**Så här påverkas vi av stress**

[**Blogginlägg**](http://www.mynewsdesk.com/se/anhorigasriksforbund/blog_posts) **•  Dec 21, 2016 07:32 CET**

<img alt="Så här påverkas vi av stress" src="http://resources.mynewsdesk.com/image/upload/t\_next\_gen\_article\_large\_480/yv8ssdsjtg0islbjtaq4.jpg"> Beata Terzis, psykolog med specialinriktning demens och kognition. Arbetar på Frösunda omsorg.

**KRÖNIKA.** En ständigt återkommande fråga jag får är hur stress påverkar oss. En befogad fråga då stress är något som vi alla har erfarenhet av. Kort beskrivet - vid stress så sätter signaler från hjärnan fart på stresshormoner, blodtrycket höjs, pulsen ökar och blodet går till musklerna som ökar kroppens fysiska prestationsförmåga.

Vanligtvis återställer sig kroppen efter en stressituation, men vid ihållande, långvarig stress utan återhämtning störs processen och nivån av stresshormoner sjunker inte. Den kemiska balansen i hjärnan är rubbad och följderna av detta är att vi drabbas av kognitiv svikt. Många symptom är exakt samma som hos personer med kognitiva nedsättningar eller kognitiv sjukdom. Hjärntrötthet, sömnrubbningar, nedstämdhet, aggressivitet, koncentrationssvårigheter och minnesluckor.

Som anhörig är man i riskzonen att drabbas av stressrelaterad kognitiv svikt. Den främsta orsaken är att man befinner sig i en svår och komplex situation under en lång tid utan möjlighet till återhämtning. Forskning visar att det finns en annan faktor som också har stor betydelse för att man hamnar i riskzonen. Det handlar om hur man är som person och ja - duktiga och engagerade individer ligger illa till.

Hur kan man minska hjärnstress och återställa den kemiska balansen i hjärnan? Det är knappast enkelt att snabbt ändra på hur man är som person eller att lösa den svåra och komplexa situation man befinner sig i. Men ska man göra en enda sak som i längden får stor effekt, se till att du får en stunds återhämtning varje dag. Det behöver inte vara långa stunder, det viktigaste är att det inte får gå för lång tid mellan dessa stunder.

Vad du fyller din återhämtning med är självklart individuellt, men stressforskning framhäver saker som sömn, lätt motion, skratt och kroppskontakt. Ett annat betydelsefullt steg du som anhörig kan ta är att söka stöd och information till exempel genom Anhörigas Riksförbund eller Nka, Nationellt kompetenscentrum anhöriga.

BEATA TERZIS
psykolog med specialinriktning demens och kognition. Arbetar på Frösunda omsorg.