



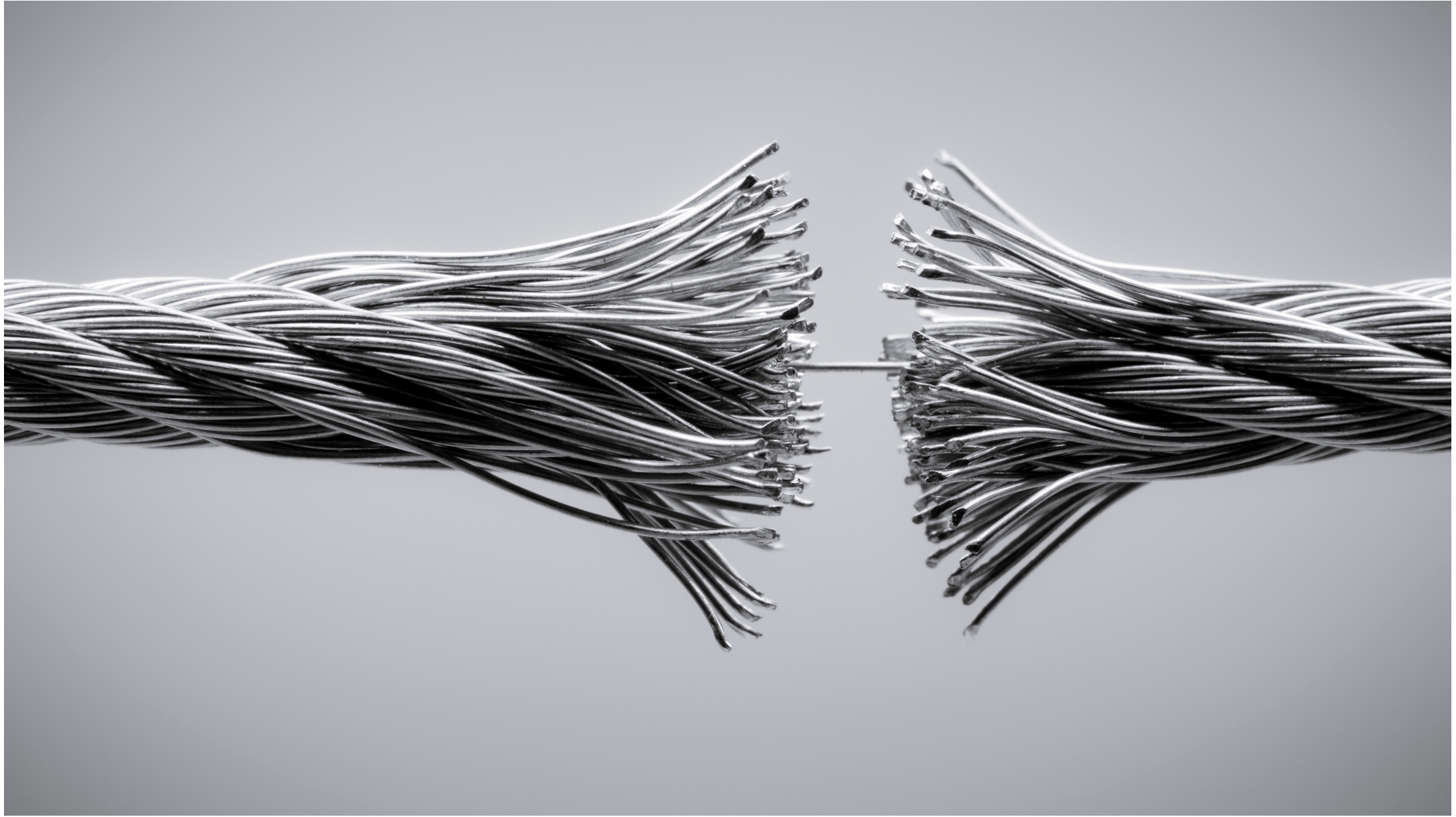
UNGA VUXNA
OCH
LIVSSTRESSEN

- Bella Stensnäs, leg psykolog
- bellastensnas@hotmail.com



AGENDA

- Presentation av mig
- Konsekvenser av för hög stressbelastning och för lite återhämtning hos unga
- Hur förstå, hur stötta?





FORSKNING

- Stress vanligaste sjukskrivningsorsaken i Sverige bland vuxna.
- 25% ökn av SS 2019-2025
- Begränsad forskning vad gäller barn/ungdomar
- 37% av kvinnor känner sig stressade (16-29 år)
- 21% av män känner sig stressade (16-29 år)



ENKÄT - VÄSTMANLAND

- År 2004 - enkät med frågor om stress/stressymtom bland elever högstadiet/gymn
- 20% av flickor, 10 % av pojkar



3 – DUBBLING!

- År 2021
- 60% flickor, 30% pojkar

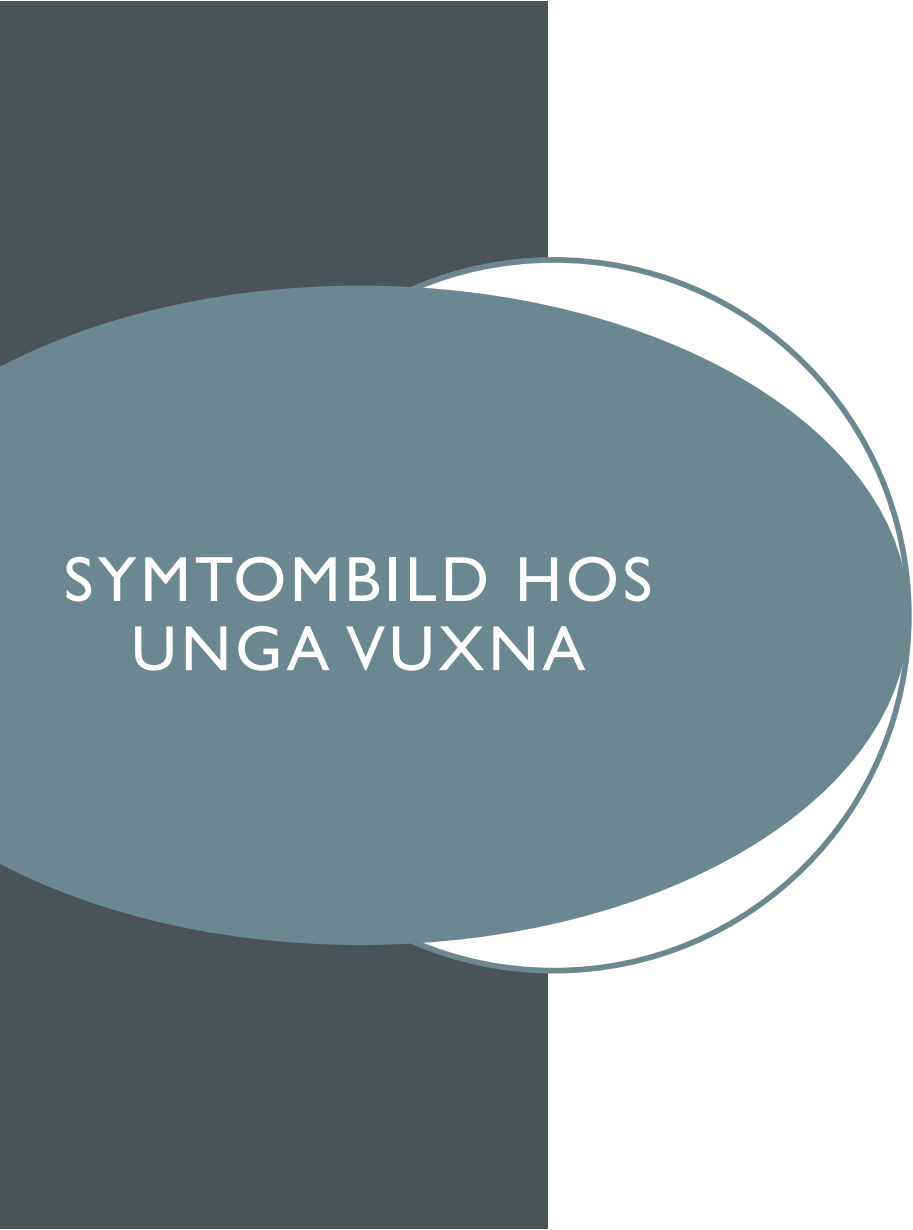
GRUNDLÄGGANDE TEORIER OM UNGAS STRESS

- Brist på socialt stöd
- Karaseks krav-kontrollmodell



VILKA UNGA
VUXNA DRABBAS
MEST AV
STRESSRELATERAD
OHÄLSA?

- Ångest/GAD/depression
- Socialt undvikande/otrygg anknytning
- Neuropsykiatrisk problematik
- Perfektionism/överkrav



SYMPTOMBILD HOS UNGA VUXNA

- Sömnsvårigheter
- Håglöshet
- Inget är roligt/lockar
- Blir trött, även av roliga saker
- Längre återhämtningstid än vanligt
- Klarar ej ansträngningar såsom läxor, gå till/fungera i skolan/fungera på jobb
- ”Solig” utåt men labilt humör hemma (gråt/vredesutbrott vid ansträngning eller inför krav)
- Svårt varva ner och hitta återhämtning – ofta stark FOMO



RISKFAKTORER

- Ständiga utmaningar – hittar ingen viloplats
- Vilja vara som ”alla andra”
- Ett evigt jämförande
- Meningsfullhet/meningslöshet – vad tycker jag/vad tycker andra?
- Perfektionism
- En inlärd vana av att förbise egna behov



HUR HJÄLPER VI BÄST?

- Medicinsk utredning om du är orolig (blodstatus, järn, D-vitamin, B12, infektion, missbruk..)
- Unga möts generellt med mer misstro än vuxna – skärp dig, hen vill undvika att gå till skolan, hen är lat/bekväm...
- Tro på det unga säger!
- Unga uttrycker ibland sitt mående i fysiska symtom (magvärk, huvudvärk, ont i muskler)

100%





VI KAN
OPPONERA OSS
MOT 100%

- Du är en modell – ”skita ner dig lite”
- Jobba mot din egen perfektion i mötet med unga.
- Problematisera maximera och effektivisera
- Livet är så mycket mer!
- Ge hopp, ge tröst!





4 OLIKA ÅTERHÄMTNINGAR

- Mental återhämtning
- Fysisk återhämtning
- Själslig återhämtning
- Sömn

TITTA FÖRBI
OCH BORTOM
JÄMFÖRELSEN

...

Hur ser din relation med dig själv ut?

Skulle du vilja vara ihop med dig själv?

Varför/varför inte?

Vad tycker du om? Vad är viktigt för dig?
Hur vill du vara i relationer?

Vad är behagligt? Hur obehag/behag i din kropp? När känner du dig nöjd och glad? Vad är meningsfullt? När vilar du? När tycker du om dig själv mest? När njuter du av livet? Tillåter du dig att njuta? Hur hanterar du att livet också är svårt? Hur tolererar du att livet är både och? Hur tröstar du dig själv? Hur uppmuntrar du dig själv? Hur älskar du dig själv?

Hur tar du hand om den lilla, sårbara



STRATEGIER

- Benämna situationer – vad tar/ger dig energi?
- Lyssna på din kropp och din själ
- Lek fram förändring – musik, dans, bild, form
- Visuellt stöd viktigt för trötta/stressade, unga människor (överskatta inte deras kapacitet).
- Hjälp till att dela in stress i två olika typer – vardagsstress och akut stress



STRATEGIER

- Lär ut om stress - normalisera utan att skrämma
- Vikten av medveten närvaro – gå ner i varv, stanna upp, acceptera känslor
- Defusion – hjälpsamt avstånd till egna tankar
- En sak i taget – hantera ”maximera och effektivisera”
- Skapa struktur för dig - inte bara för andra
- Prioritera dig själv
- Håll i dina olika roller i livet (kören, vännerna, fotbollen, jobbet) – det sänker stress



I MÖTET
MED EN
STRESSAD
UNG
MÄNNISKA

- Vad är återhämtning för dig?
- 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