

DEL III: DIN FANTASTISKA HJÄRNA!

Med åren blir vi allt mer känsliga för stress. Botemedlet är att njuta och stimulera hjärnan och kroppen – och göra sådant vi själva verkligen vill.

TEXT FRIDA ANDERSSON JOHANSSON ILLUSTRATION KJELL NILSSON-MÄKI

NJUT DIG FRI FRÅN STRESS

MAN VILL GÄRNA TRO att tillvaron efter arbetslivet är stressfri och behaglig. Det är ju under pensionen vi ska koppla av, utan ringande väckarklockor, tvingande arbetsuppgifter och tuffa tidsramar.

Men tyvärr är det inte så enkelt som att den negativa stressen upphör i och med att vi slutar jobba. Tvärt om kan den nya livssituationen, utan givna ramar, uppfattas som mycket stressande.

Sten på börda läggs genom att hjärnans möjlighet att ta hand om stresshormonet kortisol försämras med åren. Äldre personer har en lägre stresströskel. Det betyder att en stressreaktion som hos en yngre person snabbt skulle gå över, blir förlängd hos en äldre person. Och det gör i sin tur att påfrestningen från stressen ökar.

Forskning har dessutom visat att äldre personer ofta har ökat kortisolpåslag under natten, med störd nattsömn som följd.

NEGATIV STRESS kan leda till sömnsvårigheter, depressioner, minnesstörningar

och i värsta fall demenssjukdomar.

Carl-Gerhard Gottfries är legitimerad läkare och professor emeritus i klinisk neurovetenskap. Han går så långt som att säga att ihållande kronisk stress påskyndar hjärnans åldrande.

Det finns med andra ord anledning att undvika negativ stress.

Som tur är finns det en hel del du kan göra.

En tränad hjärna klarar till exempel negativ stress bättre än en otränad hjärna.

– Man ska hålla hjärnan igång. Träna hjärnan, både mentalt och motoriskt, säger Carl-Gerhard Gottfries.

Träna hjärnan mentalt kan du göra genom minnesträning, korsord och sudoku eller genom att lära dig nya saker. Lägg fysisk aktivitet till detta så ger du din hjärna goda förutsättningar.

– Receptorerna, som fångar upp och vidareänder signaler, blir fler om man tränar hjärnan. Och ju fler receptorer man har, desto bättre blir hjärnans funktioner, som minne och tal, säger Carl-Gerhard Gottfries.

I boken *Stress* (red. Rolf Ekman och Bengt Arnetz, Liber förlag) skriver han: »Det finns positiv och negativ stress. Att hålla på med intressanta aktiviteter även efter pensioneringen kan vara positivt även om det någon gång innebär jäkt. Att fortsätta med ett ointressant arbete enbart för att tjäna pengar kan leda till negativ stress. En inaktivitet som gör att hjärnan inte får den stimulering den bör ha för att inte tillbakabildas är naturligtvis också ogynnsamt. För den äldre människan gäller det att finna den gyllene medelvägen.«

I SAMMA BOK skriver stressforskaren Lennart Levi, professor emeritus i psykosocial miljömedicin, om hur vi stressas av att vara understimulerade. Människan har behov av att få ta ansvar, av att ha en tydlig roll och känna mål och mening i livet. Vi har även behov av uppskattning och mänsklig kontakt.

Den som har ett givande arbete eller har små barn som behöver tas omhand får flera av dessa behov tillgodosedda



utan att tänka på det. Men det är viktigt att man känner att dagarna har ett innehåll även när arbetslivet är slut och barnen flyttat hemifrån.

– Det kan bli för lite stress. Det kan bli för enahanda, för långtråkigt, säger Lennart Levi.

Han betonar att det finns alla möjligheter att leva ett innehållsrikt liv även efter pensionen.

– Har man arbetat som en häst hela sitt liv kan det vara skönt att sitta i en skogsbacke och lyssna på fåglar. Det är bara fänigt att dansa knätöfscans om man inte själv vill det. Men har man ägnat hela sitt yrkesliv åt att vända papper och arkivera dem, då kan det vara roligt att aktivera sig med någonting nytt.

– Gör gärna någonting för någon annan. Man kan ägna sig åt barnbarnen, bli mentor, engagera sig i Röda korset eller Rädde barnen. Det kan vara ett oerhört meningsfullt liv.



Lennart Levi.

Den som inte har makt över sin vardag blir ofta stressad. Det gäller att ta kontroll.

– Det grundläggande är att fråga vad man vill med sitt liv. Problemet är att folk inte frågar sig det, säger Lennart Levi.

– Det här är första dagen på resten av mitt liv. Hur vill jag ha det? Vill jag ha någon sysselsättning, och ska den i så fall vara avlönad eller ideell? Vad orkar jag?

– Och sen när du vet vad du vill göra, gör det!

Sociala sammanhang är viktiga för hälsan.

– Se till att ha vänner och bekanta. Vänta inte på att någon ringer till dig, ta kontakt själv, säger Lennart Levi.

ATT GÖRA SAKER som man själv vill, tycker är roliga, stimulerande, som man mår bra av och som ger livet innehåll är alltså ett sätt att undvika negativ stress. Ett annat är att njuta, inte minst fysiskt. Oxytocin är kroppens antistresshormon, som bidrar till lugn, avslappning och gynnar tillväxt och läkning. Produktionen av ämnet stimuleras av bland annat kramar, smekningar, sex och närhet.

»Egentligen vet vi intuitivt vad som får oss att slappna av.«

KERSTIN UVNÄS MOBERG

Kerstin Uvnäs Moberg, läkare och professor i fysiologi som forskar på oxytocin, berättar att hormonet dessutom har positiv effekt på människors förmåga till socialt samspel.

Men alla har inte någon att uppleva fysisk närhet med.

– Det finns perioder i livet när man har väldigt mycket närhet i sitt liv, när man själv är nygift eller har småbarn eller små barnbarn som man kramas med. Och sedan finns det perioder när det är mindre av det, säger Kerstin Uvnäs Moberg.

Då finns det andra sätt att öka mängden av hormonet i kroppen.

– Egentligen allt som du uppfattar som behagligt, själsligen och kroppsligen, ökar halten. Varma sköna bad, musik som du tycker om och njuter av, att sitta i solen när den värmer. Egentligen vet vi intuitivt vad som får oss att slappna av.

Alla typer av mjuk massage är bra för avslappning, däremot inte hård muskelmassage.

Beröring som får oss att slappna av behöver inte heller vara mellan människor, det kan vara att röra djur, att klappa en hund eller sitta med en spinnande katt i knät.

– Allt som skänker oss tillfredsställelse och glädje.

FYSISK AKTIVITET är ytterligare ett effektivt sätt att motverka negativ stress.

– När du ägnar dig åt fysisk aktivitet

får du först en höjning av stressnivån, som sedan går över i vila, säger Kerstin Uvnäs Moberg.

När du är fysiskt aktiv stiger pulsen och blodtrycket höjs, precis som när du är stressad. Den fysiska träningen blir alltså en form av »stressövning« för kroppen. Kroppen anpassar sig till regelbunden träning med lägre blodtryck och vilopuls. När en vältränad person utsätts för stress, blir den fysiska reaktionen därför inte lika stark som hos en otränad person.

FYSISK AKTIVITET ökar dessutom välbefinnandet och är bra för humöret. Träningen stärker försvaret mot depression. Och depression är en vanlig följd av stress.



Kerstin Uvnäs Moberg.

Dessutom upplever fysiskt utmattade personer, som en person som nyss har genomfört ett träningspass, inte stress lika starkt.

Fysisk aktivitet kan dessutom förbättra sömnen. Och att vårda sin sömn är viktigt om

man vill öka sin motståndskraft mot stress, säger Carl Gerhard Gottfries.

– Meditation tror jag också är bra för dem som är stressade, för dem som känner sig jagade. För mycket stimulans, och särskilt negativ stimulans, gör att man ständigt går på högvarv. Då kan meditation vara bra.

FRÅGA LIVSCOACHEN

ATT LÄMNA ARBETSLIVET bakom sig för en ny tillvaro som pensionär kan vara positivt, men också skrämmande och förknippat med oviss-het, en oviss-het som kan skapa stress.

– Då kan man behöva **Helga Messel**. stöd och inspiration för att reflektera över sådant som »Vad vill jag göra med mitt liv egentligen? Vad



ger mig lust och energi?«, säger Helga Messel.

Hon är beteendevetare med lång erfarenhet som utbildningschef, process-coach och konsult. Numera är hon även Veteranens livscoach.

– I bästa fall kommer man fram till något som ger en ny orientering och mening i livet. Men det är ingen quickfix, tankar tar tid. *

Läs också **Fråga coachen!** på sid 74.

SÅ FUNGERAR STRESS

STRESS KAN orsakas av att en person har alldeles för mycket att göra, men även av understimulans. Det kan även orsakas av till exempel smärta, nedkylning och rädsla.

Stress är egentligen en livsviktig funktion som hjälper kroppen att prestera, till exempel fly när man utsätts för fara. Kortvarig, positiv stress som snabbt övergår i avslappning kan vara bra för hälsan och förbättra prestationerna. Men långvarig stress är skadlig för kroppen.

STRESSFORSKARE talar om »stressaxeln« som består av hypotalamus och hypofysen i hjärnan och binjurarna. Om hjärnans larmcentrum, amygdala, slår larm aktiveras stressaxeln, stresshormonerna kortisol, adrenalin och noradrenalin utsöndras i blodet, pulsen höjs, blodtrycket stiger och kroppen hamnar i flyktberedskap.

LÅNGVARIGT FÖRHÖJDA kortisolvärden medför bland annat att minnescentrumet hippocampus i hjärnan minskar i storlek. De ökar också risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Antistresshormonet oxytocin minskar kortisolnivån i blodet.



Tidigare delar i serien **Din fantastiska hjärna** i nummer 6 och 7/2012.