak KBT.

Om DokuMera

Hos alla företag – stora som små – finns möjligheten att arbeta effektivare genom att använda sig av färdiga mallar. Avancerade dokument är tidsödande att upprätta samtidigt som de kräver expertkunskap för framtagandet. Och som vi alla vet: Experter kostar pengar - mycket pengar.

DokuMera är ett B2B-företag som hjälper människor i svenska företag till en lönsammare och bekvämare tillvaro genom att tillhandahålla digitala dokument via internet. Tillsammans med sakkunniga experter har vi under åren tagit fram tusentals mallar för bland annat juridiska och ekonomiska dokument som säljs både via e-handel och genom personlig försäljning.

Under åren har DokuMera utvecklat Sveriges största databas av digitala, exempelbaserade dokumentmallar, riktade mot företag och organisationer. Produkterna laddas enkelt ned från Internet av våra kunder – företag och organisationer – och kan köpas styckvis eller genom att teckna ett årsabonnemang.

www.dokumera.se

info@dokumera.se