

Stressmestring i pressede situasjoner

Per Sjöberg

Psykolog

Privatpraktiserende psykolog ved Institutt for Psykologisk Rådgiving, IPR
Fagansvarlig idrettspsykologi Olympiatoppen Vest-Norge

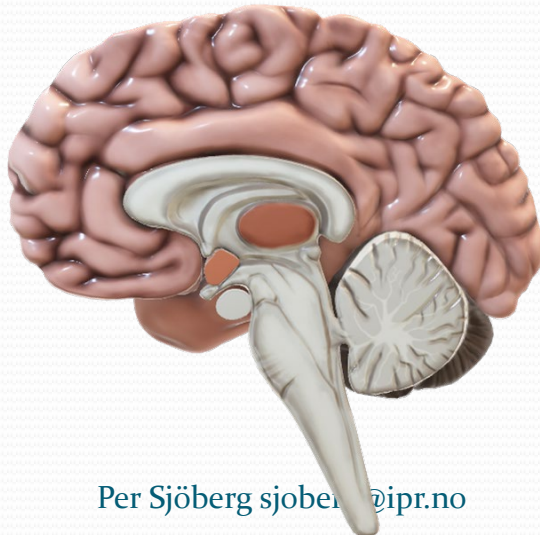
sjoberg@ipr.no

Definisjon

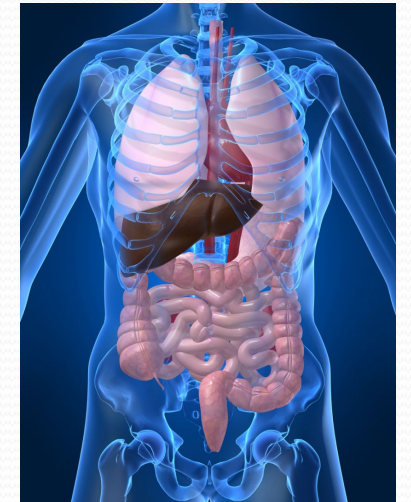
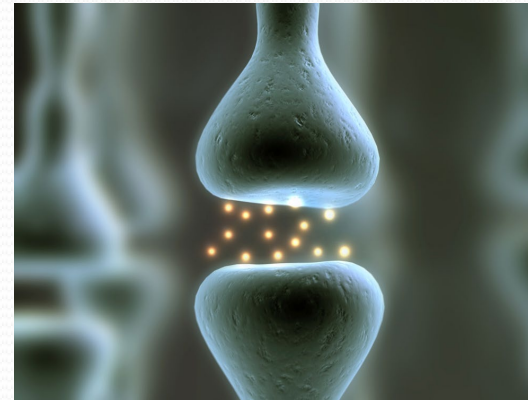
«Stress er den psykologiske og fysiologiske reaksjonen som finner sted når vi registrerer en ubalanse mellom kravene som stilles til oss, og kapasiteten vår til å møte disse kravene» (Davidson, 1999; i Wormnes og Manger, 2005, s. 168)

Stress og frykt systemet

- Fight-Flight-Freeze
 - Biologisk predisponering; likt med andre dyr
 - Mobilisering av ressurser for å overleve her og nå
- HPA-aksen
 - Hormoner; Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol m.m. skaper aktivering i kroppen og hjernen.



Per Sjöberg sjoberg@ipr.no



Stress og krisereaksjoner

Fysiologiske	Tankemessige	Følelsesmessige	Atferdsmessige
• Økt puls • Økt pustefrekvens • Hjertebank • Økt blodtrykk • Utvidede pupiller • Økt smerte terskel • Svimmelhet • Økt blodtilstrømning til muskulatur • Skjerpede sanser • Svette • Minket aktivitet i mage/tarm • Avføring/ urinering • Immunsystemet reduseres	• Hurtig hjerneaktivitet • Automatiske tanker • Superhukommelse for lignende hendelser • Løsningsorientert • Skjerpet fokus • Mentalt "tunnelsyn" • Svekket hukommelse • Mental overbelastning • Nedprioritering av oppgaver • Redusert oppmerksomhet • Redusert kreativitet • Endret tidsopplevelse	• Ladet/giret • Oppspilt • Emosjonelle utbrudd • Frykt • Angst • Sinne/irritabilitet • Uvirkelighetsfølelse • Følelsesløs • Nummenhet • Bedøvet • Ut av kroppen • opplevelse • "Forvirring/kaos"	• Handlingen går av seg selv/automatisert • Handlingslammet • Aggressivitet • Passivitet • Skjelving • Skvettenhet/startle response • Rastløshet • Responssterotypi: etterligner andre • Fysisk sterkere

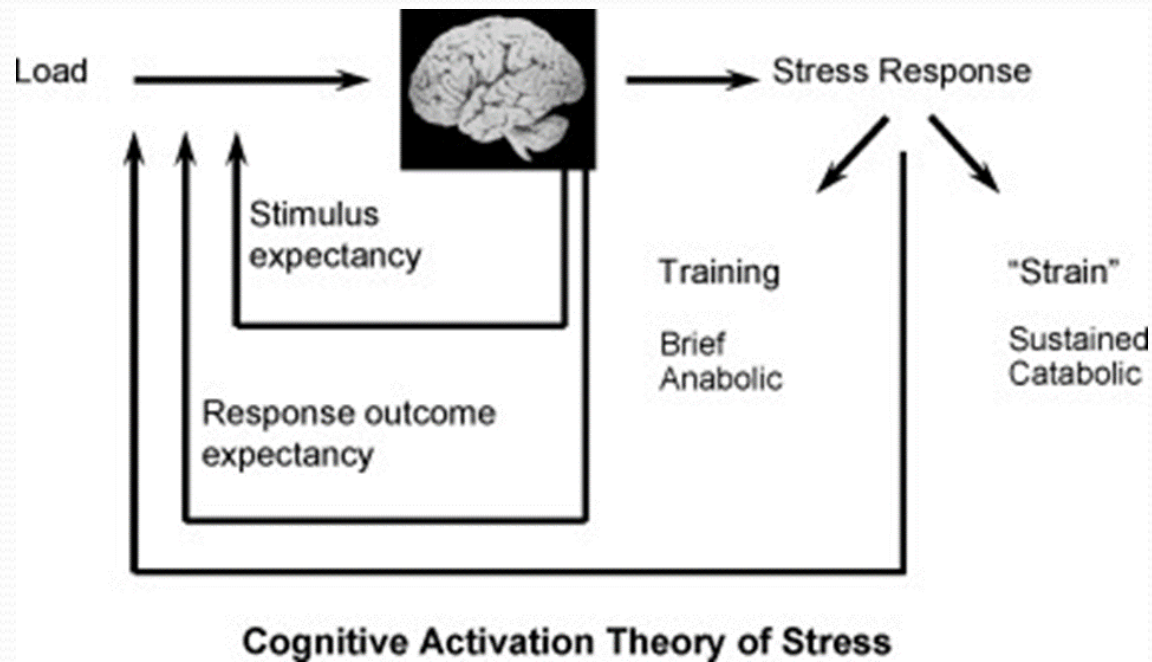
Stress er subjektivt

- Hvordan vi opplever våre resurser og opplevelsen av hvilke krav som stilles er individuelt
 - Avhenger av erfaringer, kunnskap, mestringstro, situasjonsforståelse/SA mm
- Det er dermed ikke den ytre faktoren som avgjør stressnivået, men vår indre tolkning
 - Under kriser og katastrofer er det større sannsynlighet av folk opplever høy stress; men stor variasjon også der
 - Mange belastninger etter hverandre gjør oss sårbare for sterkere reaksjoner

Emosjoner og følelser

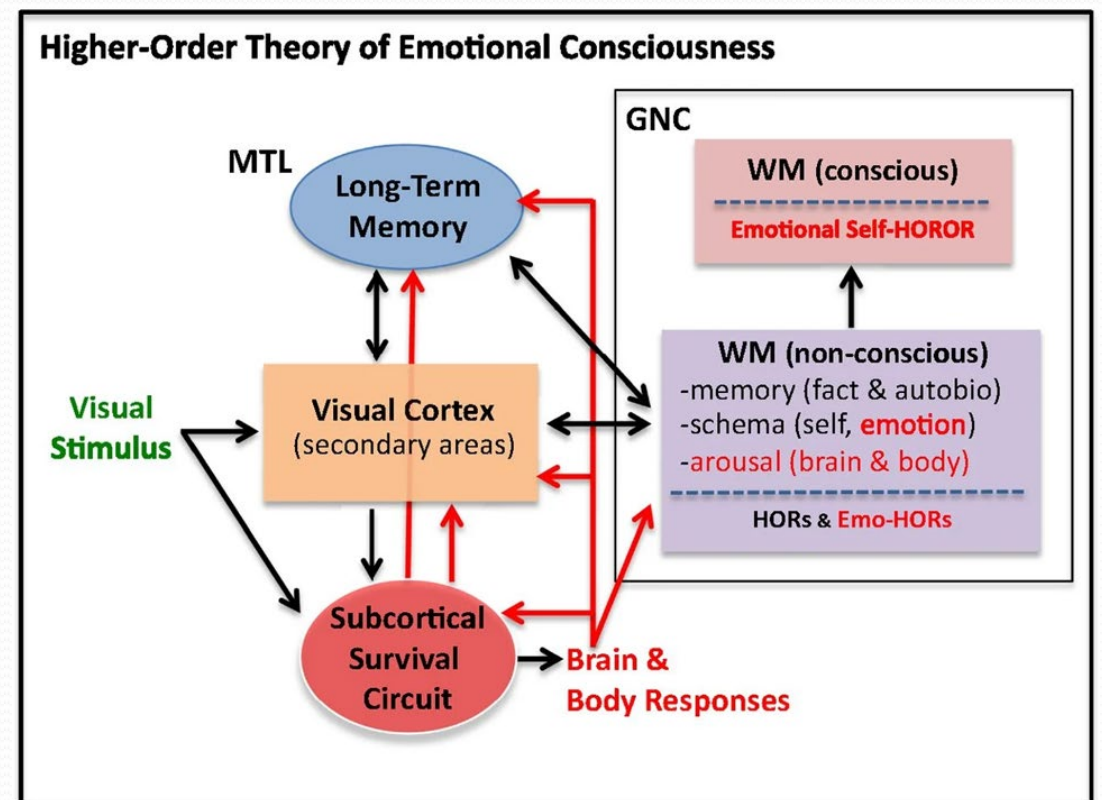
- Emosjoner kan ses på som grunnleggende biologiske system som er til for å organisere ressurser og kommunisere behov
 - Glede, nysgjerrighet/utforsking
 - Tristhet, skam, sinne, frykt og avsky
- Følelsene er våre opplevelser av emosjonene, de kan klassifiseres i langt større antall enn de grunnleggende emosjonene
- Stressresponsen er en underliggende respons som oftest er en del av de emosjonelle responsene; Både sympatikus aktivering (stress) og parasympatikus aktivering (avslapping) er basen i emosjonelle responser

Stress



Ursin, H., and Eriksen, H.R. Cognitive activation theory of stress (CATS). Psychoneuroendocrinology, 2004, Eriksen et al., CATS; From fish brains to the Olympics, Psychoneuroendocrinology, 2005

Frykt



(LeDeux og Brown, 2017)

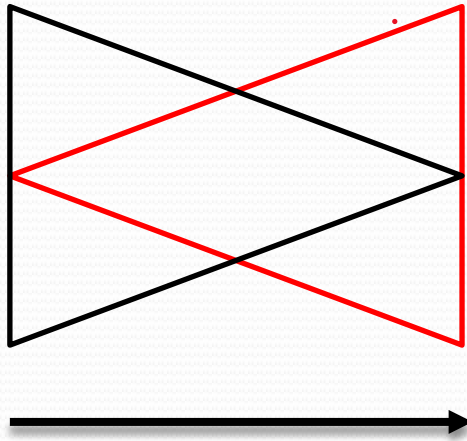
Frykt og stress

- Frykt og stress aktiveres før din bevissthet kobles inn
 - Evalueringen av en trussel baseres derfor på lagret erfaring og umiddelbar situasjonsforståelse
- Raskt kobles høyere hjernefunksjoner inn med både bevisste og ubevisste prosesser
 - Her blir du bevisst på hva du føler og hvilken situasjon du står ovenfor
- Først da har du mulighet å påvirke den emosjonelle aktiveringen (inhibere eller forsterke) gjennom blant annet bevisst tenking og styring av oppmerksomhet, påvirke fysiologien mm samt gjennom regulering av andre
 - Vi må derfor lære oss å være trygge på vår egen fryktrespons og å tåle den

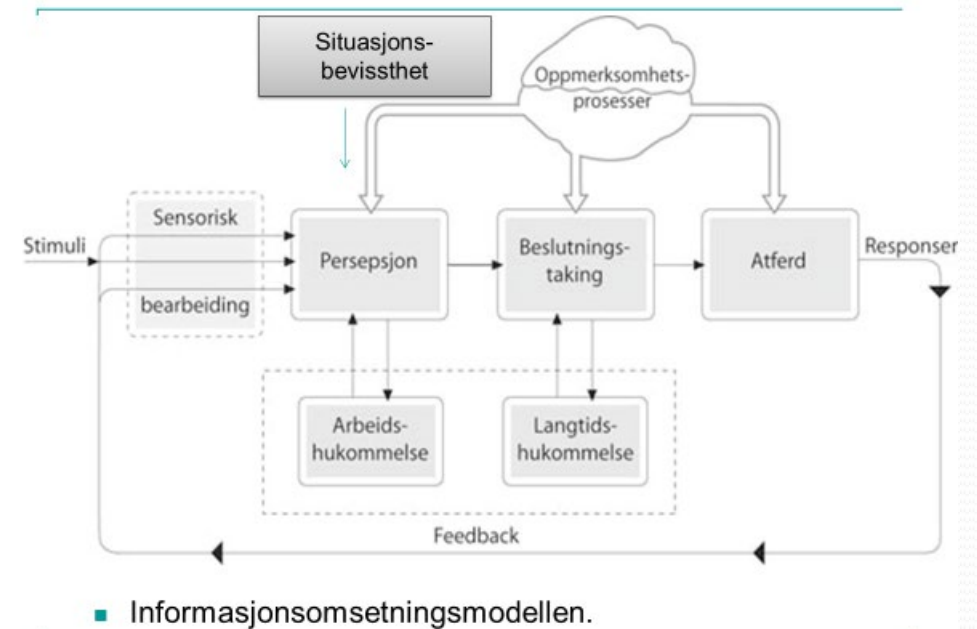
Forventinger kommer fra erfaringer

- Vi må sikre at vi har realistiske mestringsforventinger for å ha best mulig mulighet å regulere stress i situasjonen og samtidig prestere
- **Self-efficacy** (Bandura, 1997): tro på at vi kan utføre spesifikke handlinger/troen på vår evne til mestring («Jeg kan bruke hjertestarter»)
 - **Outcome-expectancy**: Troen på at handlingene/mestringen vil føre til ønsket resultat («Gjennom å bruke hjertestarteren redder jeg livet på den syke»)
- Påvirker både motivasjonen (styrken og retningen) og stressresponsen (aktiveringen/tilpasningsresponsen)

Beslutninger i operative settinger

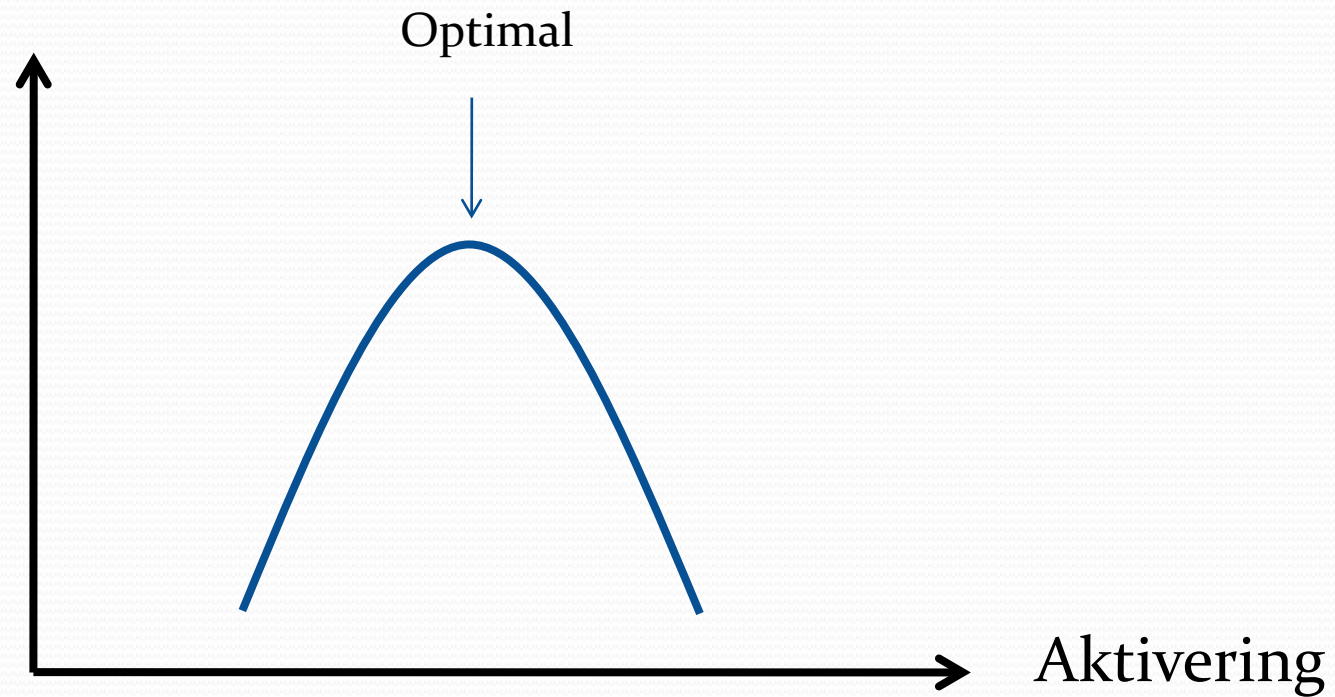


Informasjon vs muligheter til
påvirkning av utfall



Optimal aktivering

Prestasjon



(Bilde; Per Sjøberg av inverterte U-
hypotesen. Studier; Arent, S.,
Landers, M., Daniel, M. 2003)

Pulsmåling under skarpt oppdrag

Forberedelse

- Aktiveringen går opp under forberedelser
- Opplever støtte og trygghet med forberedelser sammen med makker

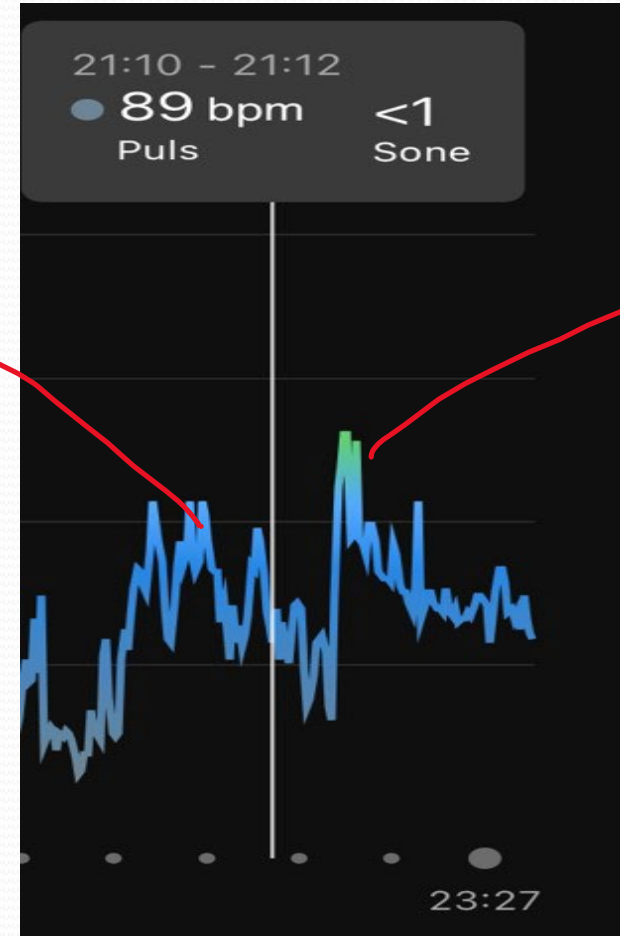
Under innsats:

- Aktiveringen går ned når gjerningsperson skyter.
- Politibetjenten opplever skjerpet fokus på arbeidsoppgaver «Jobbe, jobbe, jobbe» samtidig som den opplever sårbare følelser: «Mamma, pappa jeg er glad i dere» og tanker om å beskytte sin makker. Besvarer ilden.
- Opplevelse av at tiden går sakte «Hvorfor går han ikke ned»

Etterpå:

- Aktiveringen og tanker om konsekvenser strømmer på når de nærmer seg stasjonen

Forberedelse



Tilbake på stasjonen

Skuddveksling

Viktige faktorer for stressmestring i situasjonen

- Grad av distanse (mentalt og fysisk)
 - Opplevd påvirkningskraft
 - Tro på egen mestring (og mestring av beskyttelse/sikkerhet)
 - Samarbeid, støtte, organisering og kommunikasjon
-
- Situasjonsforståelse og tolkninger
 - Tidligere erfaringer (positive og negative)
 - Toleranse for stress og emosjonell aktivering
 - Oppmerksomhetsfokus

Hva har du fokus på?

- Det å velge ut hva du tar inn er sentralt for å regulere stress og minke overbelastning på arbeidshukommelsen
- «Fokus på arbeidsoppgavene»
- Enkle konkrete fokuspunkt
- Skriv ned fremfor å huske viktig informasjon
- Tegn opp for å se «bildet» fremfor å gjøre dette innvendig
- Jobbe med mest mulig automatikk der det er mulig og hensiktsmessig

Stressresponsen

- Hvordan forholder du deg til den?
- Hvis du vurderer den som farlig/ødeleggende eller deilig vil føre til store forskjeller i opplevelsen og fungeringen under stress
- Øv dere på å møte selve stressresponsen og frykt med mot/trygghet; den i seg selv er ikke din fiende
 - Øv deg gjennom å sette ord på hva du føler, valider deg selv (Ikke rart jeg er nervøs, nå skal jeg gjøre noe usikkert)
 - La den være der og styr oppmerksomheten mot oppgavene du skal løse
 - «Ikke rop på hjelp hvis du ikke vil ha hjelp»: overdreven sikkerhetsatferd og kontroll, og forsøk på å ikke være redd/stresset kan forsterke frykt og usikkerhet
 - «Train as you fight-fight as you train»: skaper trygghet og forutsigbarhet

Tanker og tolkninger

- Kognitiv restrukturering = Å snu om på tanker/tolkninger slik at de får en annen betydelse/skaper en annen reaksjon i oss.
 - Oppdater situasjonsforståelsen i tråd med situasjonens utvikling
 - Endret forståelse/perspektiv kan gi endret opplevelse
- La tankene være uten å engasjere deg i de
 - Styr deg mot oppgavene
 - «Pust ut» tankene (mye brukt i idrett)

ReSTART – Hjelp en kollega med ASR

- «Re» = Registrer at det er en psykisk reaksjon
- «S» = Skape kontakt gjennom sansene (Kontakt og berøring)
- «T» = Tilby fellesskap (opplevd tilhørighet og fellesskap)
- «A» = Avklare fakta for å få aktivert tankevirksomheten («hvor jobber du? Hva heter makkeren din»)
- «R» = Reetablere tidslinje: fortell hva som skjedd, hva som skjer og skal skje («Du befinner deg, du er ikke skadet, vi skal xxx, din oppgave er xxx»)
- «T» = Tilbake til oppgaven

(Institutt for militærpsykiatri og stressmestring/forsvarets sanitet i <https://forsvaretsforum.no/psykisk-helse-utdanning-veteraner/ny-psykisk-forstehjelp-drill-forsvarethenter-erfaring-fra-usa-og-israel/227123>)

Verdt å ta med seg:

- Tidligere lignende positive erfaringer danner grunnlaget for å mestre stress i truende situasjoner
- Realistisk forventning til hva man skal møte og utføre
 - Kommunikasjon er sentralt
 - Felles forståelse for situasjonen
- Avlaste arbeidshukommelsen
 - Skriv ned, kort og konsis informasjonsdeling
 - Fokuserer på det du trenger/dine arbeidsoppgaver, la forstyrrelser være
- Bli venn med dine stress og fryktresponser
 - De er der for å hjelpe deg
- Ved sterk stress/emosjonell aktivering
 - Styr oppmerksomheten utover, fokus på konkrete fakta/oppgaver, fellesskap og reorientere (konkrete arbeidsoppgaver)

Takk for meg!

Per Sjöberg

Sjoberg@ipr.no

