

Dags att bromsa?

”De två viktigaste råden är sömn och fysisk aktivitet”

Vi är på väg in i ett nytt år med dunder och brak. Bokstavligt talat. Stress har blivit vår tids folksjukdom. Kanske är det dags att sätta ned foten och bromsa 2020?

Återhämtning, balans och sömn – tre ord det talats mycket om under året som gått.

För om det tidigare snackades prestation och resultat känns det som att vi 2019 började titta mer inåt och ifrågasätta vår alldeles för stressiga livsstil.

Men vi har fortfarande mycket att lära; enligt Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät, som gjordes 2018 bland cirka 40 000 personer i Sverige, känner sig 16 procent av befolkningen 16–84 år stressade eller mycket stressade. Andelen var högre bland kvinnor än bland män och bland personer i de yngre åldersgrupperna jämfört med i de äldre åldersgruppen. Bland 16–29-åringarna är det 26 procent, alltså var fjärde person, som känner sig stressade.

Mikael Lönnberg är diplomerad stresscoach och mental coach och driver Skarpt Läge i Kalmar. Han har i flera år arbetat med att hjälpa företag, organisationer och individer att lära sig maximera fokus samtidigt som man minimerar stressen.

Bonus Weekend träffar honom för ett samtal om stress och om varför vi mår så dåligt fast vi har det så bra.

Flera reportage i Bonus Weekend i år har handlat om stress och utmattning, men också om hur man hittar man hittar lugnet. Alla de här reportagen har fått mycket respons – är det så att vi tröttnat på att vara stressade och i stället tagit ett steg tillbaka och börjat titta inåt?

– Jag upplever att de som kommer dit och börjat titta inåt har fått hjälp med stresshantering eller har kraschat, fram tills dess är



det tyvärr inte så vanligt att man gör det.

Att ha verktygen för att kunna förhindra att åka ända in i den så kallade väggen är A och O menar han.

– Vi är alla på ett "stresståg" där slutstationen är väggen. Därför är det viktigt att vid varje mellanstation dra i nödbromsen och backa tåget tillbaka till föregående station för att till slut återkomma till startstationen. När vi startar om så har vi lärt oss och fått de verktyg vi behöver för att kunna dra i nödbromsen i ett tidigt skede och återgå till startstationen. Med rätt redskap kan man göra något att stressen redan där.

Men varför är vi så stressade hela tiden?

– Stress är ju egentligen en rubbad balans hos en enskild individ men ofta handlar det om att vi blir överbelastade av information. Vår hjärna tar emot 100 000 ord varje dag, den mängden får en vanlig bärbar dator att krascha på en vecka!

I dag översköls vi av information från många olika håll, informationsflödet är så stort så vår hjärna klarar inte av det till slut.

– Väldigt mycket av informationen är dessutom extremt negativ och det gör att vi blir totalt dränerade. Ju mer vi matar vår hjärna med negativa saker desto mer upplever vi tillvaron negativ. För egen del har jag till exempel plockat bort appar på kvällstidningar och kollar bara på text-tv om jag vill läsa nyheter.

Sådant som stressar kallas stressorer och dessa kan vara fysiska, psykiska eller sociala. Ljud, buller och ljus (eller mörker) är exempel på fysiska stressorer och känslomässiga reaktioner är exempel på psykiska stressorer. Sociala stressorer är sådana som handlar om individen i sociala sammanhang, som till exempel arbetslöshet, giftermål, mobbing eller maktlöshet.

– Två stora orsaker, förutom informationsflödet, till stress är

att vi 1) försöker nå ett optimalt livshjul; vi jämför oss med andra och vi hittar fel på oss själva hela tiden. 2) vi tar oss inte tid att reflektera utan levererar svar med ryggmärgsreflex.

Begreppet multitasking är därför inget Mikael Lönnberg gillar.

– Det är helt förkastligt! Du får sämre resultat i ditt arbete när du gör flera saker samtidigt mot när du gör en sak i taget. Det gäller oss som individer privat, men även som medarbetare. Om man kan träna sig på att vara fokuserad till hundra procent så påverkar det så klart resultatet och egentligen vilken situation som helst.

Hur kan vi minska stressen då?

– Genom att minimera upplevelsen av olika stressorer. Vi måste utgå från våra sinnen så vi får ett lugn som innebär att vårt handlande sedan blir mycket lugnare. De två viktigaste råden där är sömn och fysisk aktivitet. Sömn är den absolut viktigas-

te, för det är där du får din återhämtning.

Vi vet ju egentligen allt det där, men ändå har vi så svårt att leva efter det – varför?

– För att omgivningen har synpunkter på oss och vi försöker att vara alla till lags, men det är ju faktiskt bara en person vi ska vara till lags och det är oss själva. Släpp allting och alla förväntningar och var bara varsam mot dig själv. Jag tror att vi i Sverige är väldigt mycket mer oroliga än andra för vi matas med eländes elände hela tiden och vi hittar hela tiden negativa bitar i tillvaron. Det finns ju så mycket positivt! De flesta av oss har mat, boende och trygghet så fokusera mycket mer på det som är bra i tillvaron än det som eventuellt inte är bra.

Han tar 28-åriga Anas Shahrour, som Bonus Weekend skrev om den 7 december, som ett gott exempel på att leva i nuet:

– Det är fantastiskt att en kille som kommer från en krigszon

får säga till svenska ungdomar att de ska stressa mindre – det borde ju vara tvärtom egentligen. Men det handlar ju om hur vi upplever saker, hur vi väljer att hantera dem och att man ser till att skaffa sig verktyg att hantera tillvaron.

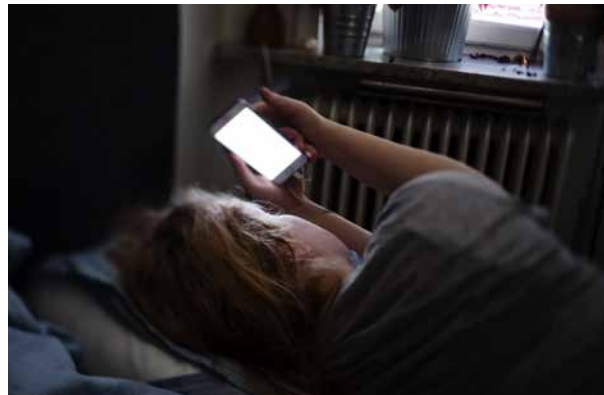
Men om vi återgår till första frågan – är det så att vi börjar titta mer inåt nu när ett nytt år närmar sig?

– Går det åt det hållet är det väldigt, väldigt bra, men det är ingen quick fix. Den mentala träningen är på samma sätt som med vanlig träning, det måste få ta tid. Mina kurser är på tolv veckor och efter det brukar man se effekt.

Hur hittar du själv lugnet i vardagen?

– Jag ser till att jag får möjlighet att umgås bara med mig själv och mina tankar.

TEXT
IA SELLERBERG
ia.sellerberg
@barometern.se
0480-592 56



Väldigt mycket av informationen vi matas med i dag är extremt negativ och det gör att vi blir totalt dränerade, säger stresscoachen Mikael Lönnberg. "Ju mer vi matar vår hjärna med negativa saker desto mer upplever vi tillvaron negativ."

FOTO: TT

- 1) Vi försöker nå ett optimalt livshjul; vi jämför oss med andra och vi hittar fel på oss själva hela tiden.
- 2) Vi tar oss inte tid att reflektera utan levererar svar med ryggmärgsreflex.

Mikael Lönnberg
listar orsaker till stress



Lördagen den 7 december publicerade fem sidor om konsten att hitta återhämtning i Bonus Weekend. Stresscoachen Mikael Lönnberg lyfter intervjun med 28-åriga Anas Shahrour som ett gott exempel på att leva i nuet.



Stresscoachen Mikael Lönnberg på Skarpt Läge brinner för att lära andra att öka fokuset och minska stressen. Hans viktigaste råd är sömn, fysisk aktivitet och att vara mer varsam mot sig själv.

FOTO: WILMA WERNERSSON

FAKTA

Mikael Lönnberg

Ålder: 62 år.
Bor: I Kalmar.
Familj: Hustru Helene och vuxna barnen Daniel och Sebastian samt hunden Baltazar.
Gör: Fokussstrateg/Stresshanterare Skarpt Läge AB.
Tre ord om mig: "Nyfiken, balanserad och dedikerad."