

# STRESS- HANTERING FÖR KVINNOR



FRÅN KAOS TILL HARMONI  
SKAPA SKÖNA FLÖDEN I ARBETE OCH RELATIONER

JESSICA FINN & MIKAEL SANDBERG

© 2018 Jessica Finn och Mikael Sandberg

Utgiven av Infiness AB i samarbete med stresskliniken.se

Omslag: Natalie Yonan

Sättning: Whip Media

ISBN: 978-91-63945-09-0

[www.jessicafinn.se](http://www.jessicafinn.se)

[www.stresskliniken.se](http://www.stresskliniken.se)

*"The greatest weapon against stress is our ability to choose one thought over another"*

WILLIAM JAMES

# INNEHÅLL

<b>INLEDNING</b>	<b>9</b>
Hur du kan använda boken	10
Ett stort tack!	10
<b>1. KVINNOR OCH STRESS</b>	<b>12</b>
Ditt unika jag – en balans mellan maskulint och feminint	13
<b>2. VAD ÄR STRESS?</b>	<b>17</b>
Stress är ingen diagnos	17
Har vi alltid varit stressade?	18
Stress historiskt	18
Stressreaktioner	19
Yttre och inre stress	21
Hur uppkommer stress?	22
Symtom på stress	26
<i>Kognitiva stressymtom</i>	26
<i>Emotionella stressymtom</i>	27
<i>Fysiska stressymtom</i>	27
<i>Beteenderelaterade stressymtom</i>	27
<b>3. POSTTRAUMATISK STRESS</b>	<b>30</b>
<b>4. UTBRÄNDHET &amp; UTMATTNINGSSYNDROM</b>	<b>33</b>
Symtom vid utmattningssyndrom	33

<b>5. VÅRA TANKAR &amp; ÖVERTYGELSER</b>	<b>37</b>
Vår tolkning av verkligheten	37
Vi styrs av våra övertygelser	39
Våra egna övertygelser	40
Andra människors övertygelser	41
Varför bär vi på begränsande övertygelser?	41
Vilka begränsande övertygelser påverkar dig mest?	44
Ifrågasätt dina övertygelser	45
Stressad av begränsande övertygelser	47
<b>6. SÅ FUNGERAR VÅRA KÄNSLOR</b>	<b>50</b>
Känslor är kopplade till våra fem sinnen	51
Bakom varje känsla finns en tanke	53
Vikten av att kunna sätta ord på känslor	55
Hur vi pratar om känslor	56
Stanna kvar i känslan	58
Ansvar över våra egna känslor	59
Frustration	60
Acceptans - att köpa läget	61
Magkänsla	62
Epigenetik	63
<b>7. VÅRA BEHOV</b>	<b>68</b>
Bakom varje beteende finns ett behov	68
Det finns inget rätt och fel	69
Våra sex grundläggande behov	71
Behov som drivkrafter	76

<b>8. RAMAR OCH REGLER</b>	<b>80</b>
Ramar skapar effektivitet	81
Att förstå spelets regler	83
Skapa tydlighet	84
Inkongruens	86
<b>9. BETEENDEN OCH LIVSSTRATEGIER</b>	<b>90</b>
<b>10. RELATIONEN TILL DIG SJÄLV OCH ANDRA</b>	<b>95</b>
Nonviolent Communication	95
Var ärlig mot dig själv	99
Självkritik	101
Relationen till dig själv	103
Relationen med din kropp	103
<b>11. HJÄRNAN</b>	<b>107</b>
Hjärnhalvorna och hjärnbarken	107
Limbiska systemet	108
Amygdala och hippocampus	109
Hjärnstammen	110
Balansera upp hjärnan	110
<b>12. VANLIGA HORMONER I SAMBAND MED STRESS</b>	<b>114</b>
Stresshormoner	114
Binjurar och binjureutmattning	116
Koppling äggstockar-binjurar-sköldkörtel	118
Könshormoner	119
Må-bra-hormoner	121
Menscykeln	122

<b>13. HORMONELLA SKILLNADER</b>	
<b>MELLAN MÄN OCH KVINNOR</b>	<b>128</b>
Kvinnor och män hanterar stress olika	128
Hormonella förutsättningar	130
<b>14. KÄRLEKENS FEM SPRÅK</b>	<b>137</b>
Testa vad som är ditt kärleksspråk	142
<b>15. EXEMPEL TAGNA UR LIVET</b>	<b>144</b>
<b>SLUTORD</b>	<b>147</b>
<b>REFERENSER</b>	<b>148</b>

# 1 KVINNOR OCH STRESS

Fyra gånger så många kvinnor som män är sjukskrivna för stress. Försäkringskassans siffror visar att kvinnor sjukskrivs för stressrelaterade symtom i högre utsträckning än män.

Att kvinnor är mer stressade än män styrks av en undersökning från Folkhälsomyndigheten. Enkäten som genomfördes i hela Sverige 2016 visade att 18 procent av kvinnorna uppgav sig vara stressade jämfört med 11 procent av männen. Stress var vanligast bland unga kvinnor och allra vanligast hos unga kvinnor i storstäder.

Det debatteras mycket om hur vi ska förhålla oss till kön och könsroller. Vissa menar att våra könsroller är socialt konstruerade medan andra vill hävda att de är biologiskt styrda. Båda dessa synsätt hämtar sina argument från akademisk forskning och det vanligaste synsättet hos gemene man och kvinna är nog att man tänker sig att det är en kombination av social miljö och biologisk disposition som bidrar till det vi ser som ”manligt” respektive ”kvinnligt”.

I den här boken har vi valt att lyfta fram de skillnader mellan könen vi ser på gruppnivå för att vi tror att det är ett konstruktivt sätt för många kvinnor att få perspektiv på sin situation. Vi har för läsbarhetens skull valt att kalla dessa egenskaper för ”manliga”/”maskulina” respektive ”kvinnliga”/”feminina” egenskaper eller sidor.



Det ska dock betonas att vi inte på något sätt tillskriver egenskaperna ett visst kön, utan vi tänker oss att män och kvinnor har både "maskulina" och "feminina" sidor inom sig. Egentligen hade vi kunnat använda två neutrala termer till dessa egenskaper, som inte på något sätt är kopplade till kön, men vi tror helt enkelt att det för läsbarhetens skull blir tydligare och mer lättillgängligt om vi använder oss av termerna "manligt" och "kvinnligt". Med andra ord uppmuntrar vi läsaren att ha ett öppet sinne och ha tålmod med våra förenklingar på det här området. Vi ber om ursäkt på förhand för vissa generaliseringar vi gjort på det här området, med syfte att vara effektiva och tydliga i vad vi vill förmedla.

En viktig aspekt av människans biologi, som vi däremot valt att sätta en hel del fokus på, är det endokrina (hormonella) systemet.

## **Ditt unika jag – en balans mellan maskulint och feminint**

I takt med att de traditionella könsrollerna ersätts med nya moderna och mer komplexa roller, får både män och kvinnor tillgång till fler delar av sig själva. Män har idag större tillgång till sina feminina sidor och kvinnor har större tillgång till sina maskulina sidor än någonsin tidigare. Och, när vi inte längre behöver trycka undan naturliga delar av oss själva, får vi tillgång till vårt autentiska själv; vår egen unika sammansättning av feminint och maskulint.

*När vi börjar uttrycka vårt autentiska själv  
känner vi oss mer levande och det ger oss mer energi  
och passion till livet och kärleken.*

Förr i tiden, då män och kvinnor var mer begränsade av sina könsroller, var möjligheten till att uttrycka sitt autentiska själv mycket mer begränsad än idag. Både män och kvinnor fick trycka undan de delar av självet som inte var i samklang med samhällets strikta könsroller. Idag är utmaningen en annan. Nu handlar det om att hitta bästa möjliga balans mellan det feminina och det maskulina. Många situationer i arbetslivet kräver att kvinnor måste vistas i sin maskulina energi. Få kvinnor är medvetna om att det innebär att de måste tillåta sig att vistas motsvarande mycket i sin feminina energi för att hitta en bra balans. Om balans inte uppstår, kommer kvinnan att uppleva ökad stress, ett missnöje med vardagen och ett diffust lidande som kan få en rad olika uttryck. Lidandet kan, i sin tur, i förlängningen uttryckas som depression, ångest, sömnlöshet och/eller olika typer av beroendeproblem.

Ironiskt nog blir ofta lösningen på olustkänslorna att gå ännu mer in i den maskulina energin och därmed omedvetet öka obalansen.

Man skulle kunna säga, att vi nu befinner oss i en övergång, då vi håller på att släppa taget om våra traditionella könsroller för att i framtiden till fullo kunna uttrycka våra autentiska själv. Men att befinna sig mitt i den processen för med sig många utmaningar, och oftast är inte vägen framåt tydligt utstakad.

Social och historisk kontext är uppenbarligen bärande fundament på vilka begreppen feminint och maskulint vilar, men denna kontext är inte statisk. Vad som däremot är mer grundläggande och varaktigt, men icke desto mindre viktigt, är att vi människor har ett hormonellt system, som både påverkar och påverkas av hur vi lever. På hormonell nivå skiljer sig kvinnor och män åt och det är de som påverkar huru-

vida vi känner oss tillfreds, harmoniska och lyckliga. Det är viktigt att ha insikt i kvinnors och mäns hormonella skillnader, eftersom det ger en större inblick i hur just du ska göra för att må bättre.

Det finns teorier som hävdar att en kvinna producerar mer testosteron då hon uttrycker maskulin energi och att hon skulle kunna balansera upp detta genom att uttrycka feminina sidor. En man kan hitta balans genom att vistas i den maskulina energin, medan en kvinna lättare uppnår lugn genom att ägna sig åt aktiviteter som stimulerar östrogen.

Utmaningen för kvinnor jämfört med män är att det framför allt är maskulina uttryck som premieras i samhället. Istället för att uttrycka våra unika jag, tvingas vi in i ett målinriktat samhälle där kvinnor slåss på männens arenor och förväntas använda de maskulina uttrycken. Till och med familjelivet beskrivs med prestationsinriktade ord och målet är att lyckas med "livspusslet" så bra som möjligt. När inte ens familjen och hemmet kan fungera som en plats för omtanke och emotionell näring, skapas det en kronisk stress hos många kvinnor. Dessa riskerar att drabbas av utmattningssyndrom.

## Sammanfattning

- *Kvinnor blir ofta stressade för att det uppstår obalans mellan deras feminina och deras maskulina sidor. I många fall har kvinnans maskulina sidor fått bre ut sig på bekostnad av hennes feminina sidor.*
- *För att motverka stress kan kvinnor medvetet aktivera sina feminina sidor.*

# Varför behövs stresshantering för kvinnor?

Vi tror att många kvinnor kämpar med sin stress för att få tillvaron att gå ihop, men att de saknar förmågan att få det att fungera i det dagliga livet. Därför har vi tagit fram den här boken. Vi tror att den kommer ge dig många insikter och vara ett bra verktyg för att få till de förändringar du vill i ditt liv, inte bara avseende stress utan på flera områden. Vi hoppas att boken kommer ge dig redskap för att utvecklas på ett djupare plan.

Statistik visar att fyra gånger så många kvinnor som män är sjukskrivna för stress. I den här boken har vi valt att lyfta fram skillnaderna mellan könen för att vi tror att det hjälper stressade kvinnor att få perspektiv på sin situation. Vi delar även med oss av beprövade övningar som vi stress-terapeuter använder oss av i vårt klientarbete.

Du kommer att lära dig:

- förändra dina tankar
- få bättre kontakt med dina känslor och dina behov
- hur du ska göra för att förändra oönskade beteenden
- hur du ökar din livskvalitet inom arbete och relationer

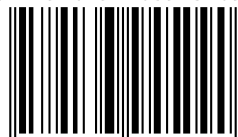
Vi kan inte undvika livets utmaningar, men vi kan välja hur vi gör när vi hanterar dem. Att förstå dig själv och att skapa en bättre relation till dig själv är ett viktigt steg närmre hälsa och välmående.



*Jessica Finn och Mikael Sandberg arbetar som stress terapeuter och föreläsare, både i Sverige och internationellt. De brinner båda för att hjälpa människor att hjälpa sig själva.*

**INFINESS AB I SAMARBETE  
MED STRESSKLINIKEN.SE**

ISBN 978-91-63945-09-0



9 789163 945090 >