

# Psykosocialt stöd förebygga och hantera stressreaktioner

---

## REFERENSER:

Hedrenius, Johansson (2013) *Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser: att stärka människors motståndskraft* International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Caring for volunteers  
Ohlsson, Hanna (2011) *Det farliga men viktiga lyssnandet*  
Enander, Viveka & Holmberg, Carin (2011). *Hur går hon? Om att stödja misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur  
National Child Traumatic Stress Network & National Center for PTSD, 2006

---



LAYOUT: HED & HED, MARS 2022

# Förebygga och hantera stressreaktioner

I det här dokumentet beskrivs reaktioner på stress och hur det kan påverka det dagliga livet. Det ger tips på hjälp till självhjälp och hur du kan öva på att hantera reaktionerna.

## Olika tecken på stressreaktioner

Stressreaktioner visar sig på flera olika sätt, kroppsligt, känslomässigt och hur vi betar oss. Vanliga tecken är sömnstörningar, trötthet, huvudvärk eller svårigheter att fokusera, koncentrera sig på en uppgift eller en upplevelse av att ständigt vara uppe i varv. Ytterligare tecken kan vara en överkänslighet för ljus och ljud, känsla av irritation och att känslor generellt blir kraftigare. Beroende av vem vi är och våra erfarenheter så kan stress ta sig många olika uttryck. Det är därför vanskligt att direkt säga att de upplevda symtomen beror av stress.

- Lyssna till dig själv – Ställ frågorna du brukar ställa till en vän till dig själv. Hur mår jag? Hur har jag det? Det blir en hjälp att upptäcka varningssignaler kring den egna psykiska och fysiska hälsan.
- Har dina känslor, beteenden och fysiska reaktioner förändrats – om det är så, har det att göra med ditt uppdrag eller något annat i ditt liv just nu?
- Hur ser balansen i livet ut? Jobb, uppdrag och ditt privata liv, finns utrymmet för alla delar?

## Vad kan du göra?

**Ta hand om dig själv:** Om du har god fysisk hälsa, kan äta hälsosamt, få regelbunden motion och kan sova bra har du lättare att hantera stress. Omvänt förstärks stressen om du av någon anledning inte tar hand om dig.

- Försök att ha regelbundna rutiner för mat, vila och aktiviteter
- Håll kontakt och träffa personer som är viktiga för dig
- Uppmärksamma allt det positiva du och andra gör.
- Glöm inte skratta – även om uppdrag och livsomständigheter är kaotiska och svåra.
- Det är ok att dra ned på krav och måsten i stressade situationer, var dock vaksam på balansen så att du inte drar ned för mycket på aktiviteter och sammanhang som du finner meningsfulla och givande.

### Innan ett uppdrag:

- Ta reda på vad som förväntas av dig, vilket stöd och utbildningar som finns tillgängliga för dig.
- Fråga efter en uppdragsprofil för det aktuella uppdraget
- Fundera igenom hur mycket tid du kan avsätta och gör en plan
- Berätta om uppdraget för din familj och vänner – det underlättar deras förståelse för att du avsätter tid och gör det lättare att tala om uppdraget tillsammans.

### Under uppdraget

- Behåll kontakt med vänner och familj, berätta för dem om ditt uppdrag.
- Var en god kollega och utnyttja själv stödet från kollegor. Undvik ensamarbete.
- Var medveten om dina begränsningar: Vad du orkar med och vad som är viktigt för dig.
- Håll regelbunden kontakt med frivilligledare och kollegor

### Efter avslutade pass eller uppdrag:

- Stress i sig är inte farligt, men stress utan återhämtning belastar. Därför är det viktigt att vara extra snäll mot sig själv tiden efter insats.
- Planera in tid för ledighet! Inget mer extraarbete.
  - Gör saker som du tycker om: lyssna på musik, ät en god middag, umgås med vänner
  - Om du vill och behöver prata, gör det med personer du är trygg med.
  - Var med på sådant som får dig att skratta.

## Tips på strategier om stressen drabbar dig

- **Sök socialt stöd:** Välj någon som står dig nära för stöd. Berätta för denne hur du har det. Bara att ha någon som du kan hålla i en kort stund kan vara tillräckligt för att lugna dig fysiskt eller psykiskt.
- **Positiva avledande aktiviteter:** till exempel lyssna på musik, se film, promenader eller sociala aktiviteter.
- **Ta pauser på lugna ställen:** slappna av både kroppen och det mentala systemet genom att fokusera på lugnande bilder eller tankar. Tänk dig att du befinner dig på en lugn plats eller att du ägnar dig åt din favoritsysselsättning.
- **Skilj det ena från det andra:** Ansträng dig för att skilja mellan det du kan påverka och det du inte kan påverka. "Ingen kan göra allt, men alla kan göra något." Vårt rödakorsuppdrag omfattar att ge stöd här och nu.
- **Tänk på ett sätt som hjälper dig:** Använd dig av ett positivt förhållningssätt, för att få kontroll på negativa uttalanden om dig själv och försök att uppmuntra dig själv. Undvik följande tankesätt som hindrar dig från att ta hand om dig själv "Det vore själviskt att vila nu", "Det är bara jag som klara av att göra X och Y", "Drabbades behov är viktigare än mina just nu".
- **Skriv:** Anteckna hur du känner dig och varför du känner dig som du gör för att lugna dig. Ge dig själv lite tid för att bestämma hur du ska hantera dina känslor eller hur du ska kommunicera dessa känslor till andra.
- **Existentiella och andliga aspekter:** Använd dig av mindfulness, meditation, medkännande tankar, alternativt bön
- **Prova andningstekniker**
- **Påverkad sömn:** Försök hålla en fast rutin med sänggående och uppstigning. Varva ner ordentligt innan du går och lägger dig. Ta ett varmt bad eller någon annan aktivitet som hjälper dig att slappna av. Var lagom mätt, en tung måltid eller att lägga sig hungrig påverkar. Undvik kaffe, alkohol och nikotin, de påverkar sömnen. Även andra koffeinhaltiga drycker som till exempel Coca-cola påverkar. Sov inte på dagen för att försöka kompensera en dålig nattsömn, det påverkar nästa natt och du riskerar att hamna i en ond cirkel.
- **Orostankar och ältande:** Bestäm dig för att tillåta ältande en viss tidpunkt och avgränsat. Det kan hjälpa dig att få vila från tankarna övrig tid.