

STRESS och DET UTMANANDE **FÖRÄLDRASKAPET**

Svenska Downföreningen 22/5-23

Bella Stensnäs, leg psykolog

Hemsida: www.bellapsykolog.se

Mail: bellastensnas@hotmail.com

Agenda

- Presentation av mig
- Forskning
- Fysiologiska och psykologiska konsekvenser av hög stressbelastning/för lite återhämtning
- Strategier, stöd och förhållningssätt

Utmattningssyndrom

- Kriterier: Utmattningssyndrom (ICD-10, F43.8A)
- Samtliga kriterier som betecknats med stor bokstav måste vara uppfyllda för att diagnosen ska kunna ställas.
- A. Fysiska och psykiska symtom på utmattning under minst två veckor. Symtomen har utvecklats till följd av en eller flera identifierbara stressfaktorer, vilka har förelegat under minst sex månader.
- B. Påtaglig brist på psykisk energi dominerar bilden, vilket visar sig i minskad företagsamhet, minskad uthållighet eller förlängd återhämtningstid i samband med psykisk belastning.

Fortsättn:

C. Minst fyra av följande symtom har förelegat i stort sett varje dag under samma tvåveckorsperiod:

- Känsломässig labilitet eller irritabilitet
- Sömnstörning
- Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning
- Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress

Fortsättn:

- Påtaglig kroppslig svaghet eller uttröttbarhet
 - Fysiska symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, magtarmsbesvär, yrsel eller ljudkänslighet
-
- Måste orsaka signifikant lidande/nedsatt förmåga
 - Missbruk, annan sjukdom/skada som bättre förklarar symtombilden för förekomma

Predisponerande faktorer

- Brist på socialt stöd
- Karaseks krav-kontrollmodell
- Värderingskonflikter

Psykologisk process

- Stresspåslag - kamp och flykt
- "Freezing"
- Känslighet för mindre stressorer
- Panik, ångest och kaos - normalisera reaktioner och känslor
- Tomhet, meningslöshet, orkeslöshet, beslutsvårda, tappas förmåga att organisera, överblicka, glömmer etc
- Att möta ansträngning med ansträngning – mer av allt
- Att dansa osmidigt med sina tankar

Riskfaktorer

- Ständiga utmaningar på hemmaplan – ingen viloplats
- Hög grad av egen frustration/ilska/trötthet
- Perfektionism
- Syskons/andras situation
- Obearbetad sorg
- Ifrågasatt i hemmet/utanför hemmet
- Brist på samordning – extrem arbetsbelastning
- Våld el hot om våld
- Isolering
- En inlärd vana av att förbise egna behov

”Föräldraprojektet AB”

- Identifikation och inflexibilitet
- Inte hela jag och inte hela tiden
- Behovet av att identifiera och fokusera på andra delar av identiteten.
- Bristande problemlösningsförmåga
- Vad måste jag acceptera – vad kan jag förändra?

Medberoendeskap

- Otydliga gränser – dina problem är mina problem
- Hur mår du? Nja, min dotter/son har varit så orolig på sistone....
- Brist på jag-gränser
- Dominant grundregel om att behöva vara andra till lags
- Om jag inte gör detta så kommer katastrofen att inträffa

Kunskap om medberoendeskap

- Min ilska/trötthet/känsla av att vara fångad kan vara signaler
- Insikt om fenomenet
- Identifiera och definiera egna känslor/behov
- Exponering – finnas men på annat sätt
- ”Den inre bestraffaren” - ångesthantering

Strategier

- Benämna situationer – ”mentalt skräp”, oväntade händelser, ABC-planer, lösningsfokus
- Dela in stress i två olika typer – vardagsstress och akut stress
- Skapa struktur för dig - inte bara för andra
- Prioritera dig själv

Strategier:

- Vilket nätverk finns – vänner, grannar, anhörigstöd, vänner till barnet etc
- Hantera ”tidsfönstren”
- Våga vänta ibland – hålla tillbaka impulser att åtgärda/agera
- Skilja på vad som är upprättelse/egna känslor och vad som är bäst för barnet
- Defusion – hjälpsamt avstånd till egna tankar

Acceptans/ förändring

- Se hela verkligheten - "Det är som det är"
- Vi är inte en "standardfamilj" och kan därför inte ha standardlösningar på problem
- Krocken mellan önskad bild och verkligheten stjälar energi
- Vad kan jag förändra – vad måste jag acceptera?

VÄGEN TILLBAKA

- Vad är återhämtning för mig?
- Vad ger energi, vad tar energi?
- Fem grundpelare – äta, sova, motion, egen tid, ha roligt!
- Randiga dagar – undvika berg-och-dalbanan
- Medveten närvaro och uppmärksamhet

Håll fast vid det vi vet fungerar

- Inte farligt att arbeta hårt men farligt att inte få återhämtning.
- Att ta hand om sig själv är det mest hänsynsfulla du kan göra när ditt föräldraskap är betungande – tänk ”syrgasmasken på flygplanet”.
- Att ha kontakt med, och hitta balans, mellan alla delar av sitt liv sänker stress

Håll fast vid det vi vet fungerar

- Vad gillade du att göra "innan"?
- Berg-och-dalbane-liv vidmakthåller trötthet
- Medveten närvaro som livsstil
- Motion, mat, sömn, ha roligt, egen tid