

Varför blir vi stressade?

Hur hanterar vi det?

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Varför blir vi stressade?

Hur hanterar vi det?

- Del 1. Hjärnan - En β -version som aldrig uppdaterats
- Del 2. Signalsystemet - Med svag verklighetskalibrering
- Del 3. Den eviga kampen - Med de livsavgörande kontrollfrågorna

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Varför blir vi stressade?

Hur hanterar vi det?

- Del 1. Hjärnan - En β -version som aldrig uppdaterats
- Del 2. Signalsystemet - Med svag verklighetskalibrering
- Del 3. Den eviga kampen - Med de livsavgörande kontrollfrågorna

Akut hjälp till självhjälp

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Varför blir vi stressade?

Hur hanterar vi det?

- Del 1. Hjärnan - En β -version som aldrig uppdaterats
- Del 2. Signalsystemet - Med svag verklighetskalibrering
- Del 3. Den eviga kampen - Med de livsavgörande kontrollfrågorna

Akut hjälp till självhjälp

Hjälp till självhjälp över tid

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Varför blir vi stressade?

Hur hanterar vi det?

- Del 1. Hjärnan - En β -version som aldrig uppdaterats
- Del 2. Signalsystemet - Med svag verklighetskalibrering
- Del 3. Den eviga kampen - Med de livsavgörande kontrollfrågorna

Akut hjälp till självhjälp

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Varför blir vi stressade?

Hur hanterar vi det?

- Disputerade 2021 (Forskat sedan 2007) Karolinska Institutet, Klinisk Neurovetenskap, Prof. Martin Ingvar
- Hjärnans beslutsprocesser. **Exekutiva funktioner**, (*Kreativt flöde, Kognitivt flexibilitet, Inhibering*) Anpassning - Överlevnad
- Kina 2008 - 2014
 - Volvo Cars
 - Essity
 - H&M

Kreativt beslutsfattande - anpassning/ flexibilitet
- FC Barcelona (2014)
- USA damlandslag i fotboll (2017)
- Nationella insatsstyrkan 2016 - 2018



Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

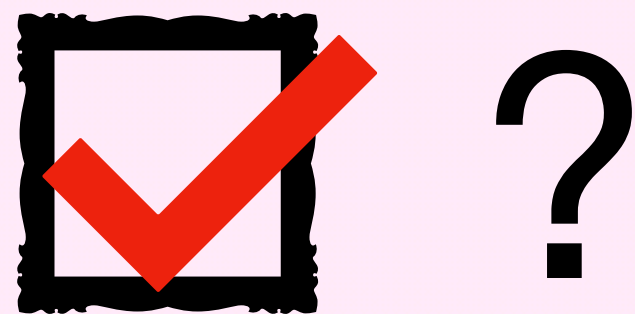
psychologist@live.se - torbjornvestberg.com

Varför blir vi stressade?

Stressymptom

Kognitiva effekter

- Koncentrationssvårigheter
- Inlärningsproblem
- Minnesproblem
- Känslig för sinnesintryck
- Oförmögen till beslutsfattande



Psykologiska effekter

- Energilös
- Humörsvängningar
- Oro - ångest
- Irritation - ilska
- Människor = obehag
- Hot överallt
- Panikattacker
- Cynism
- Allt är kravfyllt
- Döden en lösning

Fysiologisk effekter

- Magont
- Huvudvärk
- Värk i kroppen
- Sömnstörningar
- Tinnitus
- Yrsel
- Viktökning
- Infektioner
- Diabetes
- Hjärtinfarkt
- Stroke

Varför blir vi stressade?

Hur hanterar vi det?

- Del 1. Hjärnan - En β -version som aldrig uppdaterats
- Del 2. Signalsystemet - Med bristande verklighetskalibrering

Akut hjälp till självhjälp

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Hjärnan - en β -version

- Felprioritering i energisystemet
- Bristande tidsuppfattning

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Felprioritering i energisystemet

Hjärnan - en β -version

Felprioritering i energisystemet



= Lägescentralen för informationsinhämtning

- Söka information
- Värdera information
- Använda eller förkasta informationen
- Supportsystem
 - Brett & djupt
 - Upprätthålla sökandet över tid
 - Anpassa & utveckla

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Hjärnan - en β -version

Felprioritering i energisystemet



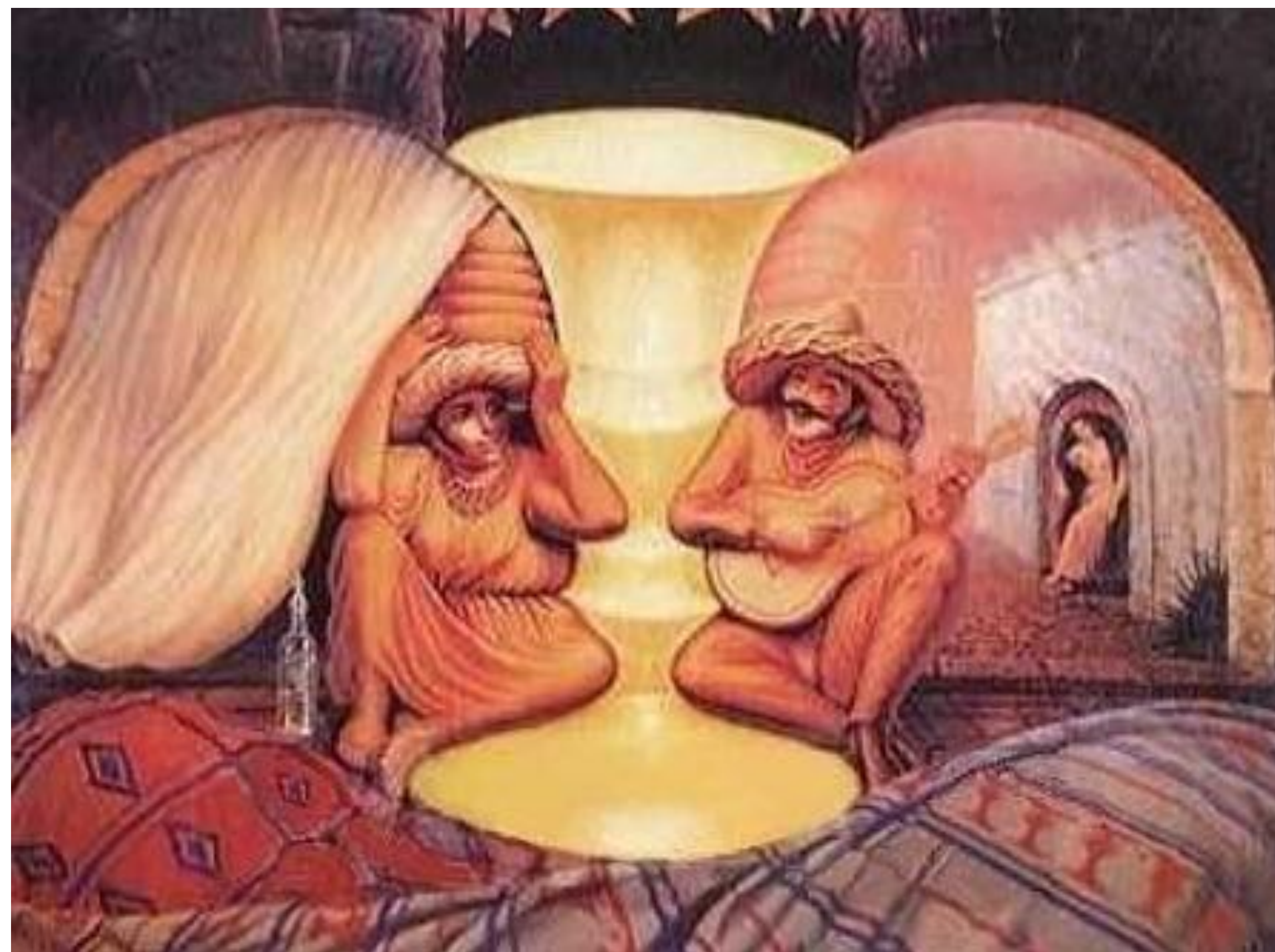
= Lägescentralen för informationsinhämtning

Syftet med informationsinhämtningen

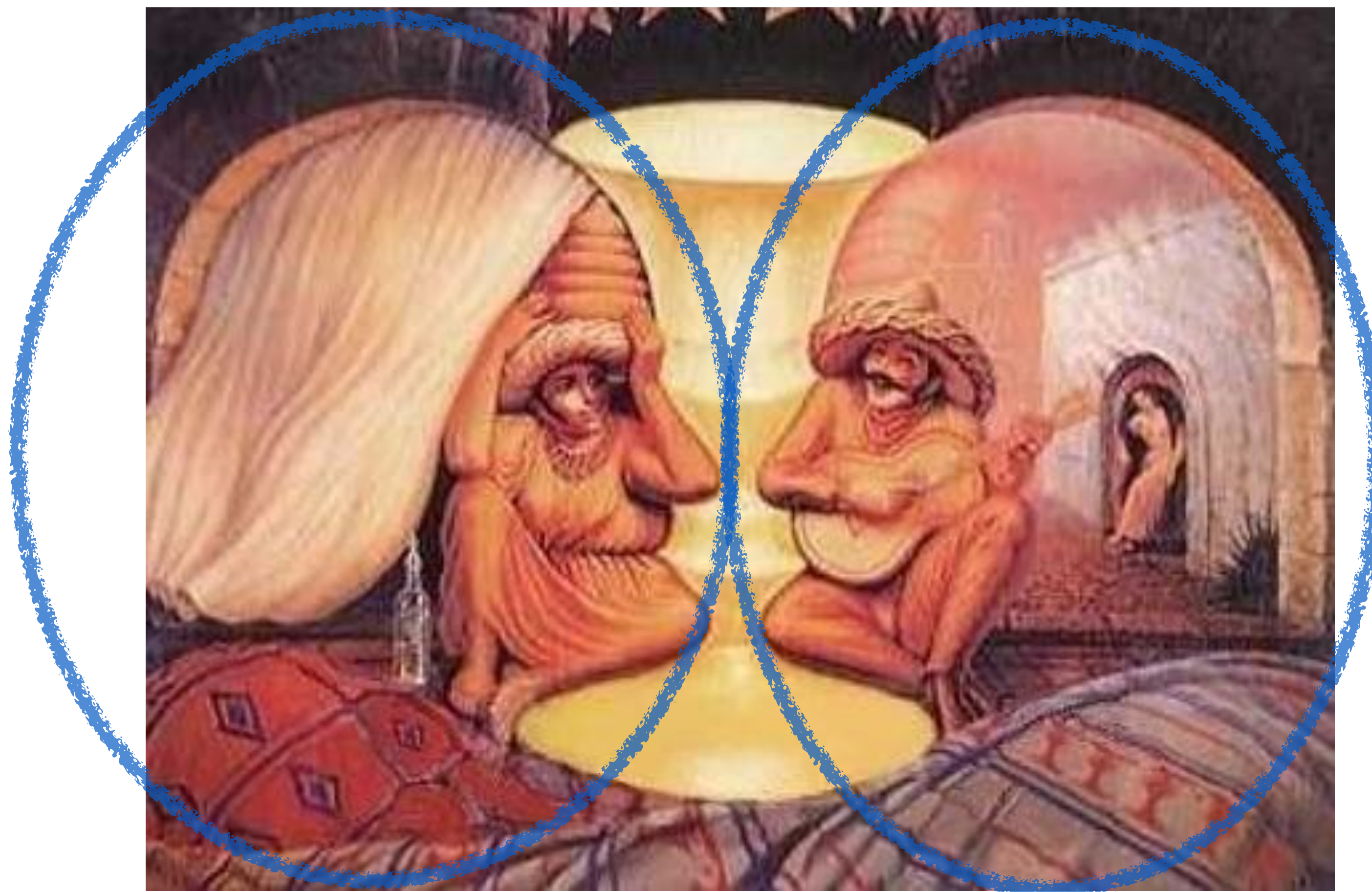
- Öka chansen till överlevnad
 - Alltid uppkopplat
 - Energikrävande
 - Sparåtgärd - Använder förutbestämda script
 - Scripten är automatiserade, inte medvetna

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

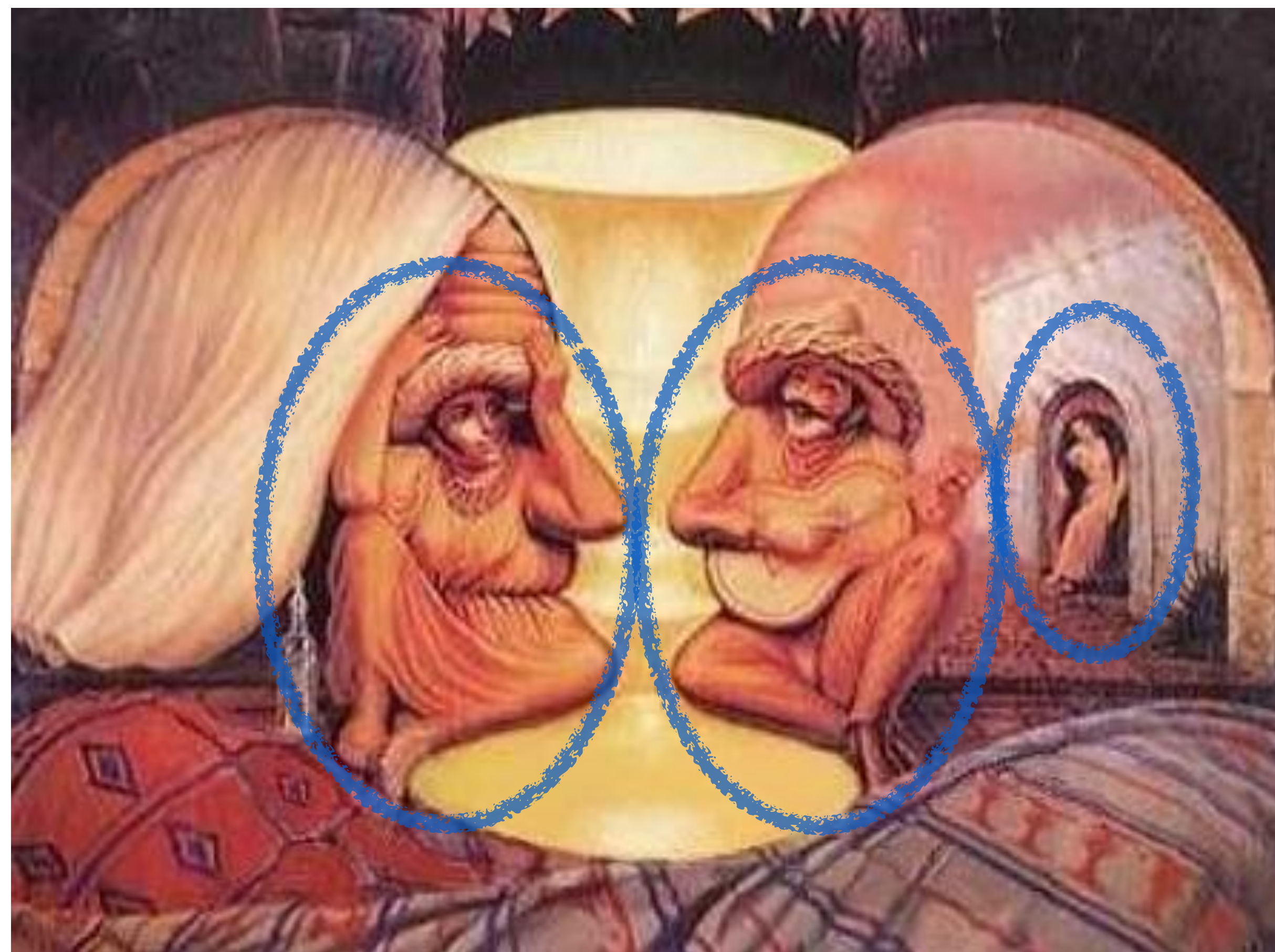
Vad ser du?



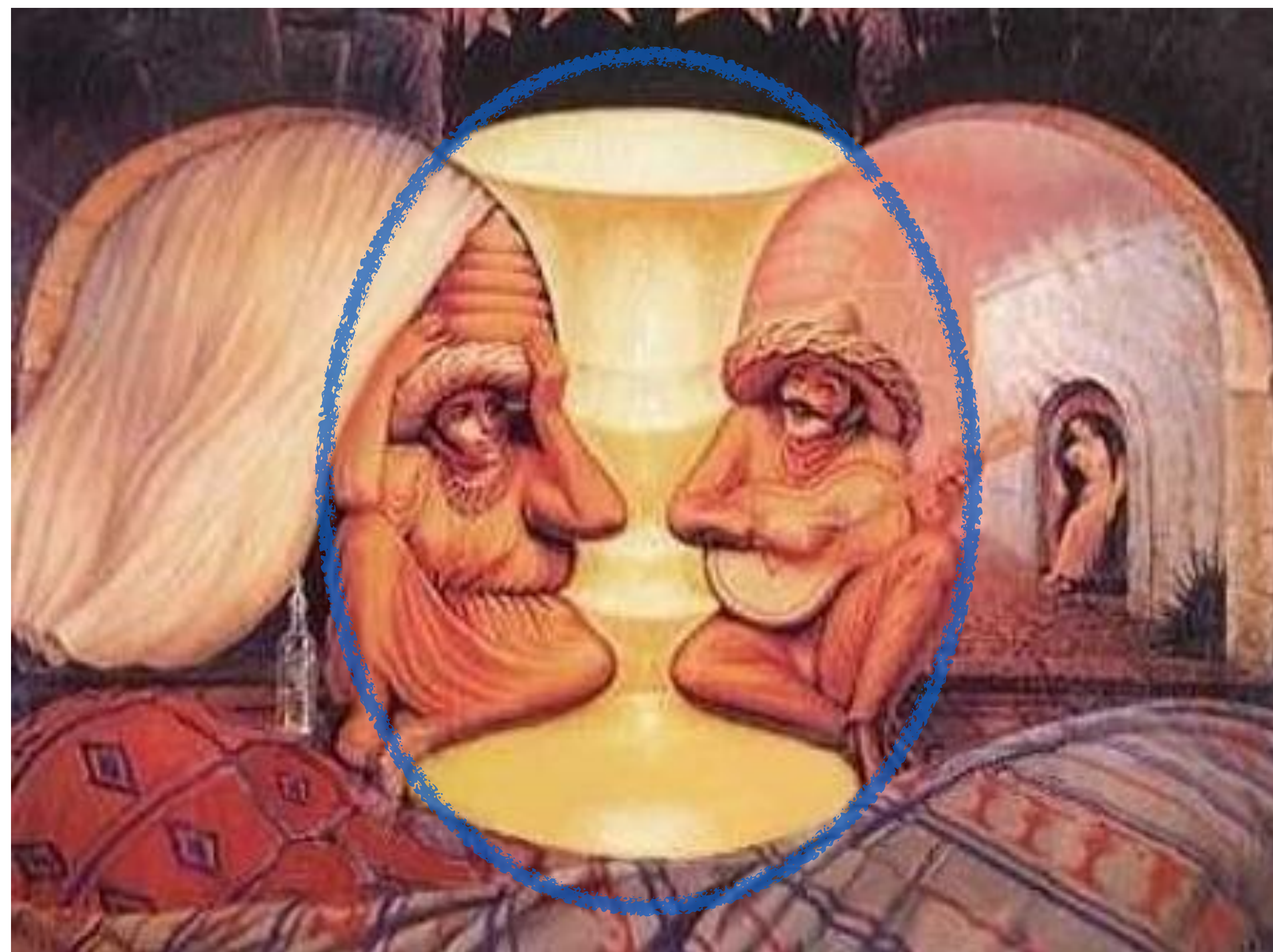
Vad ser du?



Vad ser du?



Vad ser du?



“Old couple or musician”
Salvador Dalí.

Hjärnan - en β -version

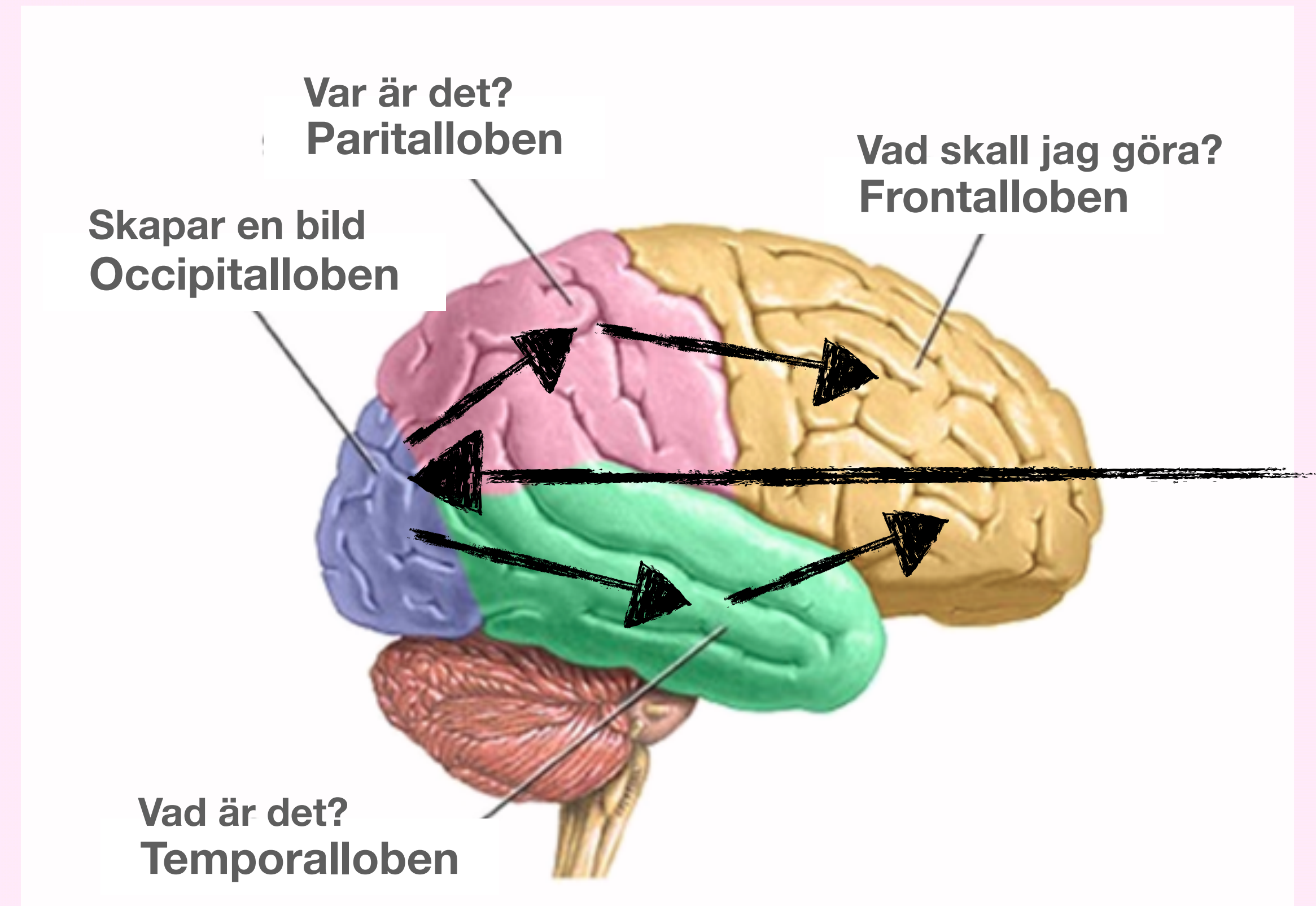
Felprioritering i energisystemet



= Lägescentralen för informationsinhämtning

Arbetar i ett evigt kretslopp

- Lägescentralen är **Top-Down styrd**
- Ser inte verkligheten
- Ser vad den är programmerad att se
- **Energisparande prioriteras**



Hjärnan - en β -version

Felprioritering i energisystemet



De två överlevnadsinstinkterna

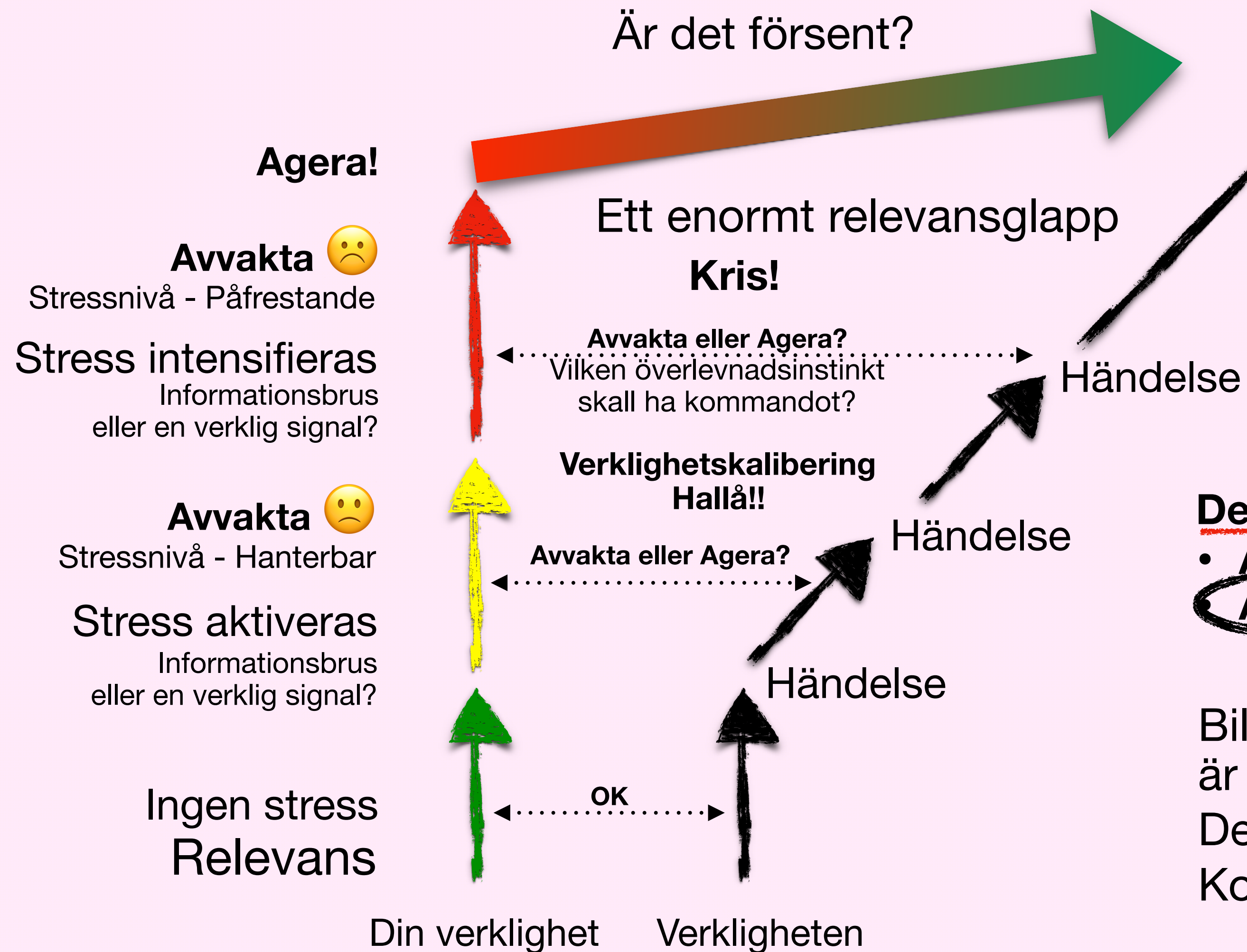
- **Avvakta** - *spar energi* - Invänta en bättre framtid
- **Agera** - *använd energi* - Agera nu för att ha någon framtid

Bilden som skapas i *Lägescentralen*
är inte verkligheten.

Det finns alltid ett **relevansglapp**.
Konsekvens av **energisparande**

Hjärnan - en β -version

Felprioritering i energisystemet



De två överlevnadsinstinkterna

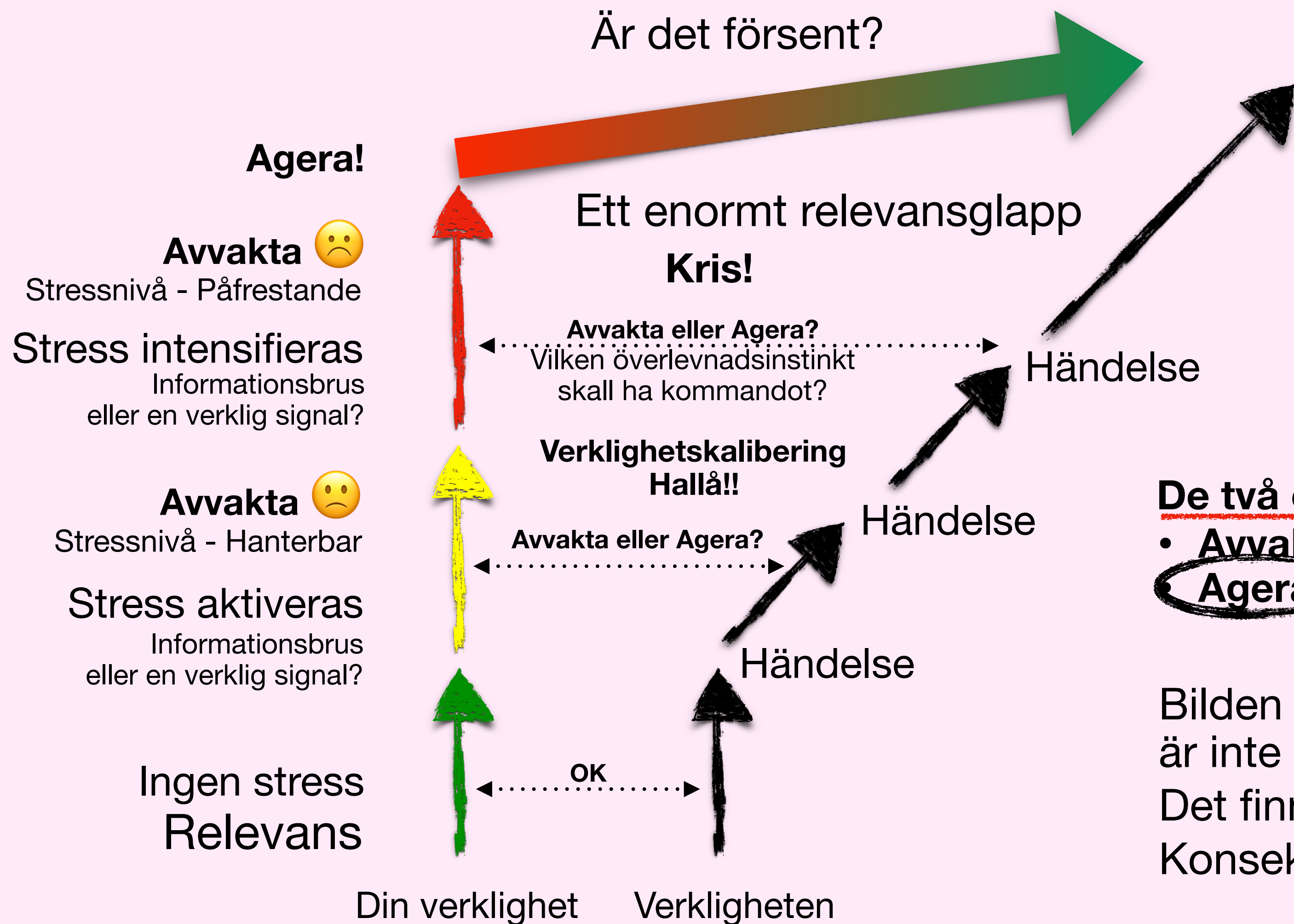
- **Avvakta** - *spar energi* - Invänta en bättre framtid
- **Agera** - *använd energi* - Agera nu för att ha någon framtid

Bilden som skapas i *Lägescentralen* är inte verkligheten.

Det finns alltid ett **relevansglapp**.
Konsekvens av **energispärande**

Hjärnan - en β -version

Felprioritering i energisystemet



Att överleva kostar energi.
Vi måste ha **modet** att använda energin.
Hellre en gång för mycket, än för lite.
Energikostnaderna på sikt
Blir högre av att vänta

De två överlevnadsinstinkterna

- **Avvakta** - *spar energi* - Invänta en bättre framtid
- **Agera** - *använd energi* - Agera nu för att ha någon framtid

Bilden som skapas i *Lägescentralen*
är inte verkligheten.
Det finns alltid ett **relevansglapp**.
Konsekvens av **energispårande**

Felprioritering i energisystemet
Vad kan vi göra?

Avvakta-Anpassa-Agera

Minska relevensglappet

Hjärnan - en β -version

Felprioritering i energisystemet



= Lägescentralen för informationsinhämtning

- Kan i sig vara det största hoten för vår överlevnad
- Är en β -version
- För mycket fokus på energisparande
- Men det finns ytterligare ett hot...

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Bristande tidsuppfattning

Hjärnan - en β -version

Bristande tidsuppfattning

Lägescentralen
för informationsinhämtning

- Har en antagonist
- *Det inre hotet*
- Tonåringen som vill väl
- Men gör sååå fel
- **Anxiety** *Inside out II*



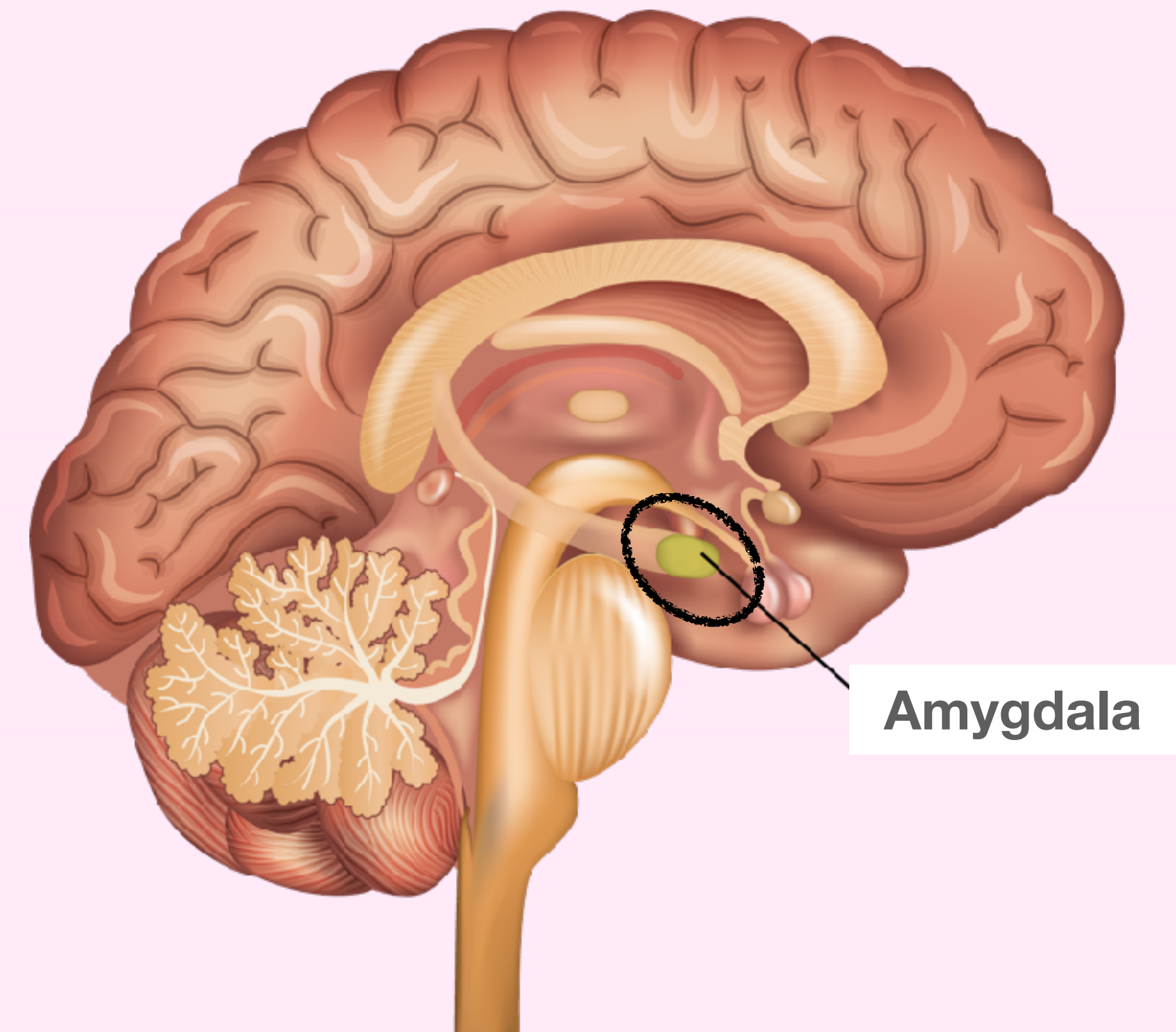
Hjärnan - en β -version

Bristande tidsuppfattning



Lägescentralen
för informationsinhämtning

- Amygdala
- Med uppgift att **skydda**
- Motivera att ta **kontroll**
- Stressymptomen är kroppens **brandvarnare**
- Stressymptomen är menat som något **bra!**



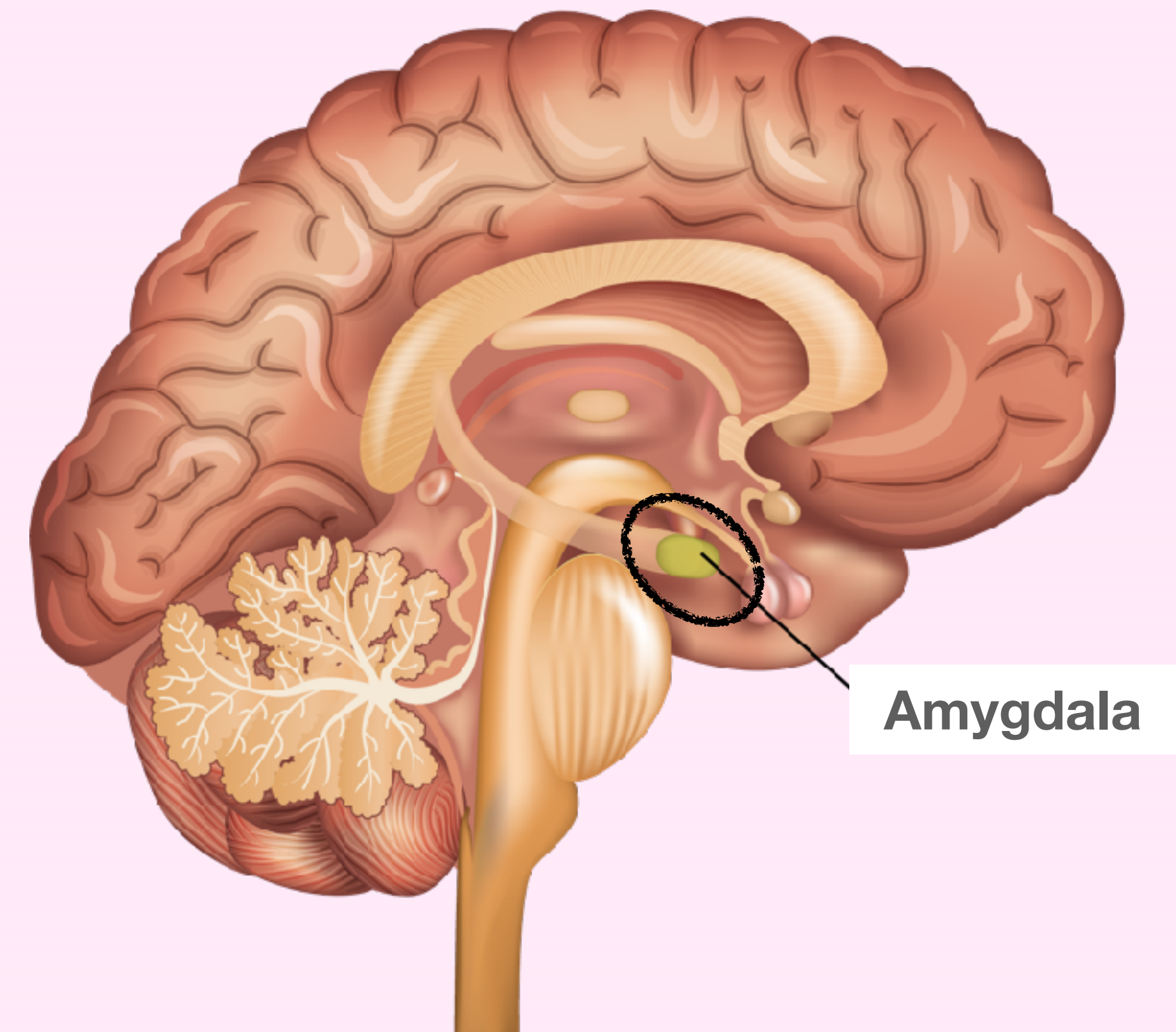
Hjärnan - en β -version

Bristande tidsuppfattning



Lägescentralen
för informationsinhämtning

- Men ofta blir det så fel, istället får vi
 - Onödig stress som lätt slår över i
 - Oro/ångest
 - Depression
 - Fysiologiska och kognitiva problem
- Varför? - **Amygdala förstår inte tid**



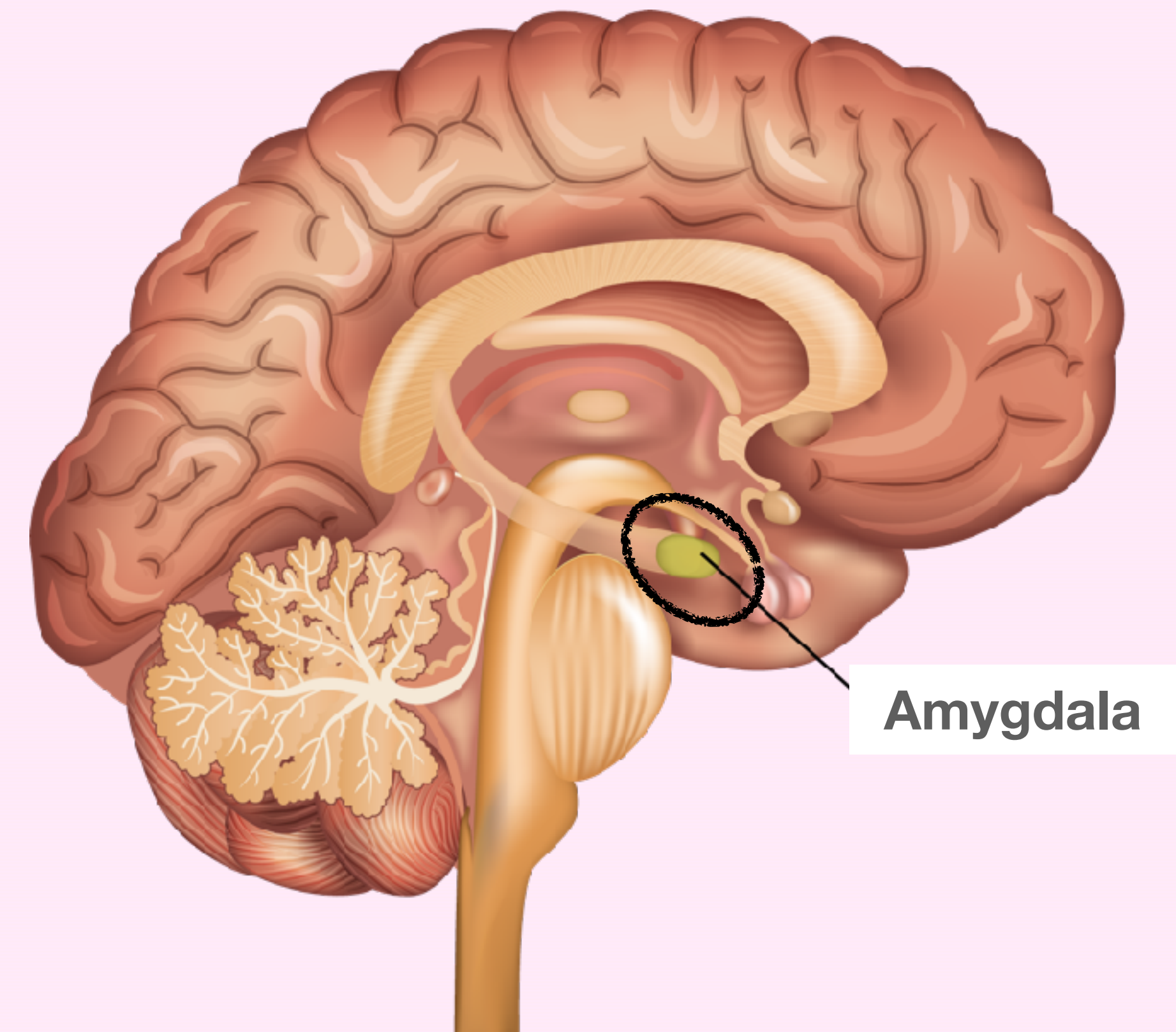
Hjärnan - en β -version

Bristande tidsuppfattning



Lägescentralen
för informationsinhämtning

- Har minst två buggar i systemet
- Felprioritering i energisystemet
- Flera delar av *Lägescentralen* förstår inte tid
- Varför har vi en defekt i systemet?



Hjärnan - en β -version

Varför?

- Evolutionen
- Trial & Error
- Det som fungerar överlever
- Du har 3 hjärnor



Reptilhjärnan

(brainstem, cerebellum,
and hypothalamus)



Däggdjurshjärnan

(limbic system and
hippocampus)



Människohjärnan

(cerebral cortex)

Hjärnan inte skapad vid ett och samma tillfälle!

Utvecklas under en enormt lång tid!

Hjärnan - en β -version

Varför?

- Evolutionen
- Trial & Error
- Det som fungerar överlever
- **Du har 3 hjärnor**



Reptilhjärnan

(brainstem, cerebellum,
and hypothalamus)



Däggdjurshjärnan

(limbic system and
hippocampus)



Människohjärnan

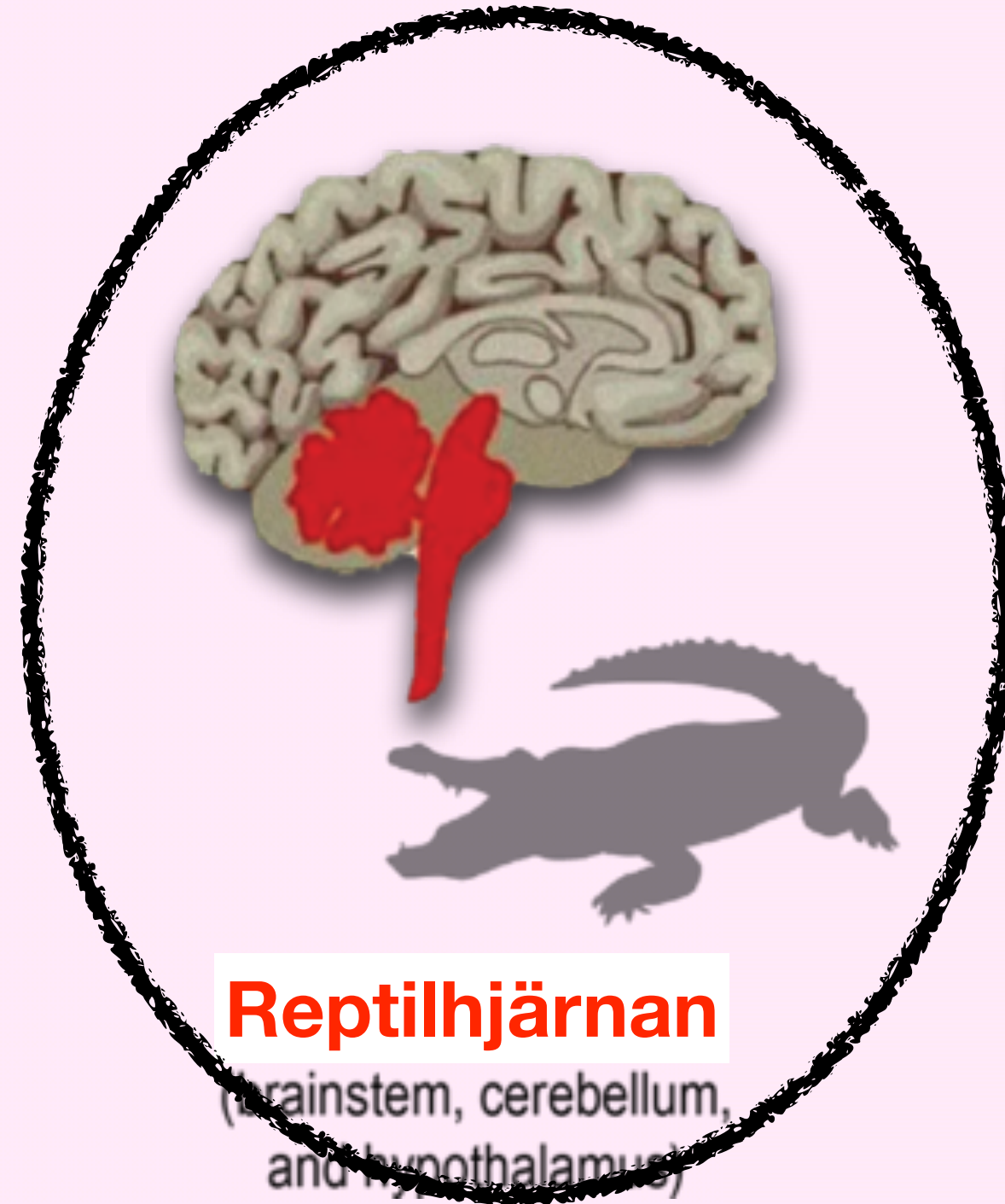
(cerebral cortex)

Hjärnan inte skapad vid ett och samma tillfälle!
Utvecklas under en enormt lång tid!

Hjärnan - en β -version

Varför?

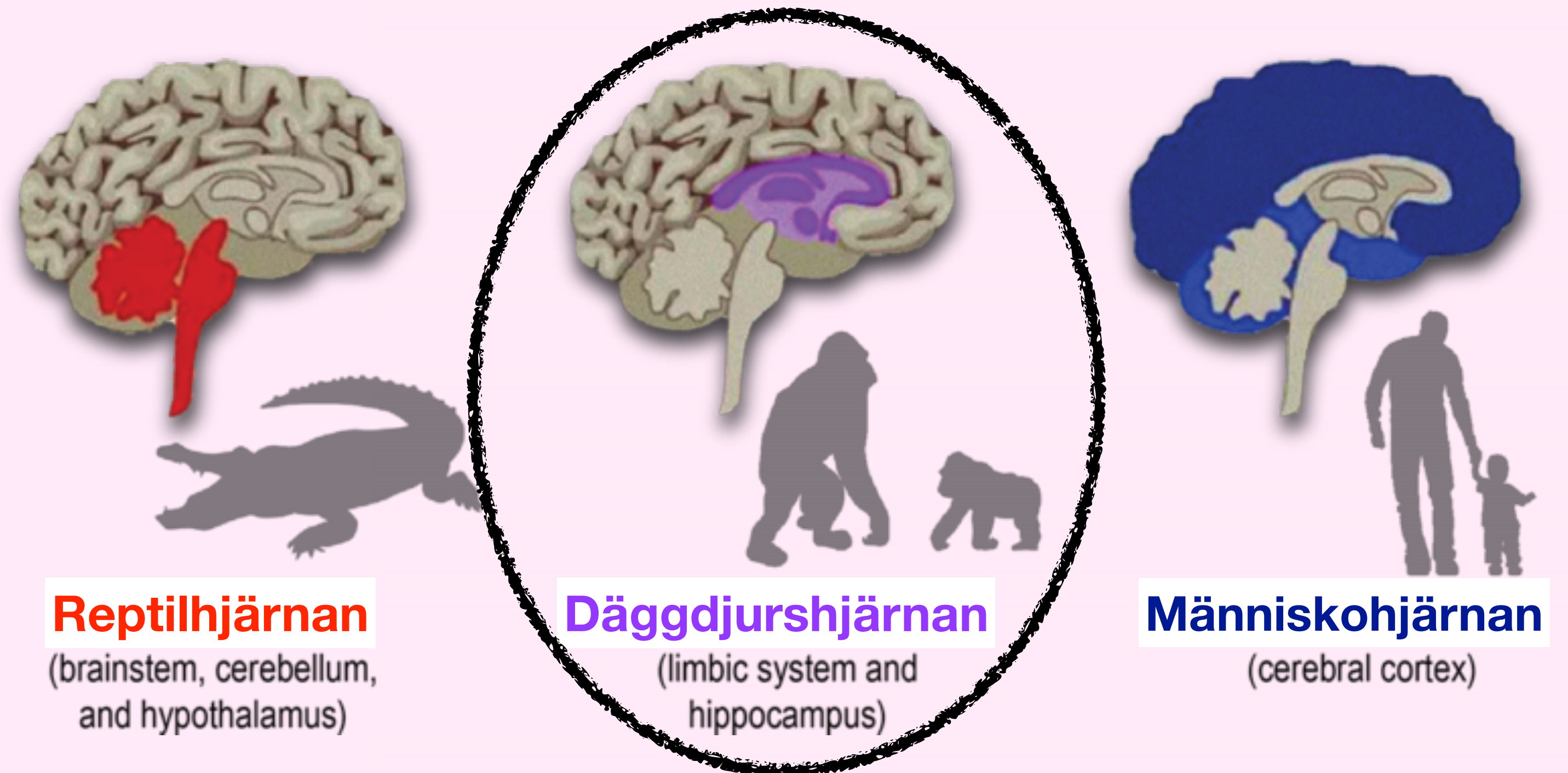
- Evolutionen
- Trial & Error
- Det som fungerar överlever
- **Du har 3 hjärnor**
- Automatiska system
- Ämnesomsättning
- Balans



Hjärnan - en β -version

Varför?

- Evolutionen
- Trial & Error
- Det som fungerar överlever
- **Du har 3 hjärnor**
- Lärande
- Känslor
- Motivation
- ORO/ÅNGEST



Hjärnan - en β -version

Varför?

- Evolutionen
- Trial & Error
- Det som fungerar överlever
- **Du har 3 hjärnor**
- Planera
- Organisera
- Exekvera
- **Tid**



Reptilhjärnan

(brainstem, cerebellum,
and hypothalamus)



Däggdjurshjärnan

(limbic system and
hippocampus)



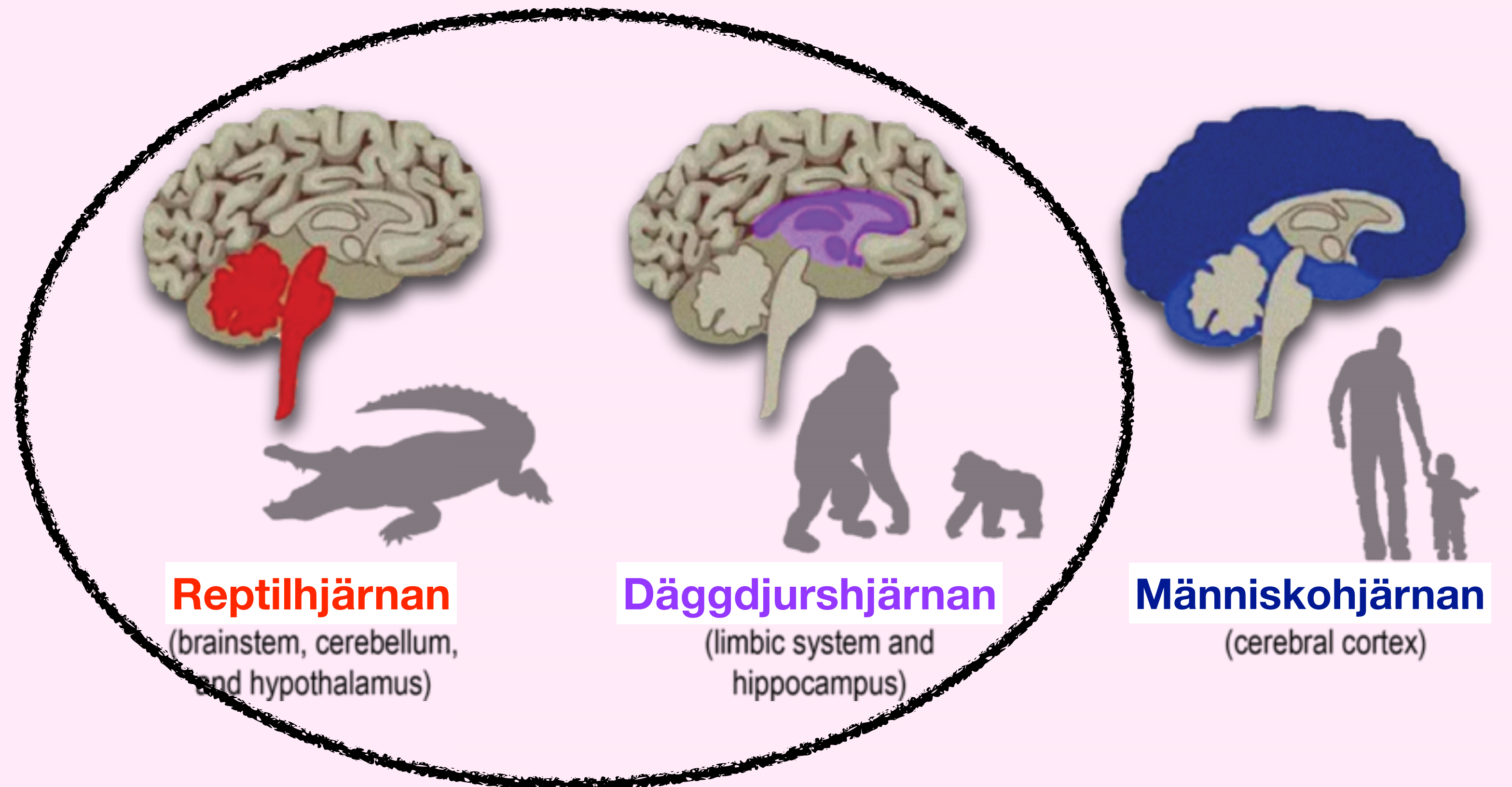
Människohjärnan

(cerebral cortex)

Hjärnan - en β -version

Varför?

- Svag förståelse av tid
- Svag förståelse av rum
- **Styrs av instinkt**
(Automatiska system)



Programmerat fokus - **Spara energi**

Hjärnan - en β -version

Varför?

- Förstår tid
- Förstår rum
- **Intuition och analys**



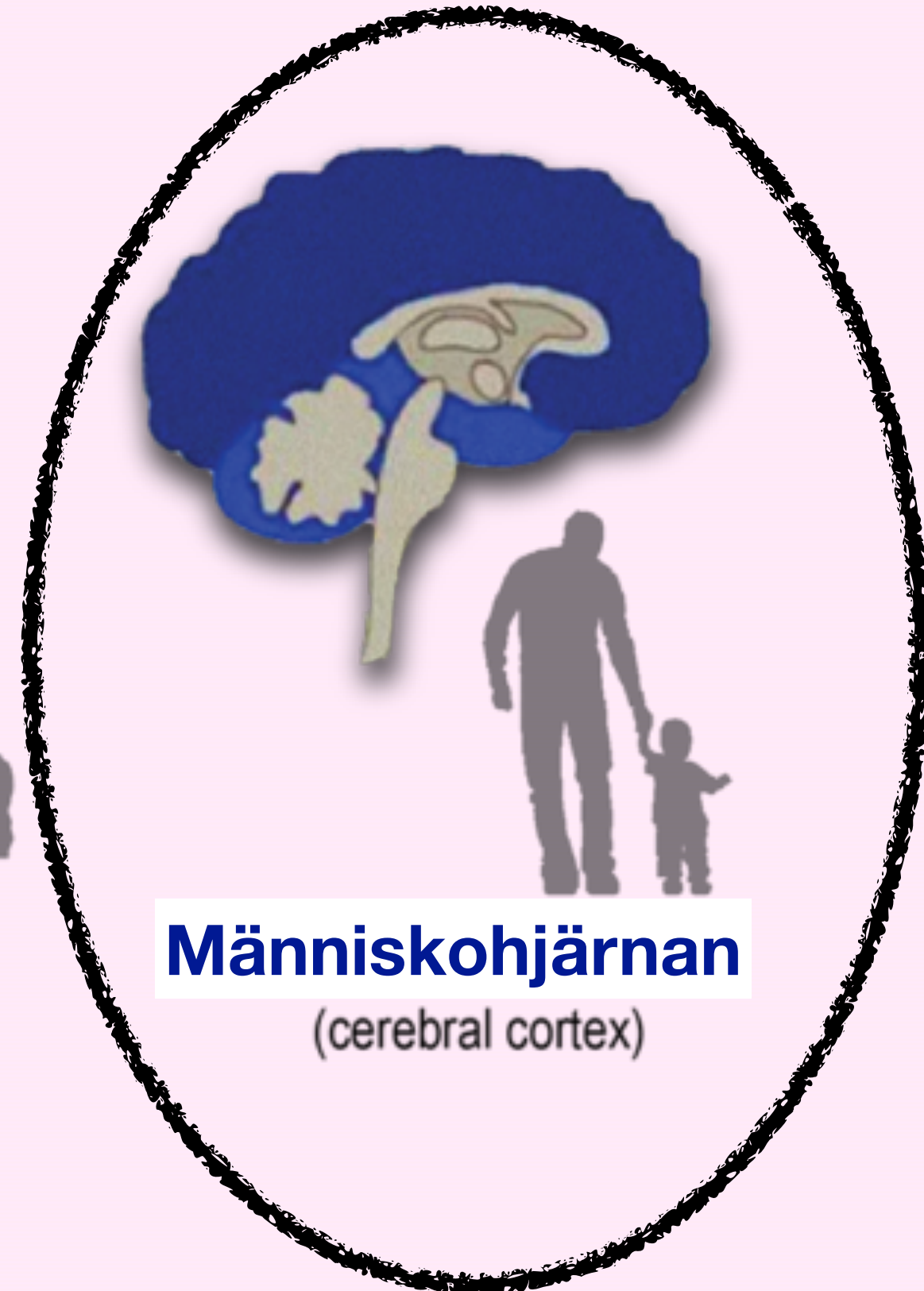
Reptilhjärnan

(brainstem, cerebellum,
and hypothalamus)



Däggdjurshjärnan

(limbic system and
hippocampus)



Människohjärnan

(cerebral cortex)

Programmerat fokus - **Använd förnuft!** (Kostar energi)

Hjärnan - en β -version

Varför?

När frontalloben adderades -

- Uppdaterades inte de äldre delarna
- De är fortfarande instinktsdrivna.



Reptilhjärnan

(brainstem, cerebellum,
and hypothalamus)



Däggdjurshjärnan

(limbic system and
hippocampus)



Människohjärnan

(cerebral cortex)

En kompromiss mellan att spara energi och få en större operativ förmåga till överlevnad

Hjärnan - en β -version

Varför?

- Varje del fungerar autonomt
- Kan ha sin egen agenda
- Vilken del skall bestämma?



Reptilhjärnan

(brainstem, cerebellum,
and hypothalamus)



Däggdjurshjärnan

(limbic system and
hippocampus)



Människohjärnan

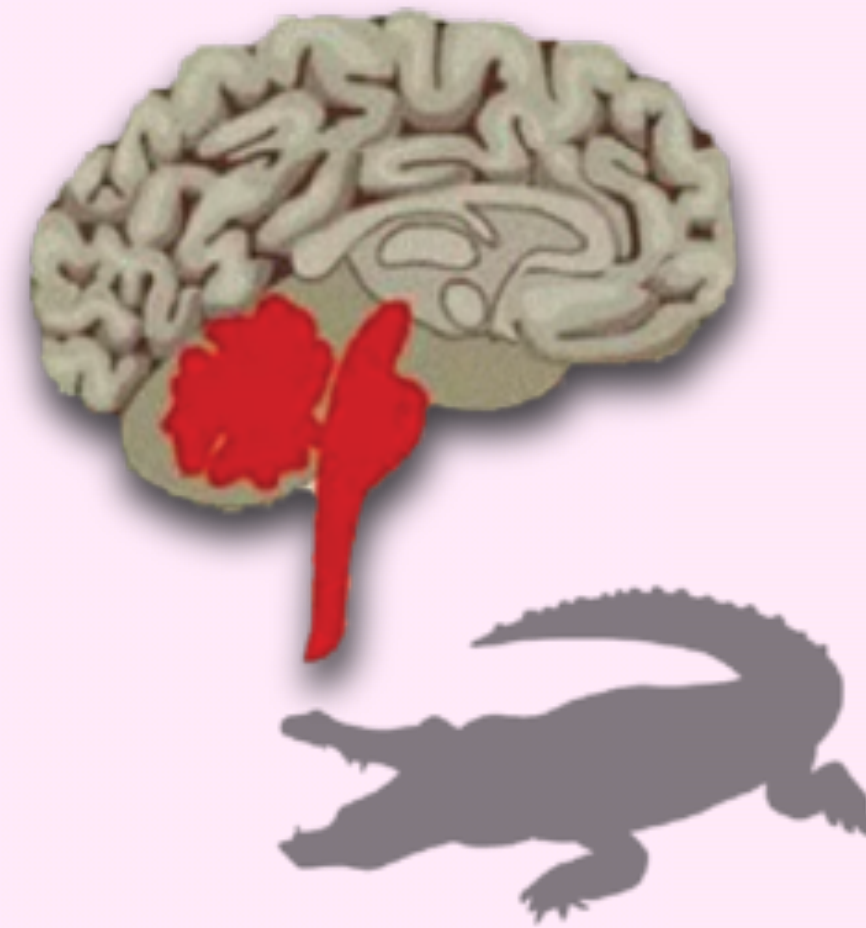
(cerebral cortex)

En kompromiss mellan att spara energi och få en större operativ förmåga till överlevnad

Hjärnan - en β -version

Varför?

- Ansvaret för beslut trycks bak och ner.
- Hela systemet är riggat för att spara energi
- **Kvalitet, verklighetsförankring och kontroll är underordnat**



Reptilhjärnan

(brainstem, cerebellum,
and hypothalamus)



Däggdjurshjärnan

(limbic system and
hippocampus)



Människohjärnan

(cerebral cortex)

En kompromiss mellan att spara energi och få en större operativ förmåga till överlevnad

Varför blir vi stressade?

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Varför blir vi stressade?

Hjärnan - En β -version som aldrig blivit uppdaterad

- Felprioritering i energisystemet
- Bristande tidsuppfattning

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Felprioritering i energisystemet
Vad kan vi göra?

Avvakta-Anpassa-Agera

Minska relevensglappet

**Bristande tidsuppfattning
Vad kan vi göra?**

Bristande tidsuppfattning

Vad kan vi göra?

Brukar du göra tidsresor?

Top of the food chain!

Dåtid

”Kommer du ihåg semestern i Italien?”

Lära

Nutid

Här står en psykolog
...

Implementera

Framtid

”På fredag då skall det bli party!”

Planera

Bristande tidsuppfattning

Vad kan vi göra?

TÄNK OM...

I vilken tidszon hamnar vi?

Dåtid

”Kommer du ihåg semestern i Italien?”

Lära

Nutid

Här står en psykolog
...

Implementera

Framtid

”På fredag då skall det bli party!”

Planera

Bristande tidsuppfattning

Vad kan vi göra?

TÄNK OM...



Dåtid

”Kommer du ihåg semestern i Italien?”

Lära

Nutid

Här står en psykolog
...

Implementera

Framtid

”På fredag då skall det bli party!”

Planera

Bristande tidsuppfattning

Vad kan vi göra?

TÄNK OM...

Dåtid

”Kommer du ihåg semestern i Italien?”

Lära

Nutid

Här står en psykolog
...

Implementera

Framtid

”På fredag då skall det bli party!”

Planera

TÄNK OM...

Amygdala förstår inte tid

Rundgång/Ältande



Ta kontroll!



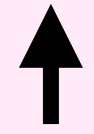
Mer ångest ← Förstår amygdala? NEJ



Går inte! Det har redan hänt



Ta kontroll



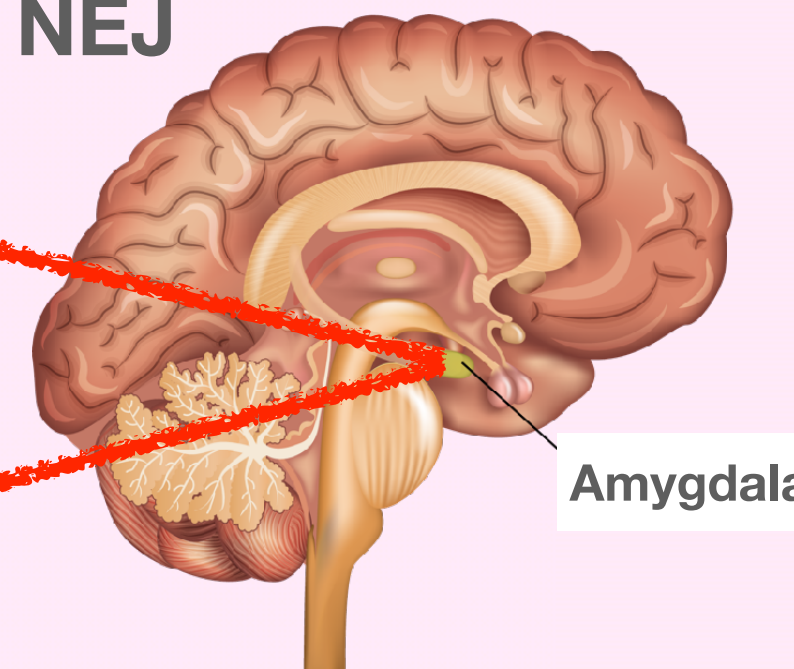
Ångest ←



Tänk om jag hade gjort så istället



Dåtid

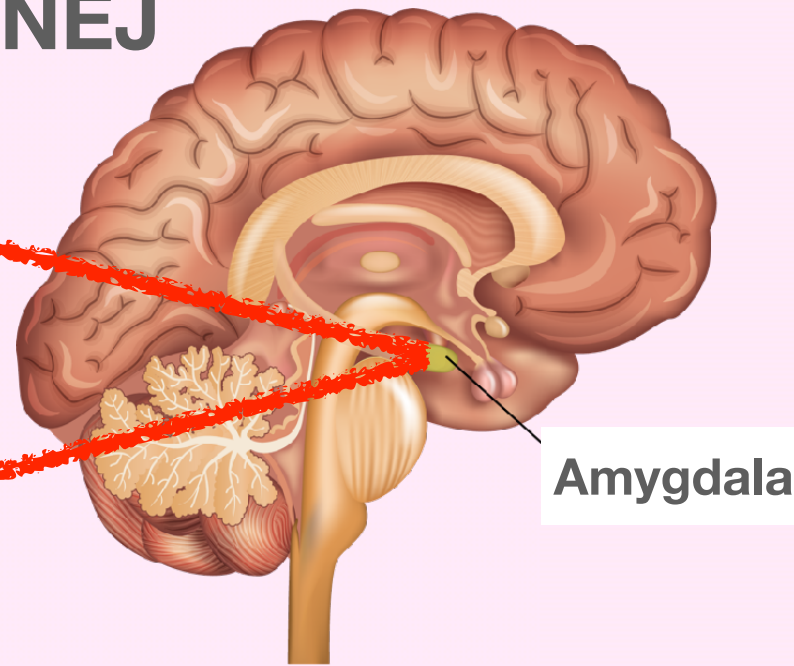


Nutid

Framtid

TÄNK OM...

Amygdala förstår inte tid



Amygdala

Rundgång/Ältande

↑
Ta kontroll!

↑
Mer ångest ← Förstår amygdala? NEJ

↑
Går inte! Det har redan hänt

↑
Ta kontroll

↑
Ångest ←

Tänk om jag hade gjort så istället

↑
Dåtid

Nutid

Resultatet av små belöningar
En slutlig kollaps



Den djävulska belöningen
med ältande

Kosmos

Kaos

Framtid

DEPRESSION ← Slut på energi - Värderingskrock, Det möjliga vs. det omöjliga

TÄNK OM...

Amygdala förstår inte tid

Rundgång/Ältande

Ta kontroll!

Mer ångest ← Förstår amygdala? NEJ

Går inte! ← Det har redan hänt

Ta kontroll

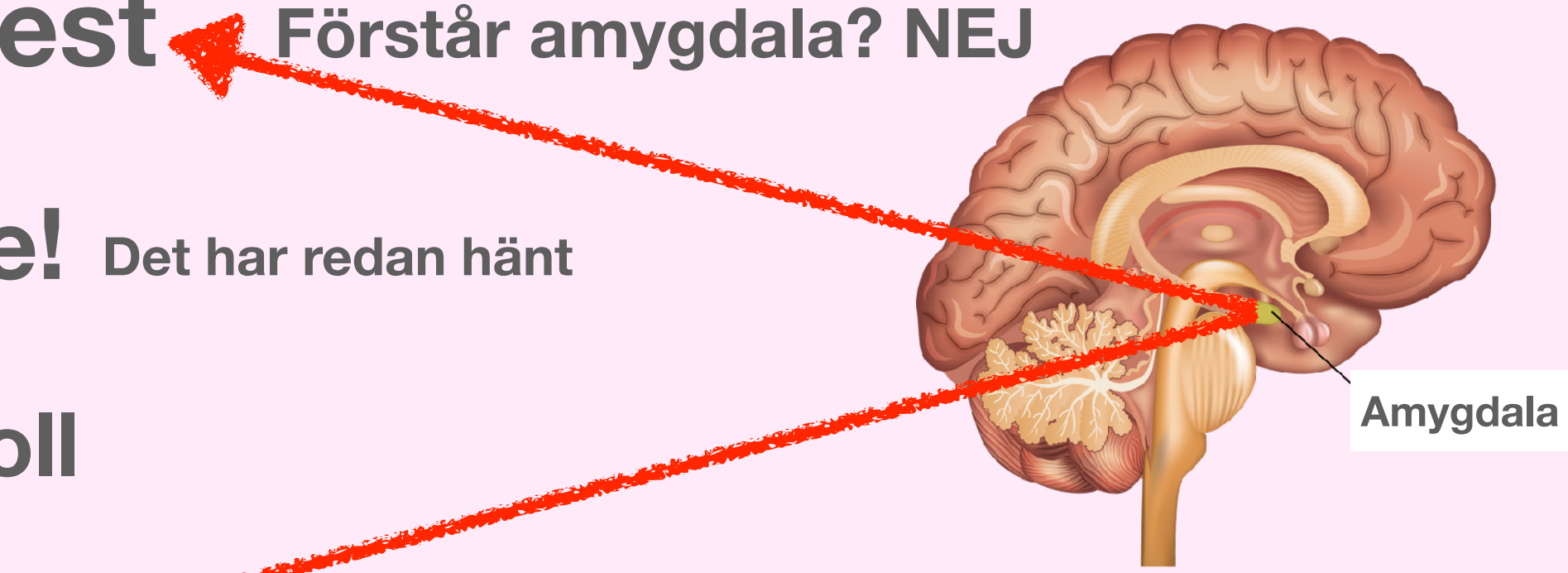
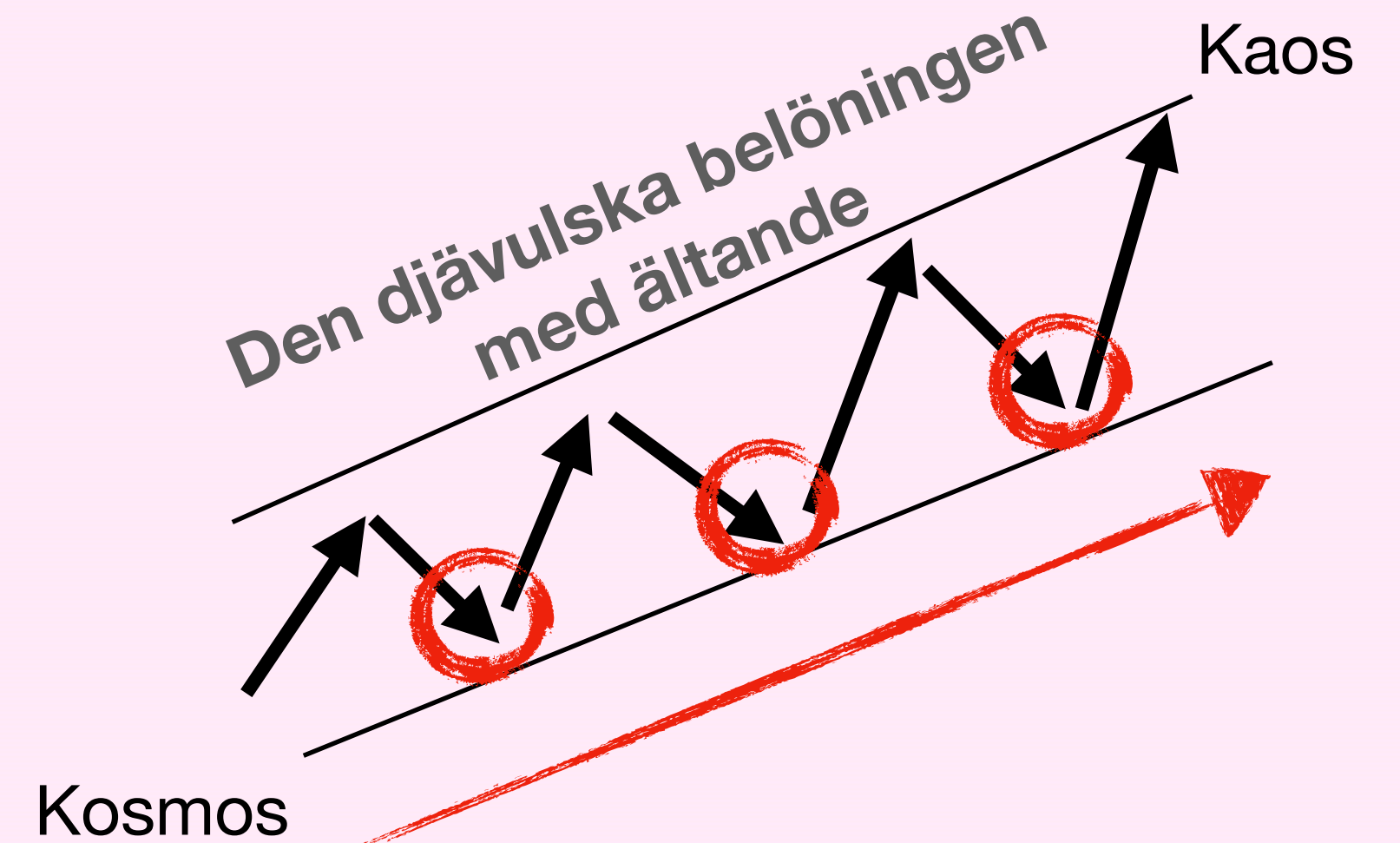
Ångest ←

Tänk om jag hade gjort så istället

Dåtid

Nutid

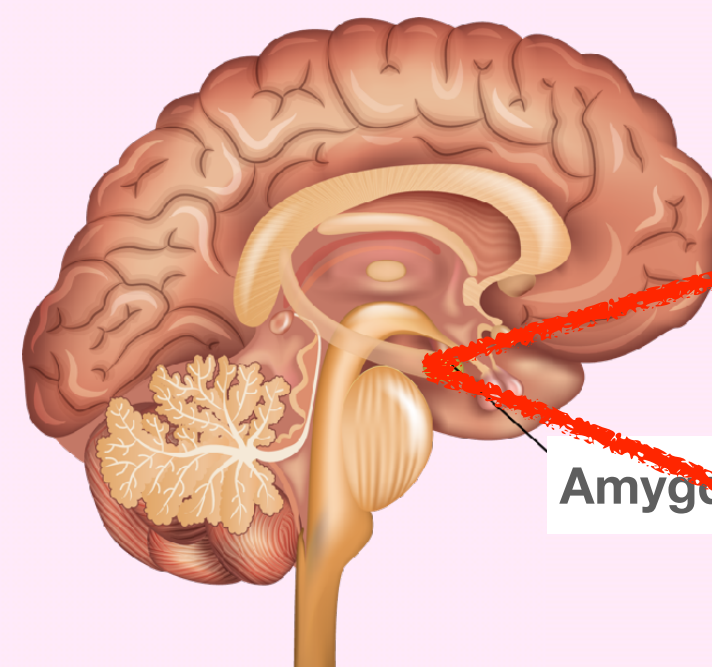
Resultatet av små belöningar
En slutlig kollaps



TÄNK OM...

Rundgång/Ältande

Amygdala förstår inte tid



Förstår amygdala? NEJ

Det har inte hänt



Dåtid

Nutid

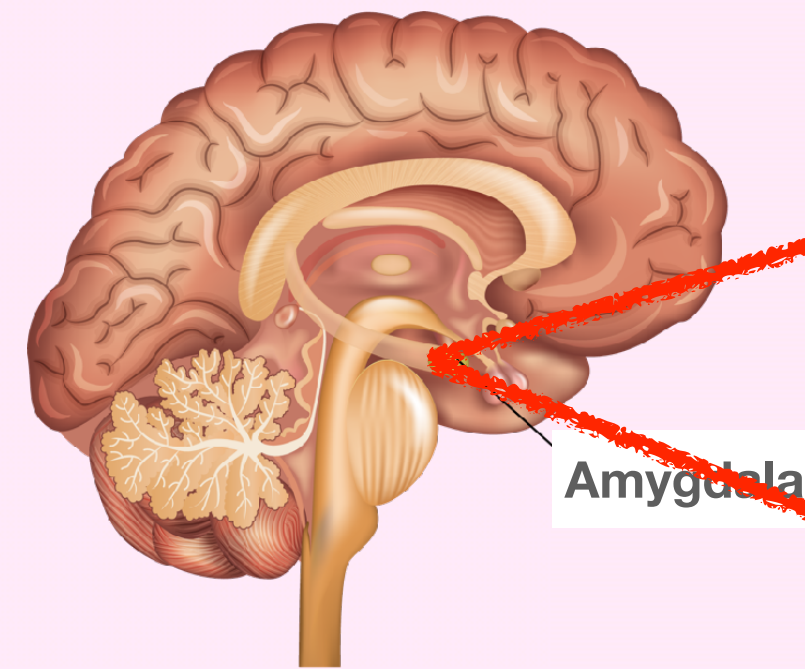
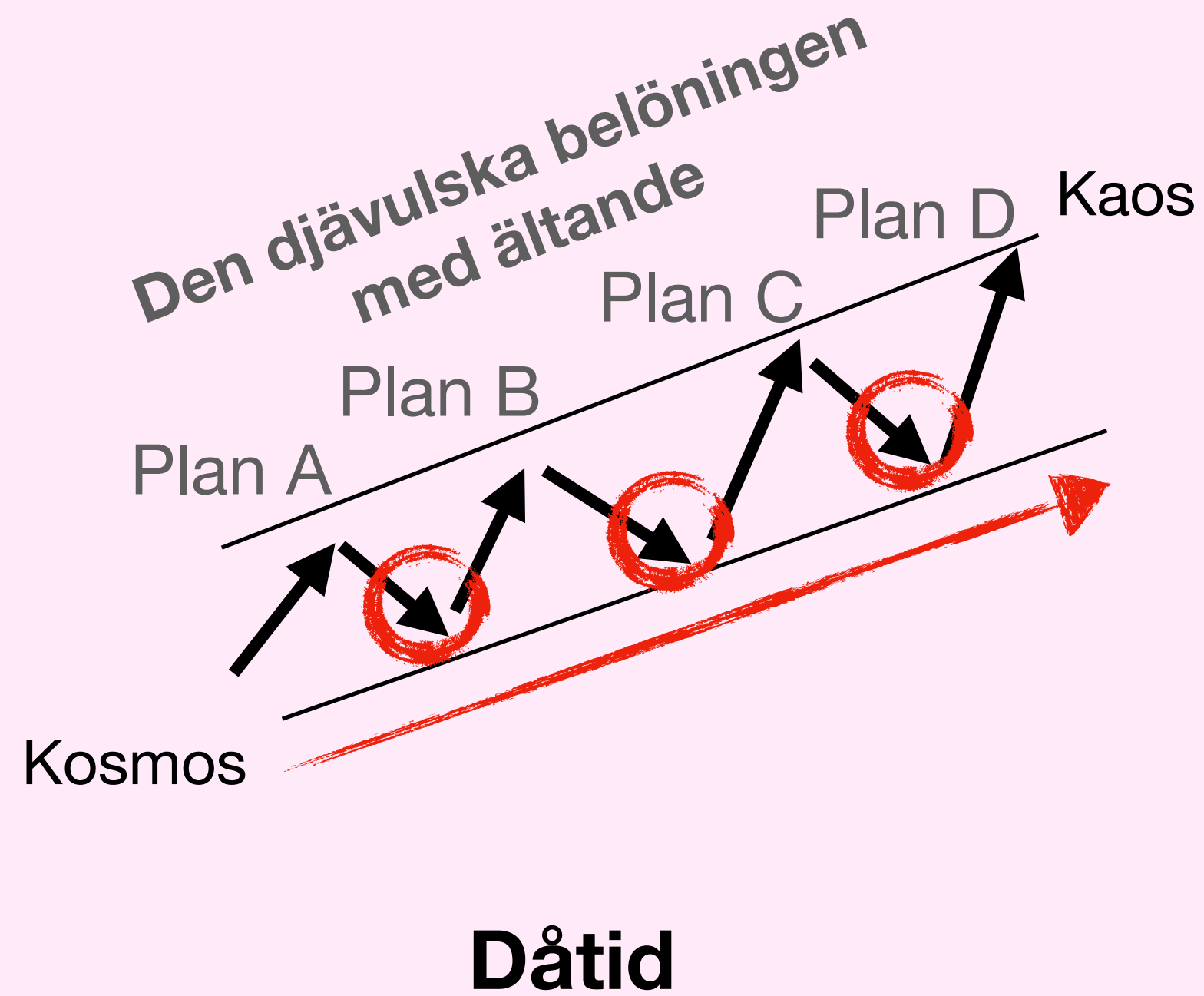
Framtid

TÄNK OM...

Rundgång/Ältande

Amygdala förstår inte tid

Resultatet av små belöningar
En slutlig kollaps



Förstår amygdala? NEJ

Det har inte hänt

Tänker om jag misslyckas?!



TÄNK OM...

Amygdala förstår inte tid

PANIK!
↑
Rundgång/Ältande

↑
Ta kontroll

↑
Mer ångest

↑
Går inte!

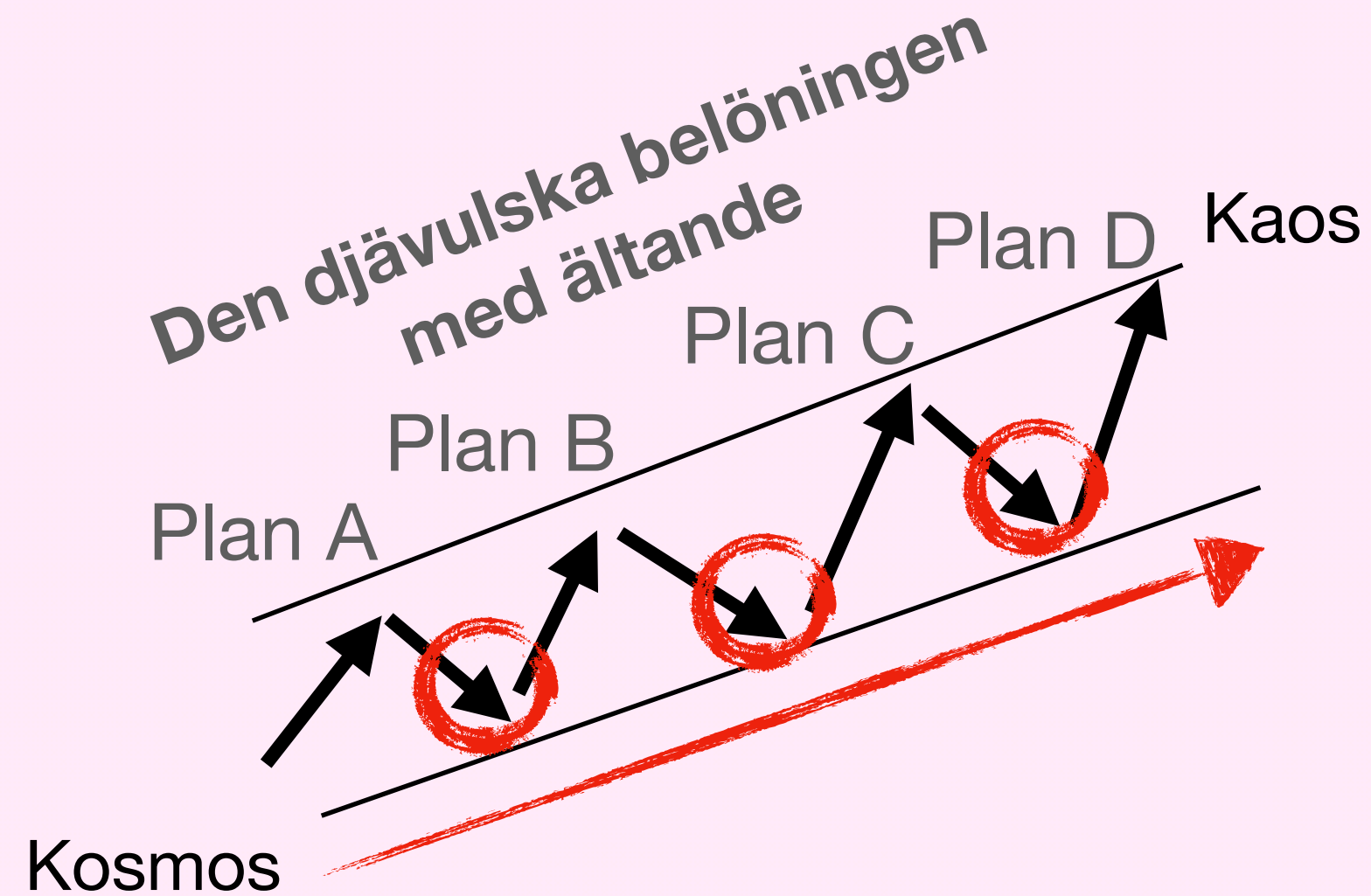
↑
Ta kontroll

↑
Ångest

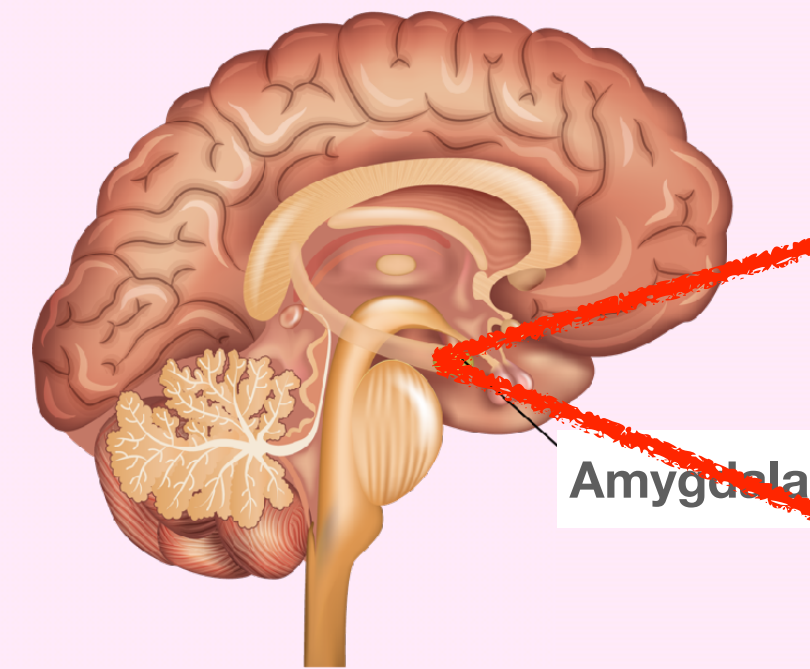
↑
Tänker om jag misslyckas?!

↑
Framtid

Resultatet av små belöningar
En slutlig kollaps



Dåtid



Förstår amygdala? NEJ

Det har inte hänt

Nutid

DEPRESSION

PANIK!

TÄNK OM...

Rundgång/Ältande

Amygdala förstår inte tid

Resultatet av små belöningar
En slutlig kollaps

Ta kontroll

Mer ångest

Förstår amygdala? NEJ

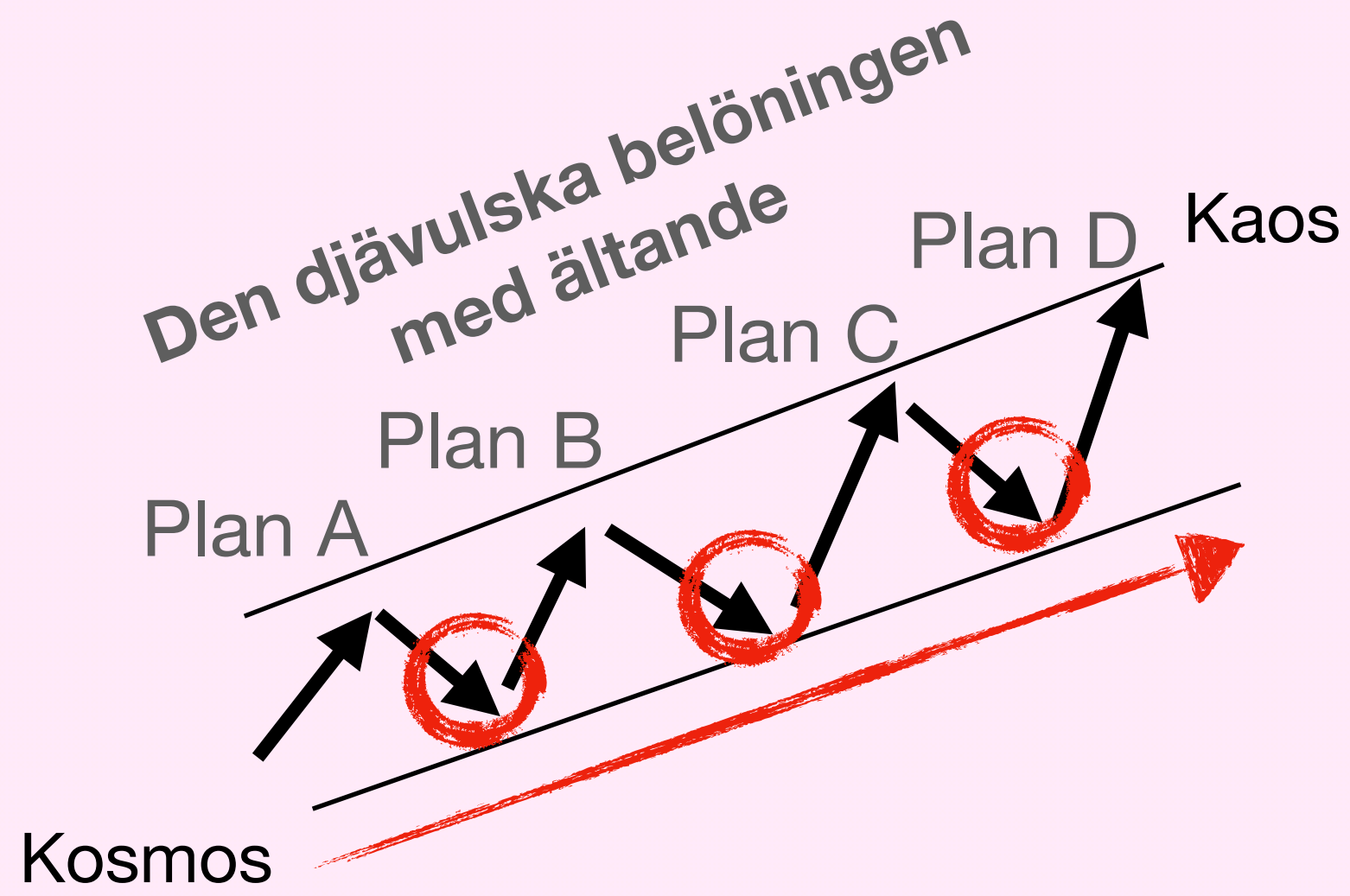
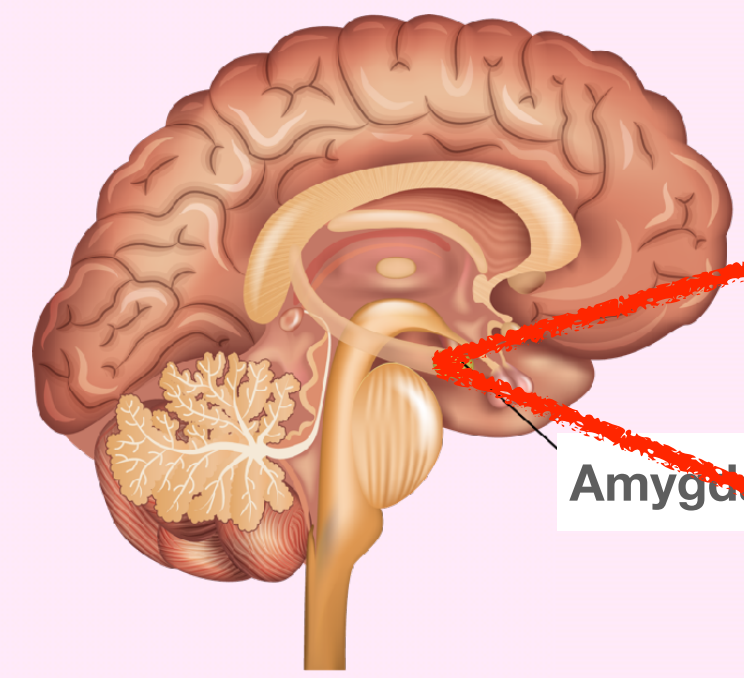
Går inte!

Det har inte hänt

Ta kontroll

Ångest

Tänker om jag misslyckas?!



Dåtid

Nutid

Framtid

DEPRESSION

Du har blivit amygdala
Kidnappad

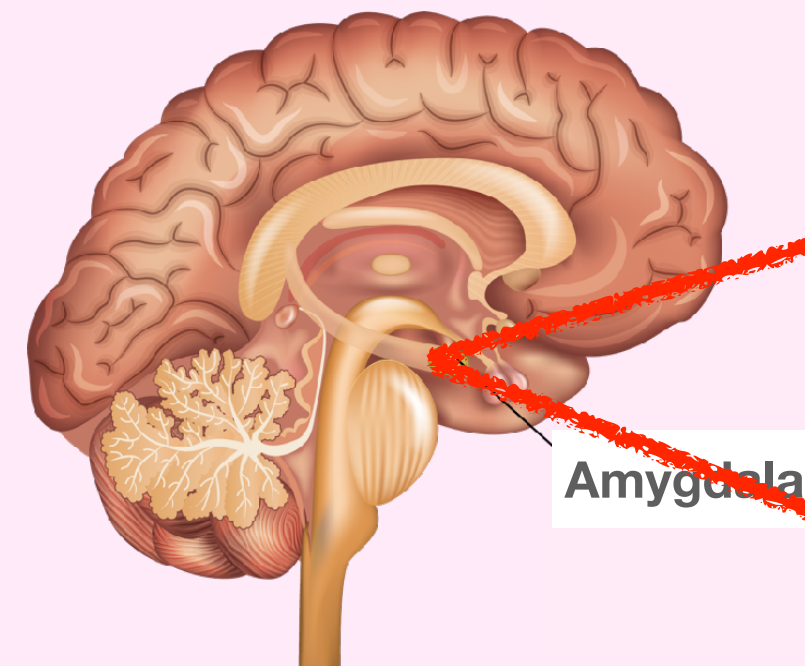
Hur blir det här?

KAOS!!

Dåtid

TÄNK OM...

Amygdala förstår inte tid



Nutid

PANIK!
↑
Rundgång/Ältande

↑
Ta kontroll

Förstår amygdala? NEJ

↑
Mer ångest

Det har inte hänt

↑
Går inte!

↑
Ta kontroll

↑
Ångest

Tänker om jag misslyckas?!

↑
Framtid

Bristande tidsuppfattning

Vad kan vi göra?

- Teoretiskt, vad är problemet?
- Vad behöver du göra för att hantera kaos?
- Dämpa ångesten? Ta bort känslorna?
- **NEJ**, du behöver dina känslor
 - Ger motivation
 - Ger djupet och bredden av ditt beslut

Vad kan du göra?

Dåtid

Nutid

Framtid

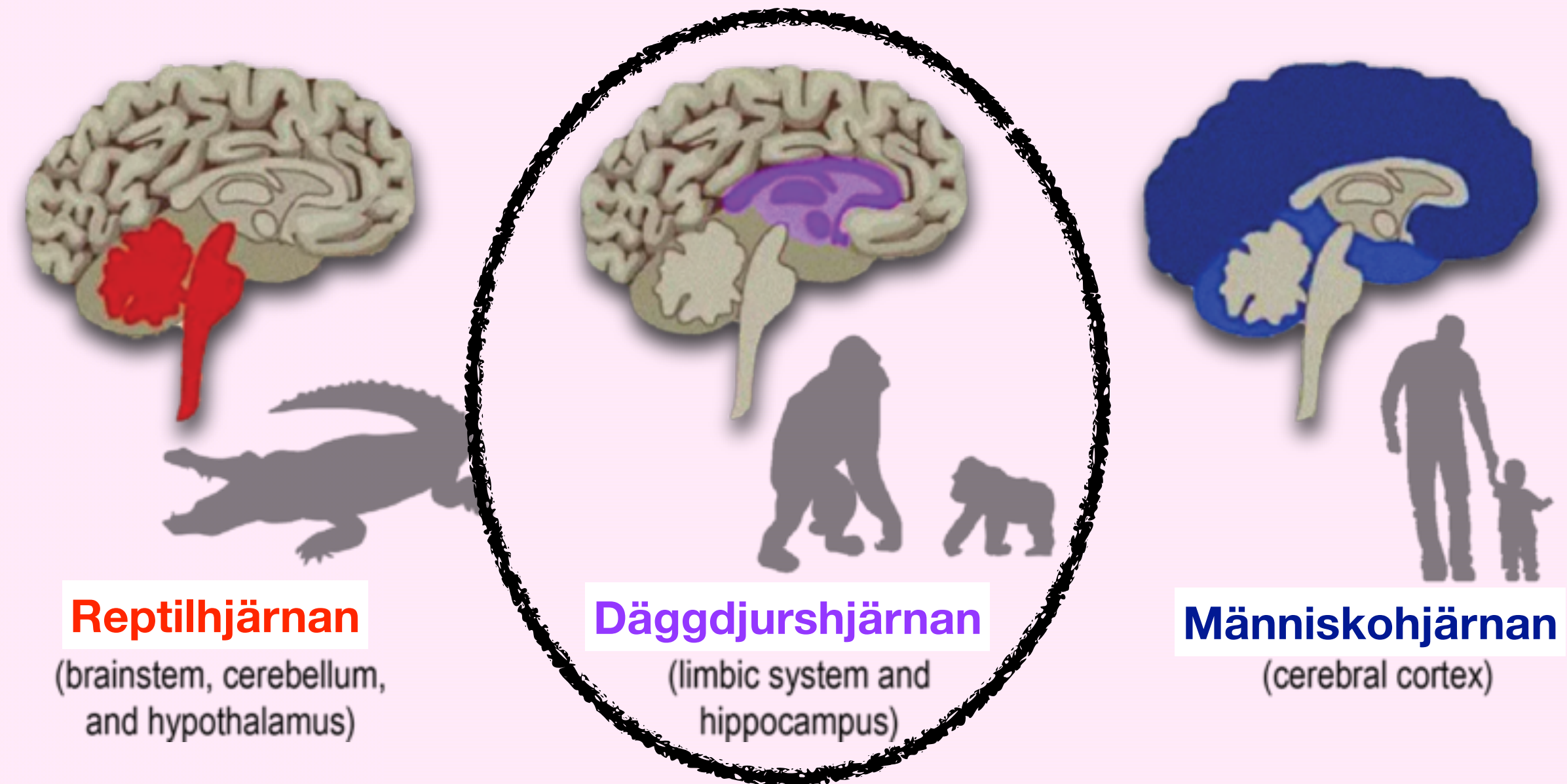


Bristande tidsuppfattning

Vad kan vi göra?

- Problemet = Däggdjurshjärnan förstår inte tid och ser inte skillnad på
 - Fantasi
 - Tankar
 - Verklighet

Vad kan du göra?



Dåtid

Nutid

Framtid

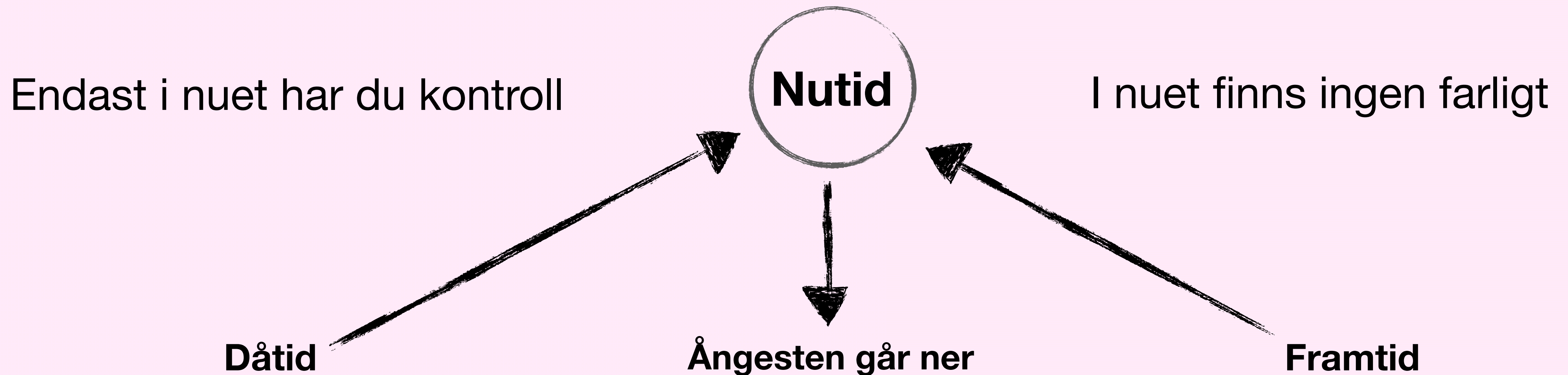
Anpassa tidsfönstret

Vad kan du göra?

Bristande tidsuppfattning

Vad du kan göra!

Anpassa tidsfönstret



Bristande tidsuppfattning

Vad du kan göra!



Bristande tidsuppfattning

Vad du kan göra!

Hur anpassar du tidsfönstret?

Hur hanterar du "tänk om"?



Bristande tidsuppfattning

Vad du kan göra!

”Rollspel”

Hur anpassar du tidsfönstret?

Hur hanterar du ”tänk om”?

”Rollspel”



Dåtid

Ångesten går ner

Framtid

Bristande tidsuppfattning

Vad du kan göra!

”Rollspel”

- Jaha?
- Jasså?
- Vem bryr sig
- Skitsamma!
- Grön groda



Hantering av ”tänk om”

Kallt
Varmt



Anpassa av tidsfönstret

Dåtid

Nutid

Framtid

”Skitsamma”

Stäng den inre dialogen

Varför blir vi stressade?

Hur hanterar vi det?

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Varför blir vi stressade?

Hur hanterar vi det?

- **Del 1. Hjärnan - En β -version som aldrig uppdaterats**
 - Felprioritering i energisystemet
 - Bristande tidsuppfattning
- Del 2. Signalsystemet - Med svag verklighetskalibrering

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Varför blir vi stressade?

Hur hanterar vi det?

- Del 1. Hjärnan - En β -version som aldrig uppdaterats
 - Felprioritering i energisystemet
 - Bristande tidsuppfattning
- **Del 2. Signalsystemet - Med svag verklighetskalibrering**

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

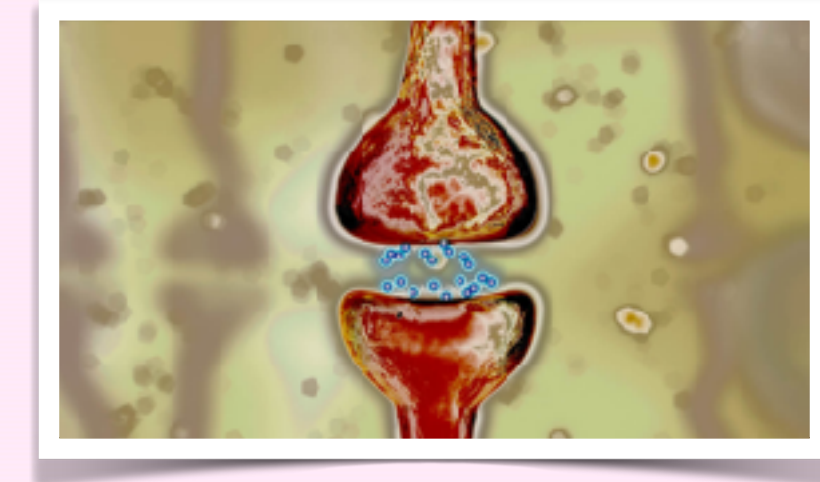
Signalsystemet - Med svag verklighetskalibrering

Hjärnans signalsystem

Med svag verklighetskalibrering

- Vid fokusering frigörs automatiskt olika signalsubstanser/stresshormon
- Syfte - att säkerställa att vi når våra mål, att vi **överlever**

- Dopamin
 - Noradrenalin
 - Glutamat
- Signalsubstanser** information i synapsen



- Kortisol
 - (Noradrenalin)
- Hormon** information till målceller i hela kroppen (Binjurarna)

Hjärnans signalsystem

Dopamin

- Flexibilitet
- Arbetsminne - Helhet
- Belöning/Skönt att leva

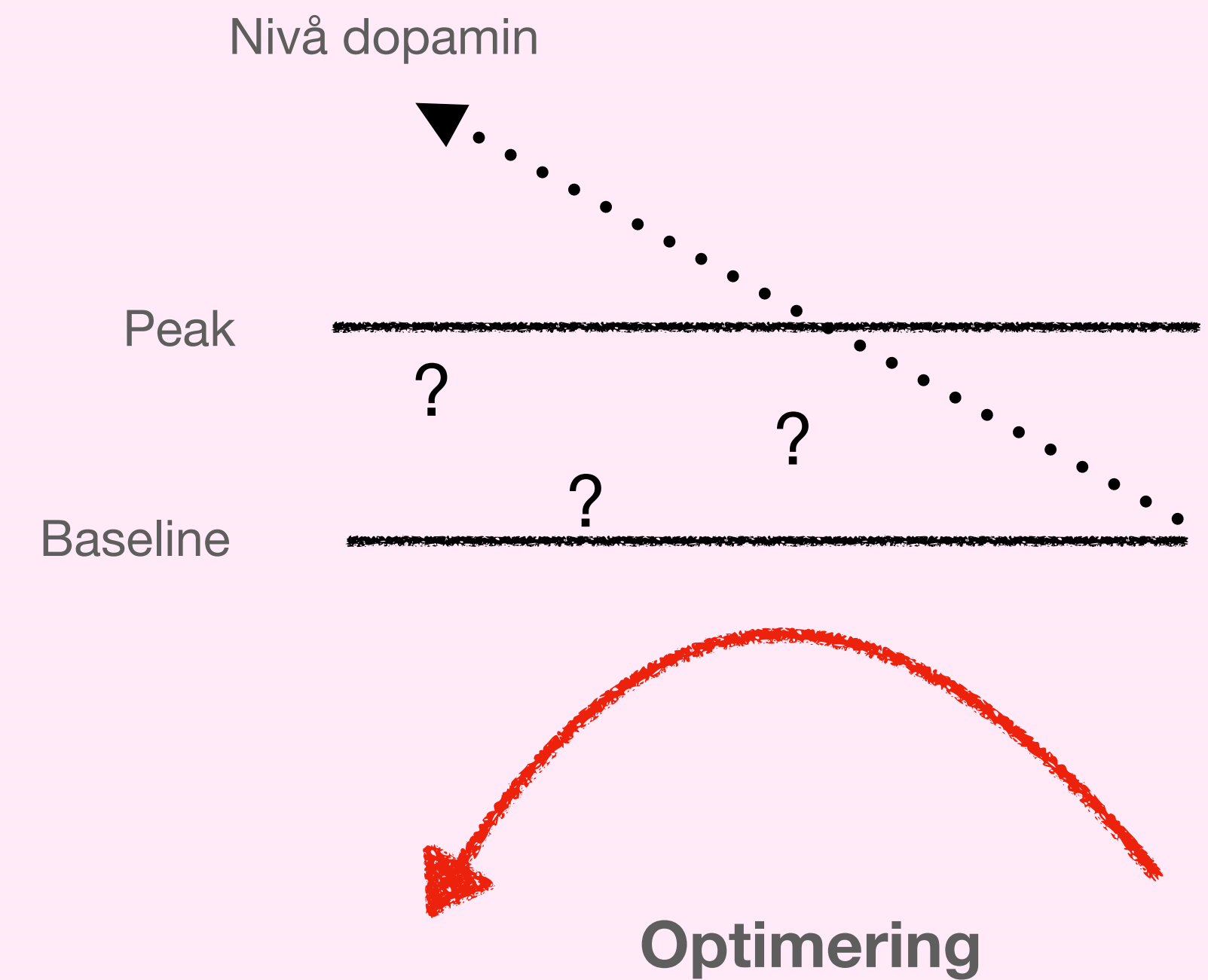
- Baseline
- Peak level

- Nivåerna är individuella
 - **COMT - enzym och nedbrytning**
 - Olika personligheter

- Optimering inte linjär

Noradrenalin
Glutamat

.....
Kortisol



Hjärnans signalsystem

Dopamin



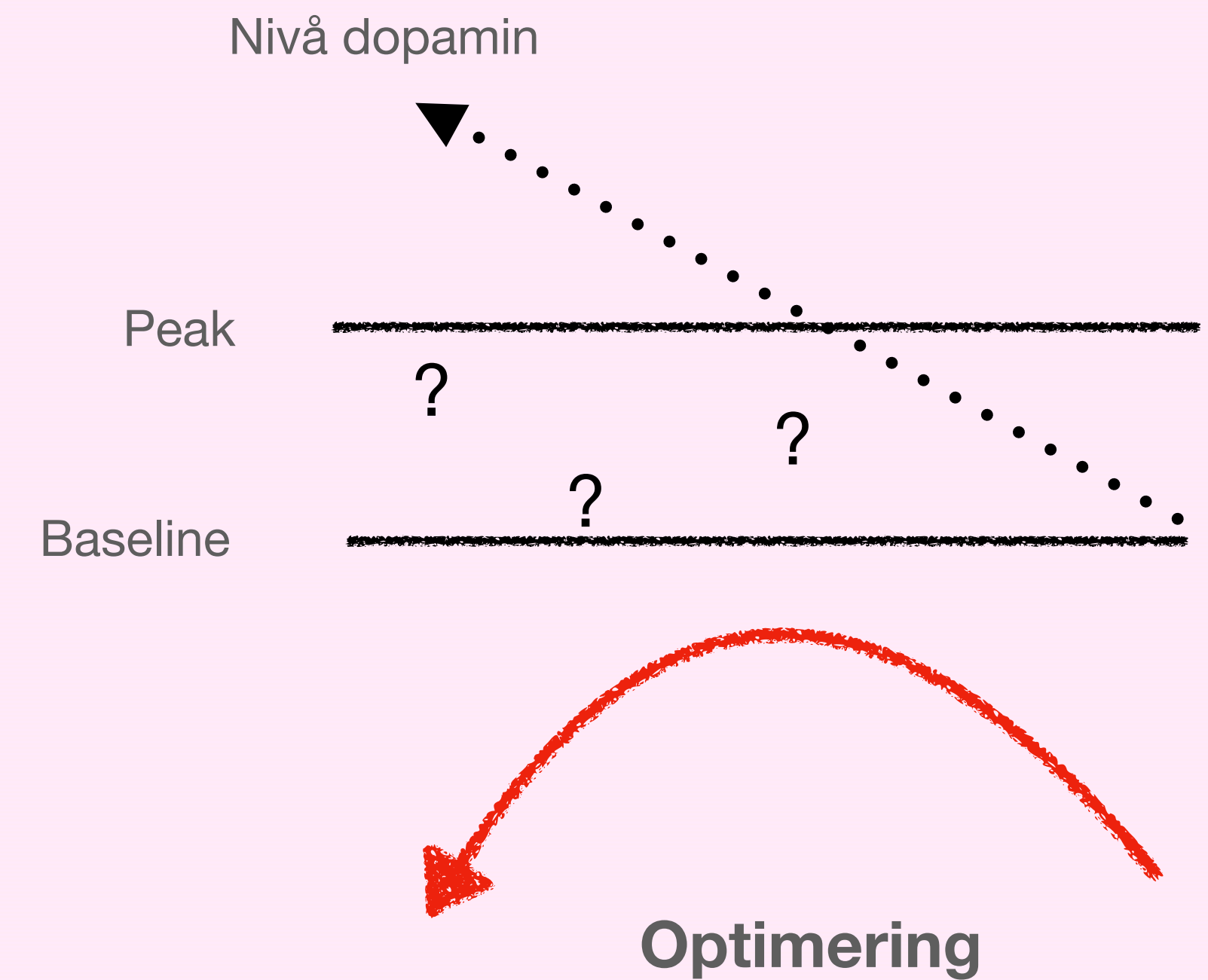
Förgiftad!!

Noradrenalin
Glutamat

.....
Kortisol

- Flexibilitet
- Arbetsminne - Helhet
- Belöning/Skönt att leva
- Baseline
- Peak level
- Nivåerna är individuella
 - **COMT - enzym och nedbrytning**
 - Olika personligheter
- Optimering inte linjär

Vid stress en extra dusch!
Blir då lätt knuffad över peak level



Hjärnans signalsystem

Med svag verklighetskalibrering

- Flexibilitet
- Arbetsminne - Helhet
- Belöning/Skönt att leva

- Baseline
- Peak level

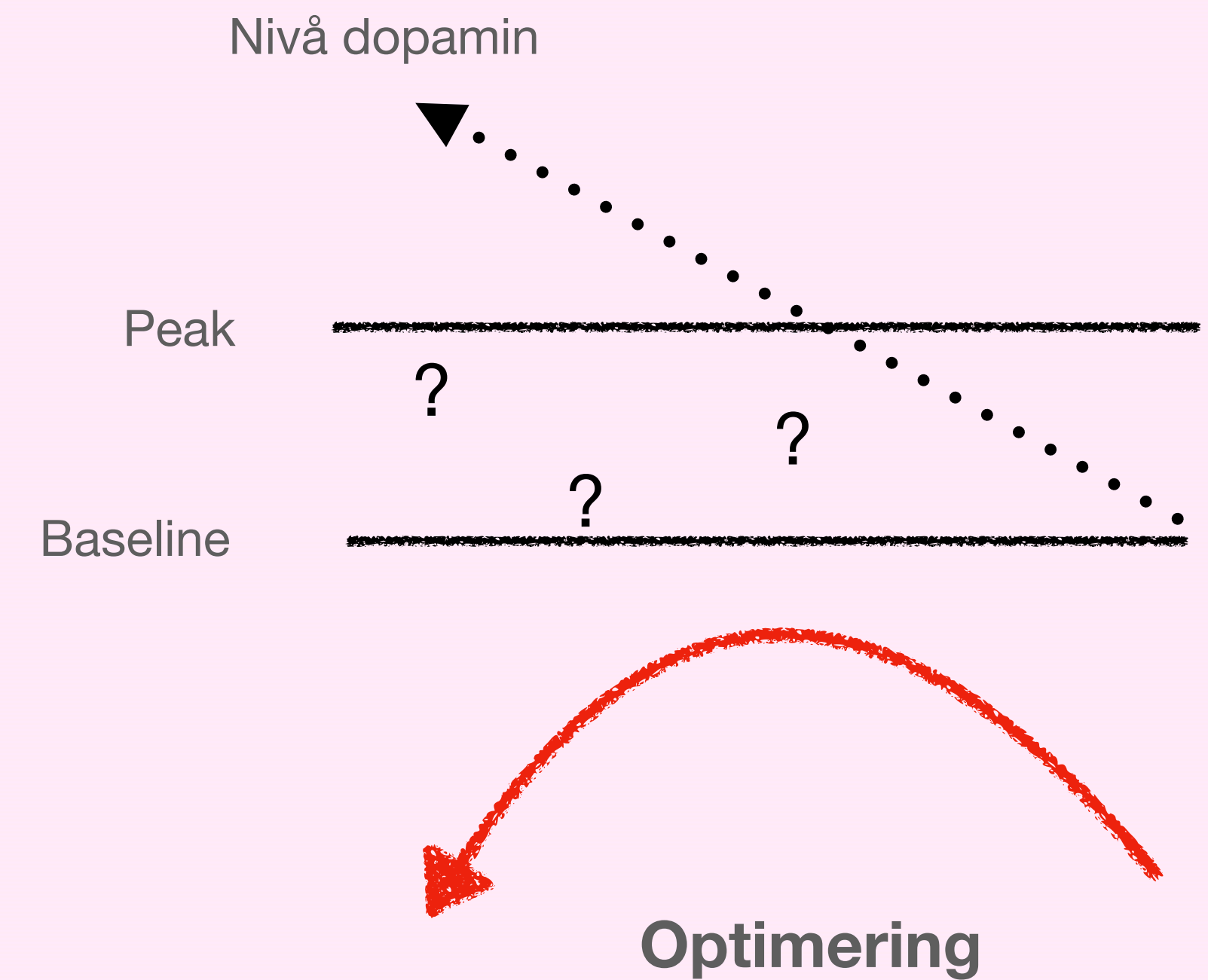
- Nivåerna är individuella
 - **COMT - enzym och nedbrytning**
 - Olika personligheter

- Optimering inte linjär

Noradrenalin
Glutamat

.....
Kortisol

Vid stress en extra dusch!
Blir då lätt knuffad över peak level



Hjärnans signalsystem

Med svag verklighetskalibrering

(2016 - 2018)
Studie 2021



Nationella Insatsstyrkan

Noradrenalin
Glutamat

.....
Kortisol

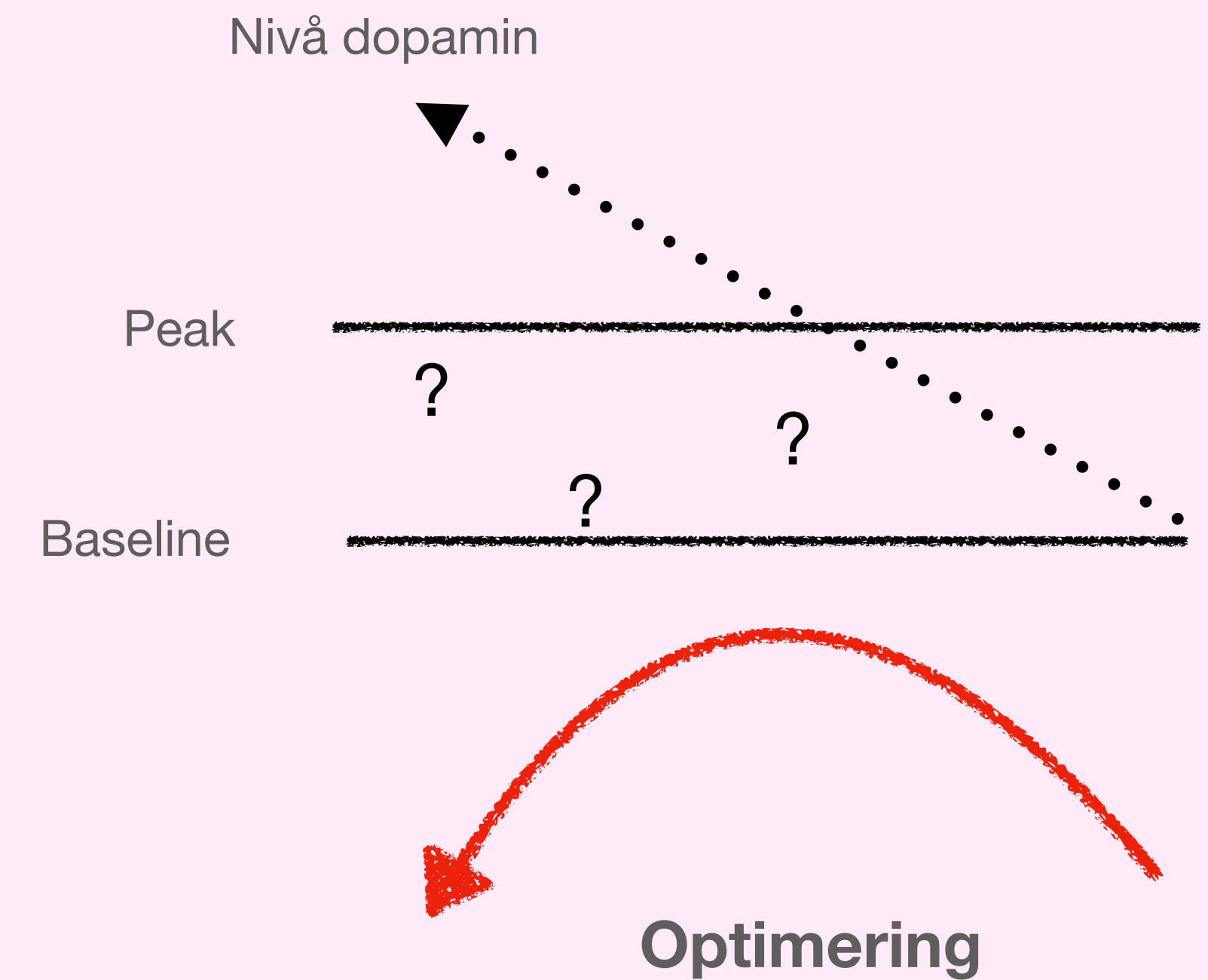
- Flexibilitet
- Arbetsminne - Helhet
- Belöning/Skönt att leva

- Baseline
- Peak level

- Nivåerna är individuella
 - **COMT - enzym och nedbrytning**
 - Olika personligheter

- Optimering inte linjär

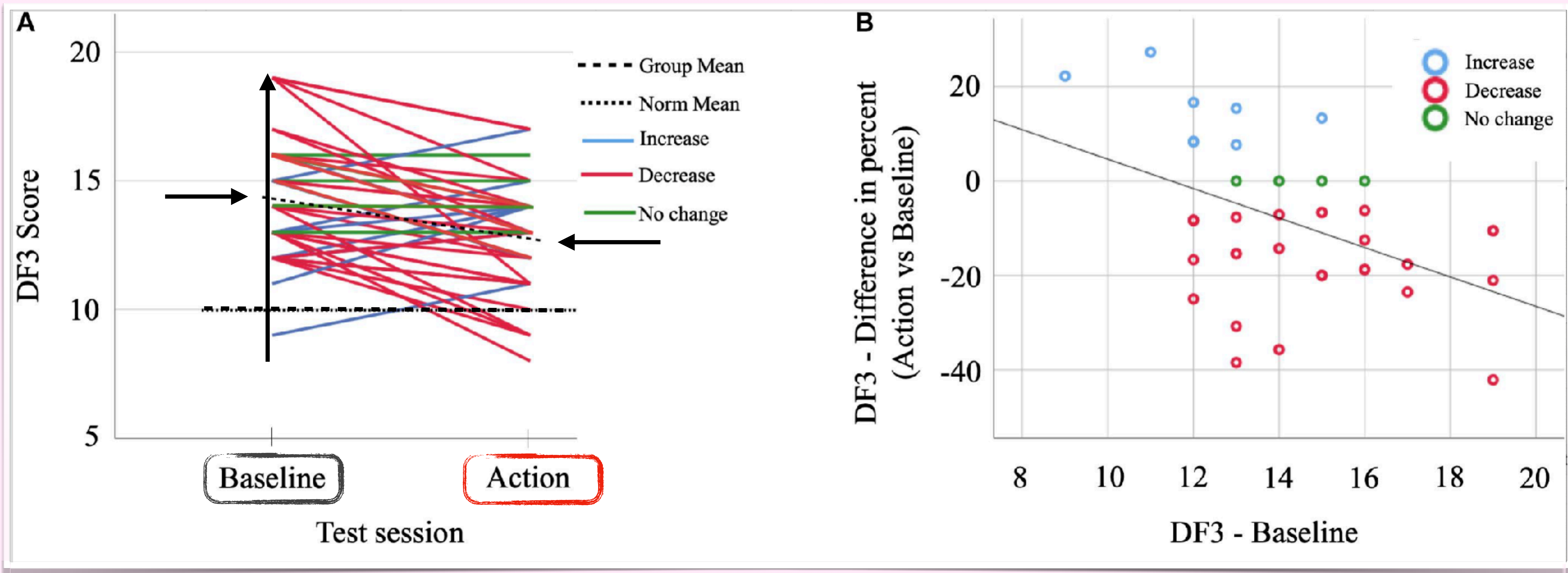
Vid stress en extra dusch!
Blir då lätt knuffad över peak level



Hjärnans signalsystem

Med svag verklighetskalibrering

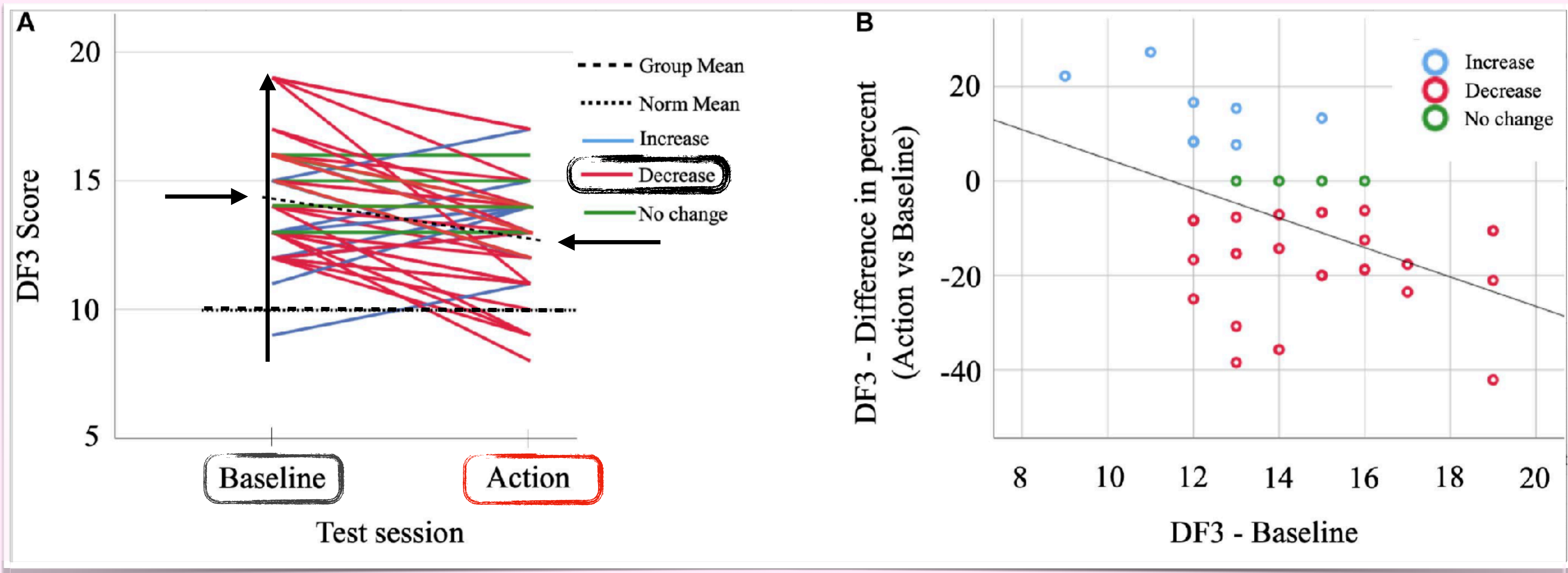
Kreativt flöde under tidspress



Hjärnans signalsystem

Med svag verklighetskalibrering

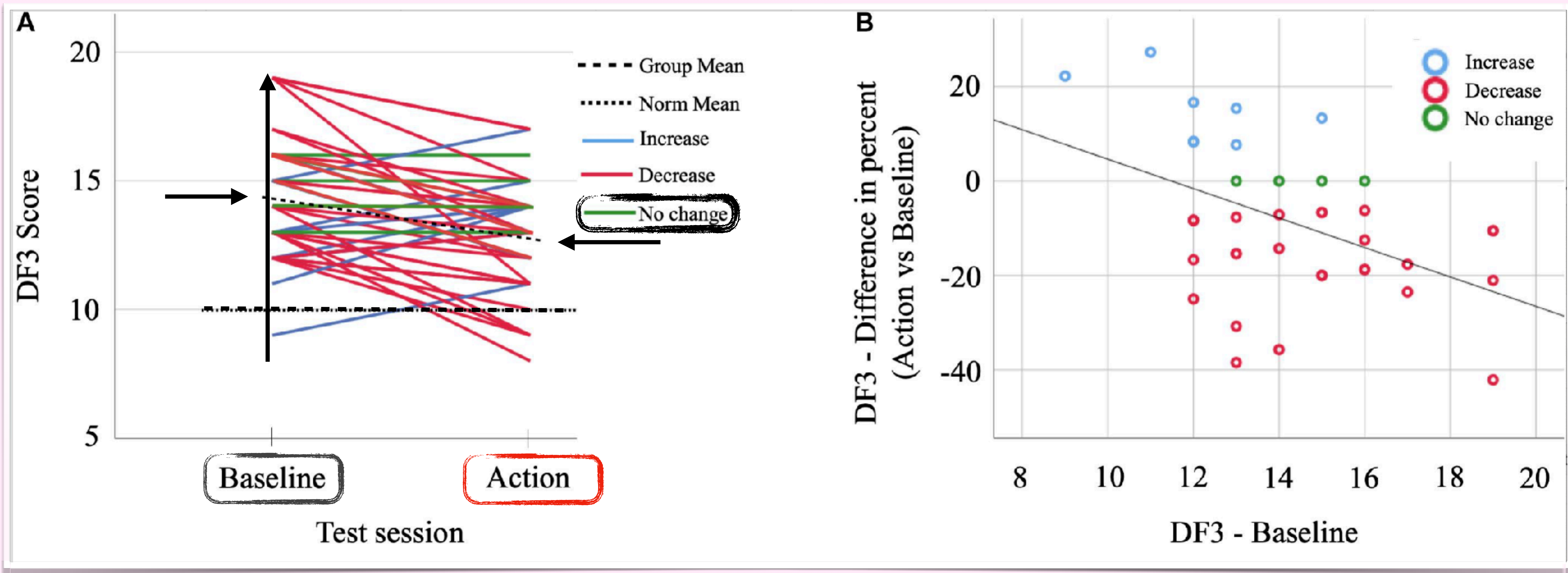
Kreativt flöde under tidspress



Hjärnans signalsystem

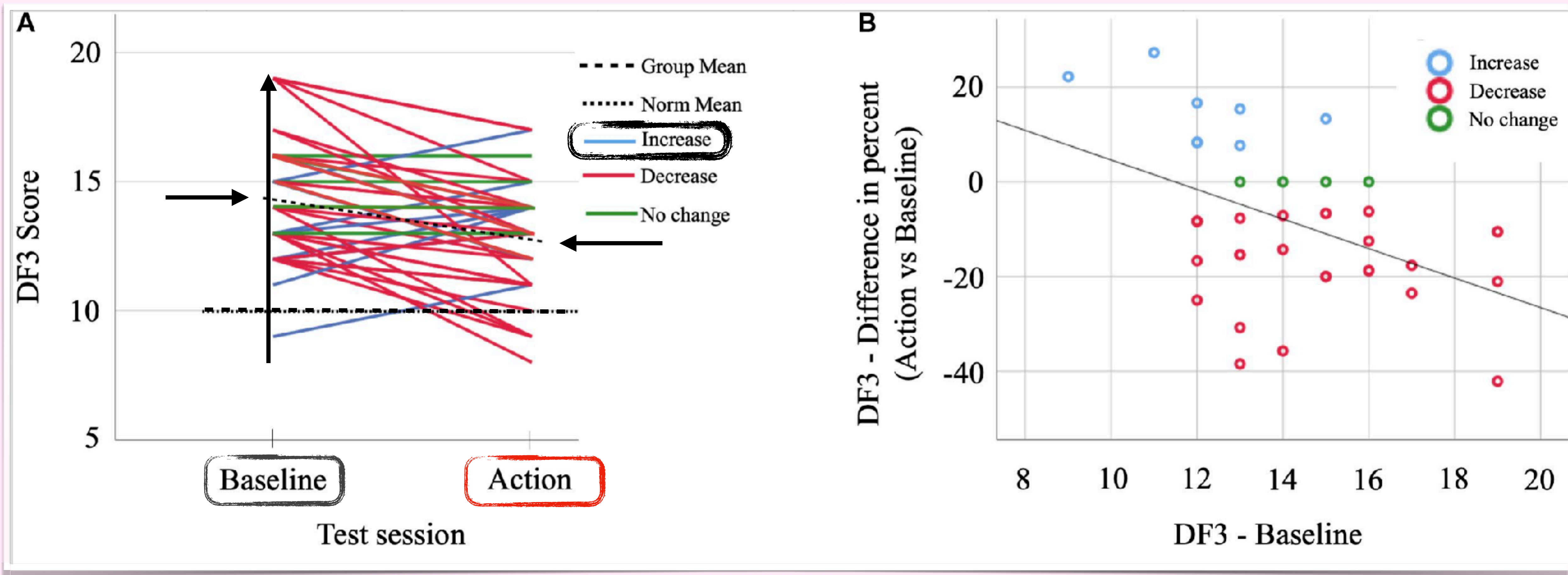
Med svag verklighetskalibrering

Kreativt flöde under tidspress



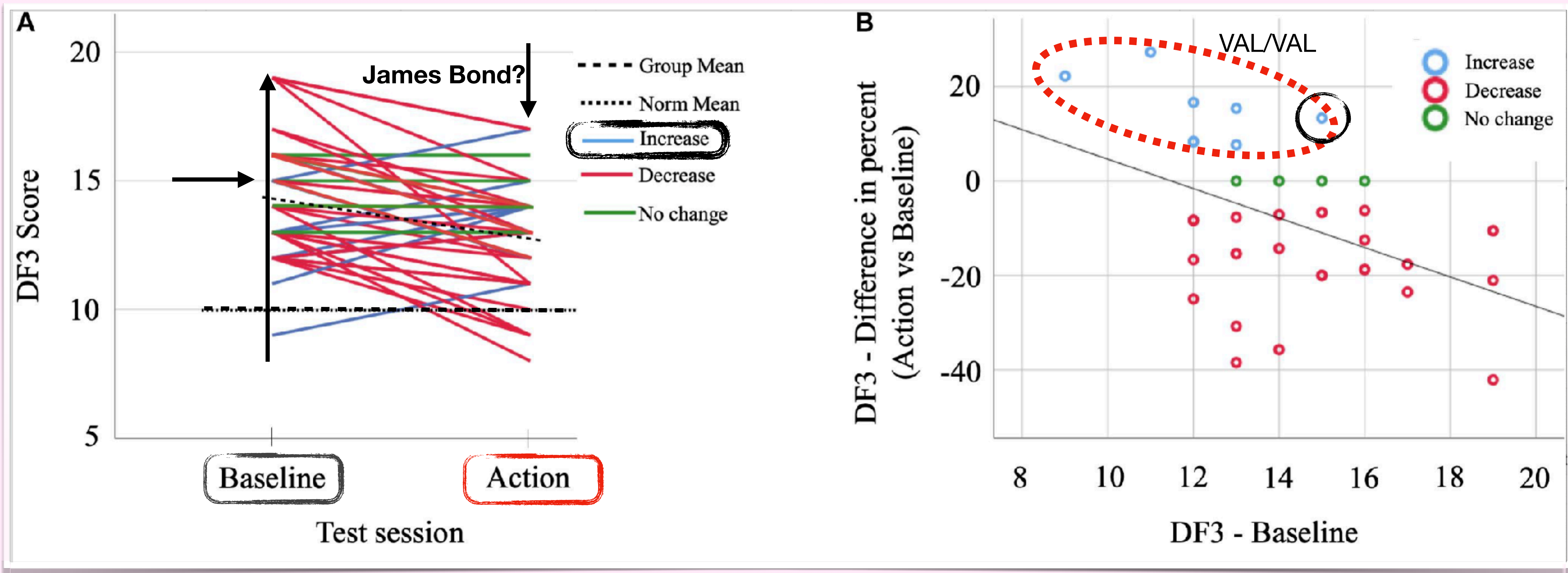
En del måste ha stress för att nå optimal förmåga - *Val/Val* - enzym (*krigar-genen*)

(Tarter, 2020) Mer förekommande bland MMA-fighters



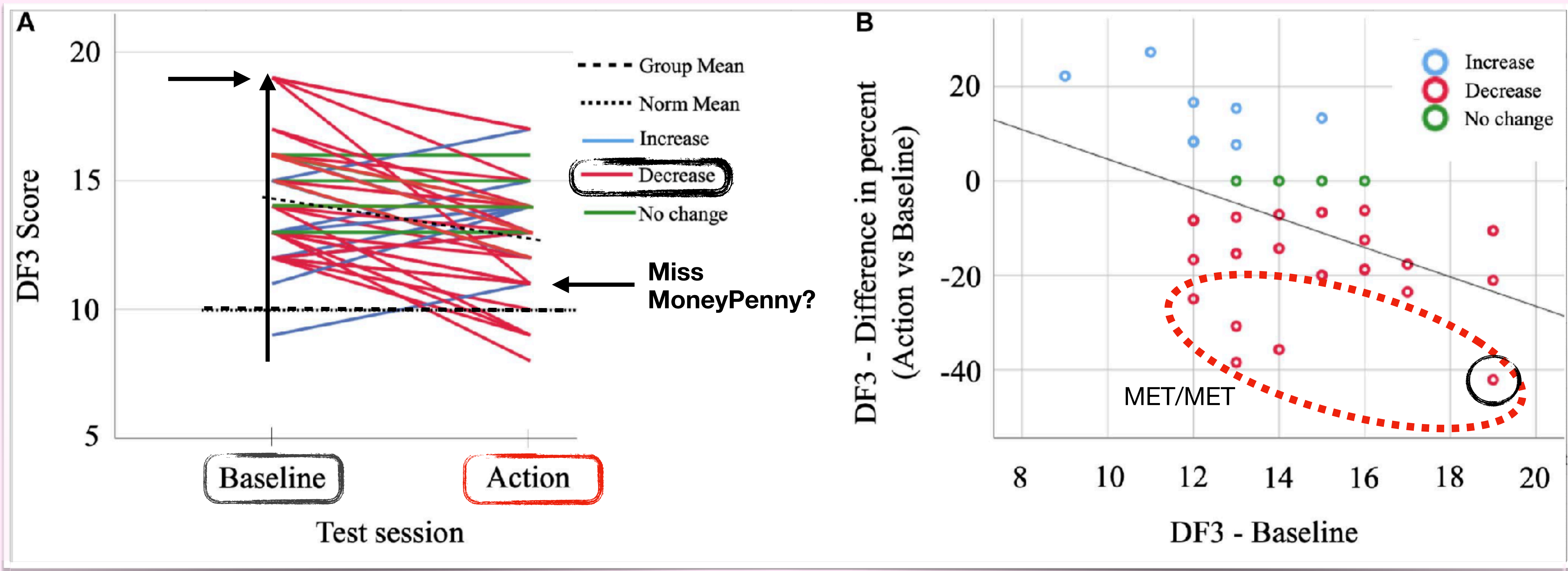
En del måste ha stress för att nå optimal förmåga - *Val/Val* - enzym (*krigar-genen*)

(Tarter, 2020) Mer förekommande bland MMA-fighters



En del måste ha stress för att nå optimal förmåga - *Val/Val* - enzym (*krigar-genen*)

(Tarter, 2020) Mer förekommande bland MMA-fighters



Hjärnans signalsystem

Noradrenalin

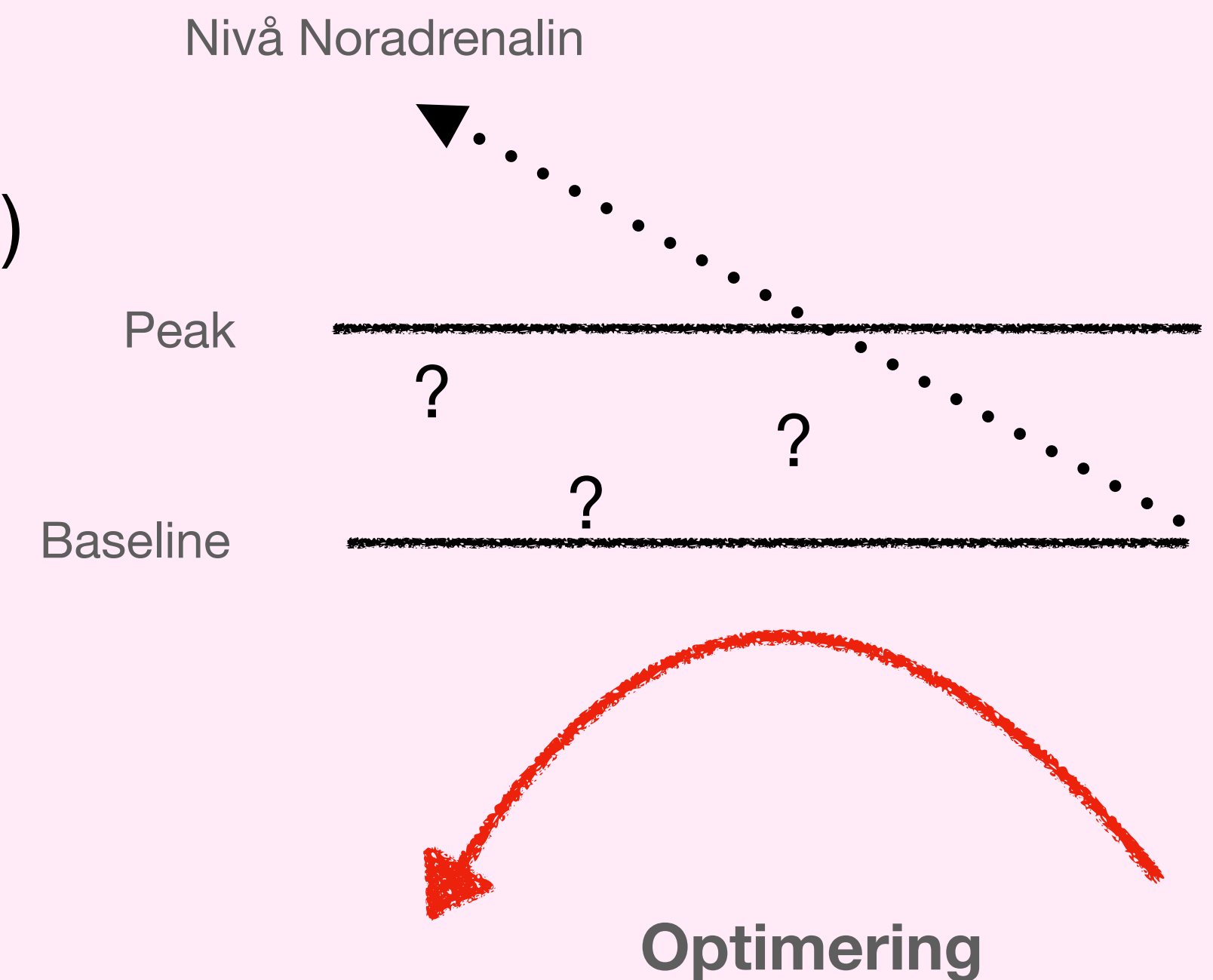
Arbetar snabbt och har kort effekt!

- Vakenhet
 - Entusiasm
 - Koncentration
 - Främjar Oxytocin (Kärlekshormonet)
-
- Baseline
 - Peak level
-
- Nivåerna är individuella
 - **MAO - enzym nedbrytning**
 - Olika personligheter
-
- Optimering inte linjär

Flow!

Dopamin
Glutamat

.....
Kortisol



Hjärnans signalsystem

Noradrenalin

Vid stress en extra dusch!
Blir då lätt knuffad över peak level

Arbetar snabbt och har kort effekt!

- Vakenhet
- Entusiasm
- Koncentration
- Främjar Oxytocin (Kärlekshormonet)

- Baseline
- Peak level

- Nivåerna är individuella
 - **MAO - enzym nedbrytning**
 - Olika personligheter

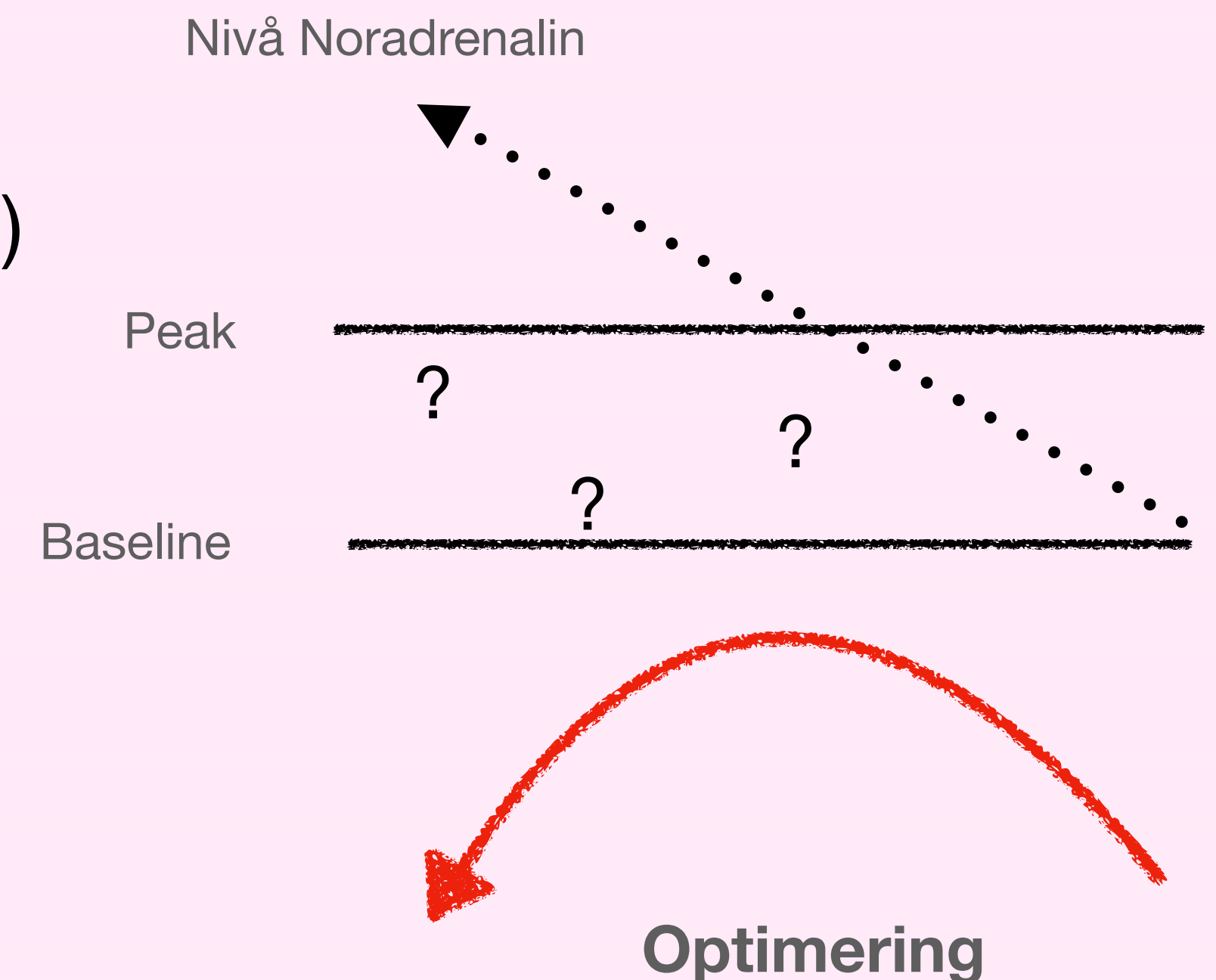
- Optimering inte linjär



Förgiftad!!

Dopamin
Glutamat

.....
Kortisol



Hjärnans signalsystem

Med svag verklighetskalibrering

Vid stress en extra dusch!
Blir då lätt knuffad över peak level

Arbetar snabbt och har kort effekt!

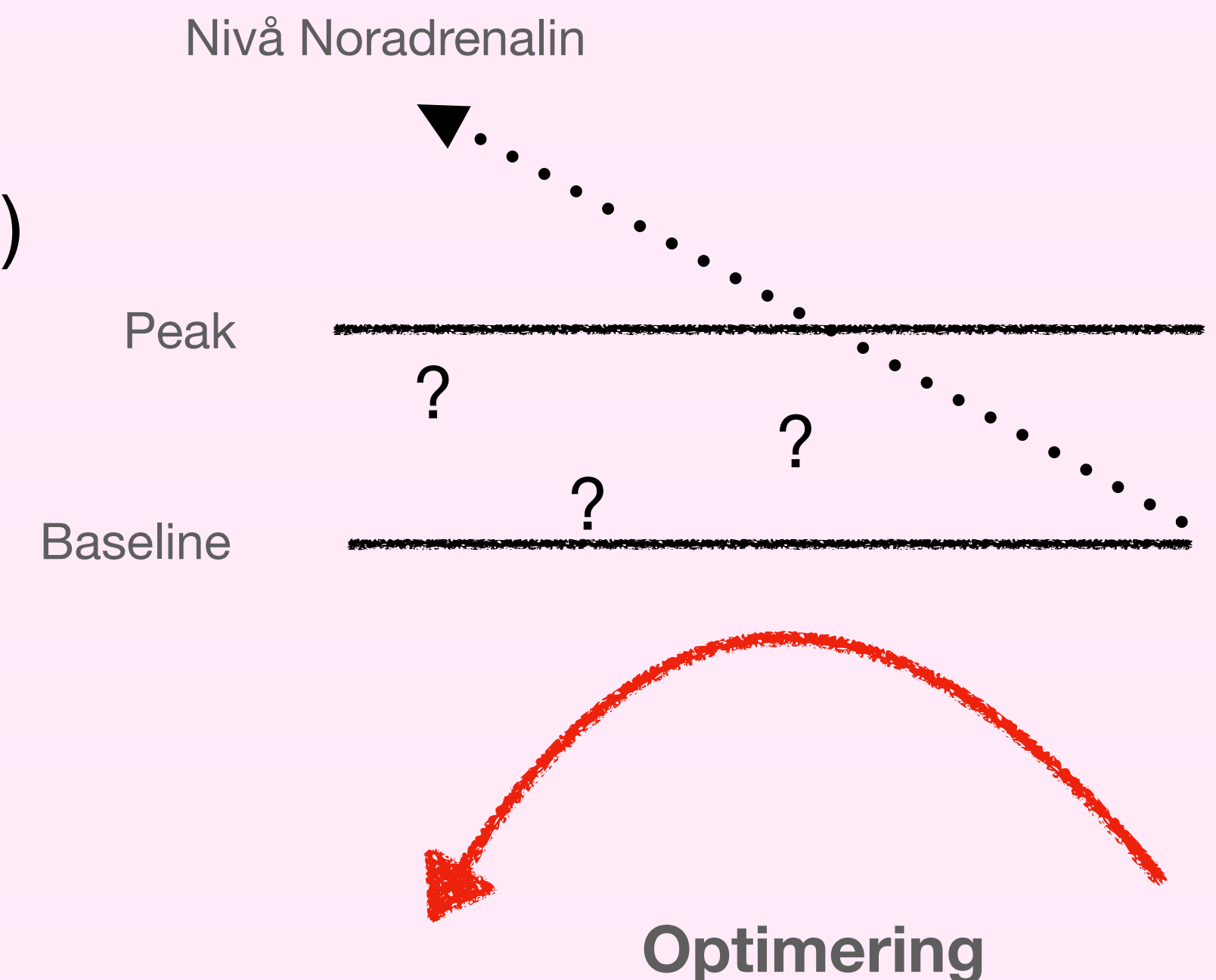
- Vakenhet
- Entusiasm
- Koncentration
- Främjar Oxytocin (Kärlekshormonet)
- Baseline
- Peak level
- Nivåerna är individuella
 - **MAO - enzym nedbrytning**
 - Olika personligheter
- Optimering inte linjär



Förgiftad!!

Dopamin
Glutamat

.....
Kortisol



Hjärnans signalsystem

Med svag verklighetskalibrering

Betablockare ↓

Ritalin ↑
Amfetamin
SNRI

Dopamin
Glutamat
.....
Kortisol

Arbetar snabbt och har kort effekt!

- Vakenhet
- Entusiasm
- Koncentration
- Främjar Oxytocin (Kärlekshormonet)

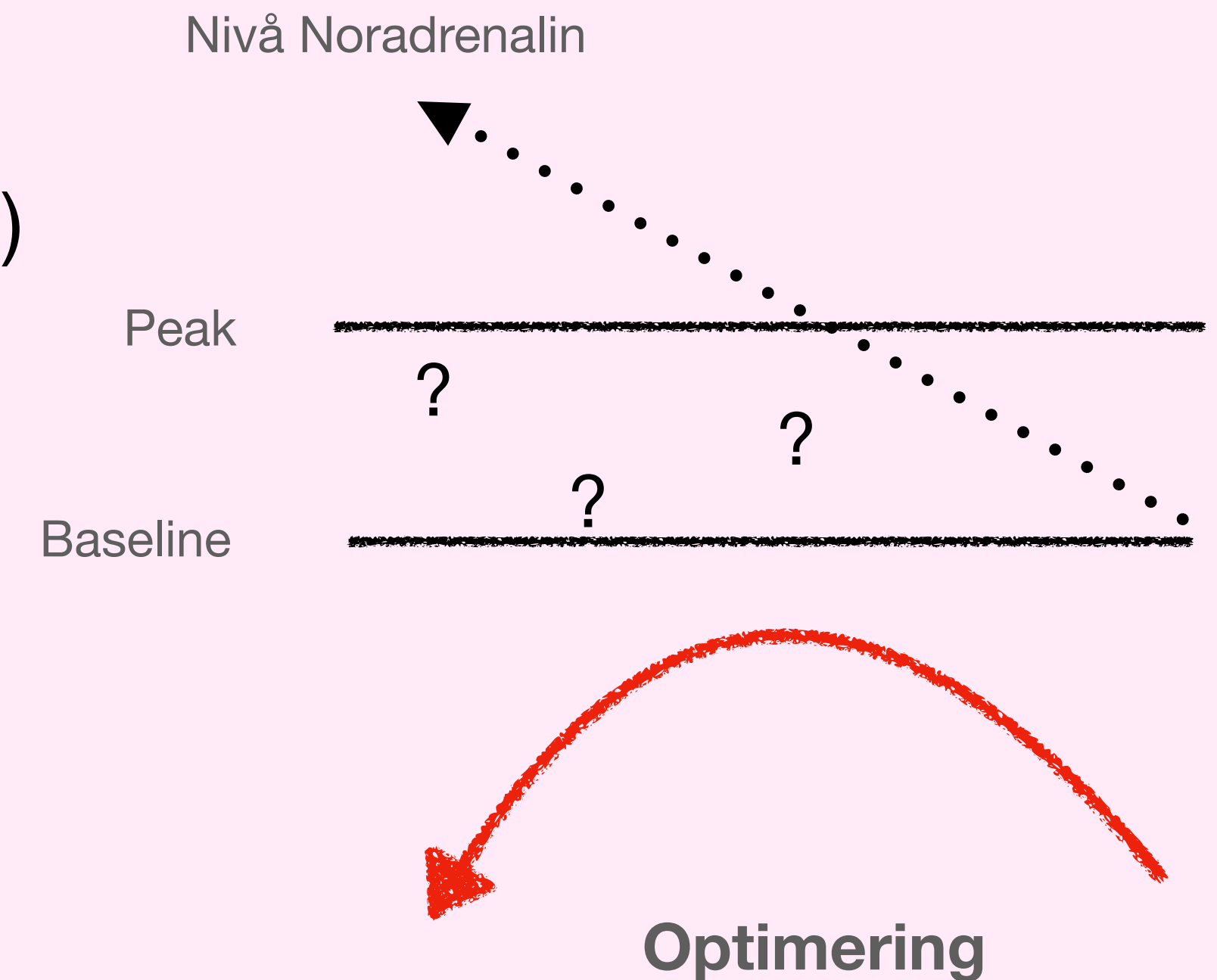
- Baseline
- Peak level

- Nivåerna är individuella
 - **MAO - enzym nedbrytning**
 - Olika personligheter

- Optimering inte linjär

Vakenhet → Tunnelseende
Entusiasm → Agressivitet

Hjärtproblem

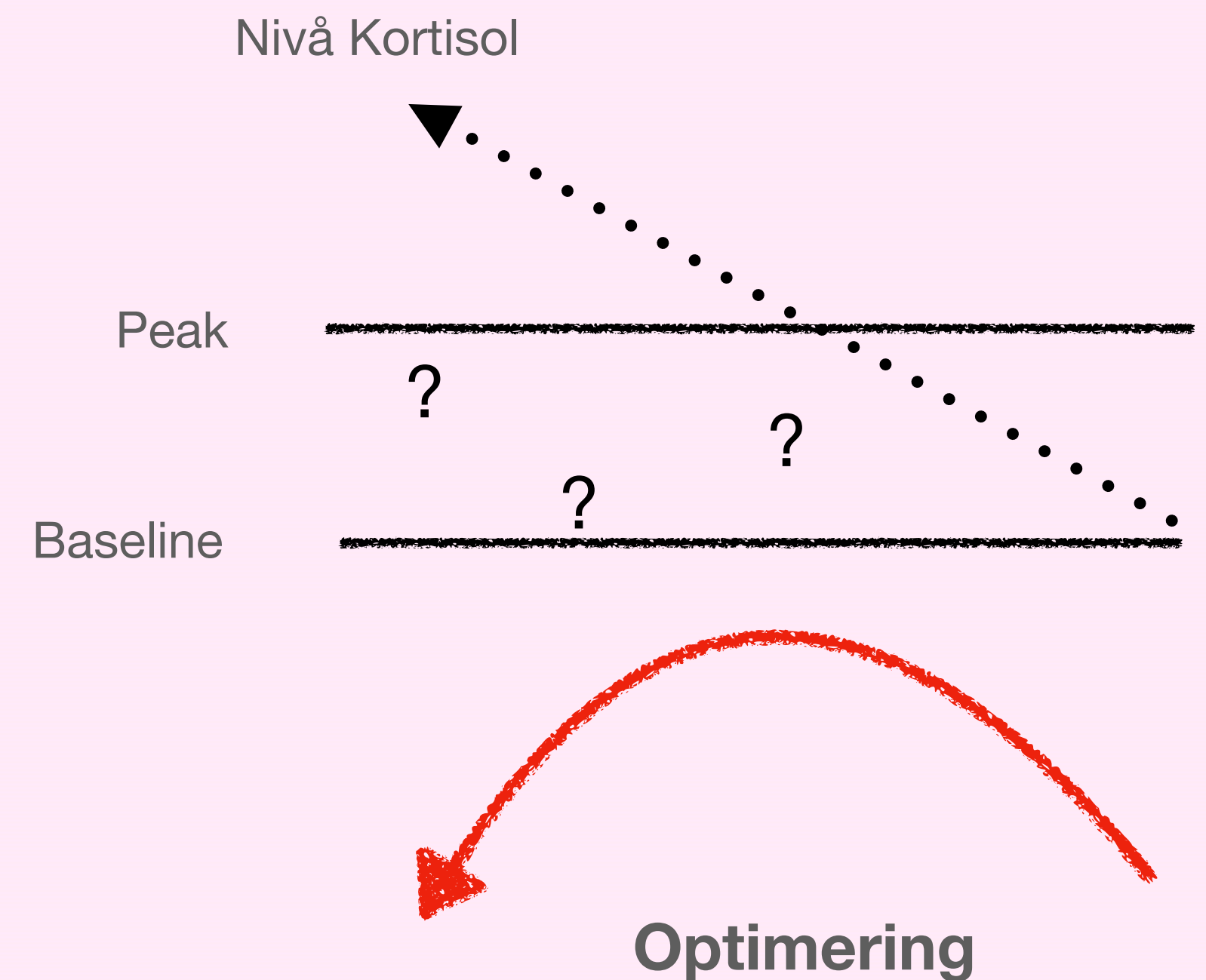


Hjärnans signalsystem

Kortisol

- ↑ • Reglerar energinivå, blodsocker, fett och protein
- ↓ • Dämpar inflammation
- Reglerar immunförsvar
- Uthållighet under långvarig stress.
- Främjar minnet av stressande händelser.
- Hålla balansen, återställa homeostas efter stress

Dopamin
Noradrenalin
Glutamat



Hjärnans signalsystem

Kortisol

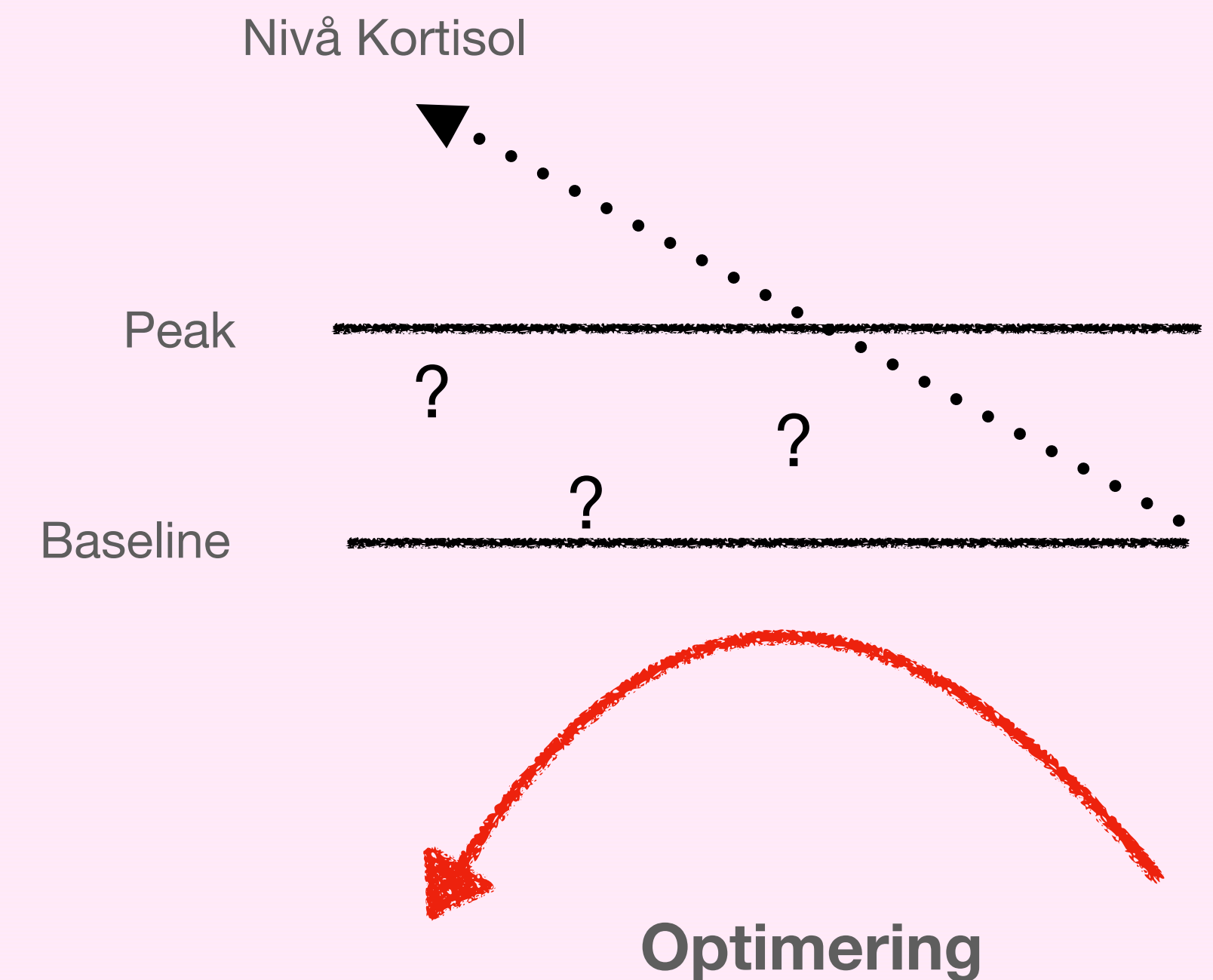


Förgiftad!!

Dopamin
Noradrenalin
Glutamat

- ↑ • Reglerar energinivå, blodsocker, fett och protein
- ↓ • Dämpar inflammation
- Reglerar immunförsvar
- Uthållighet under långvarig stress.
- Främjar minnet av stressande händelser.
- Hålla balansen, återställa homeostas efter stress

Vid stress en extra dusch!



Hjärnans signalsystem

Med svag verklighetskalibrering

Vid stress en extra dusch!

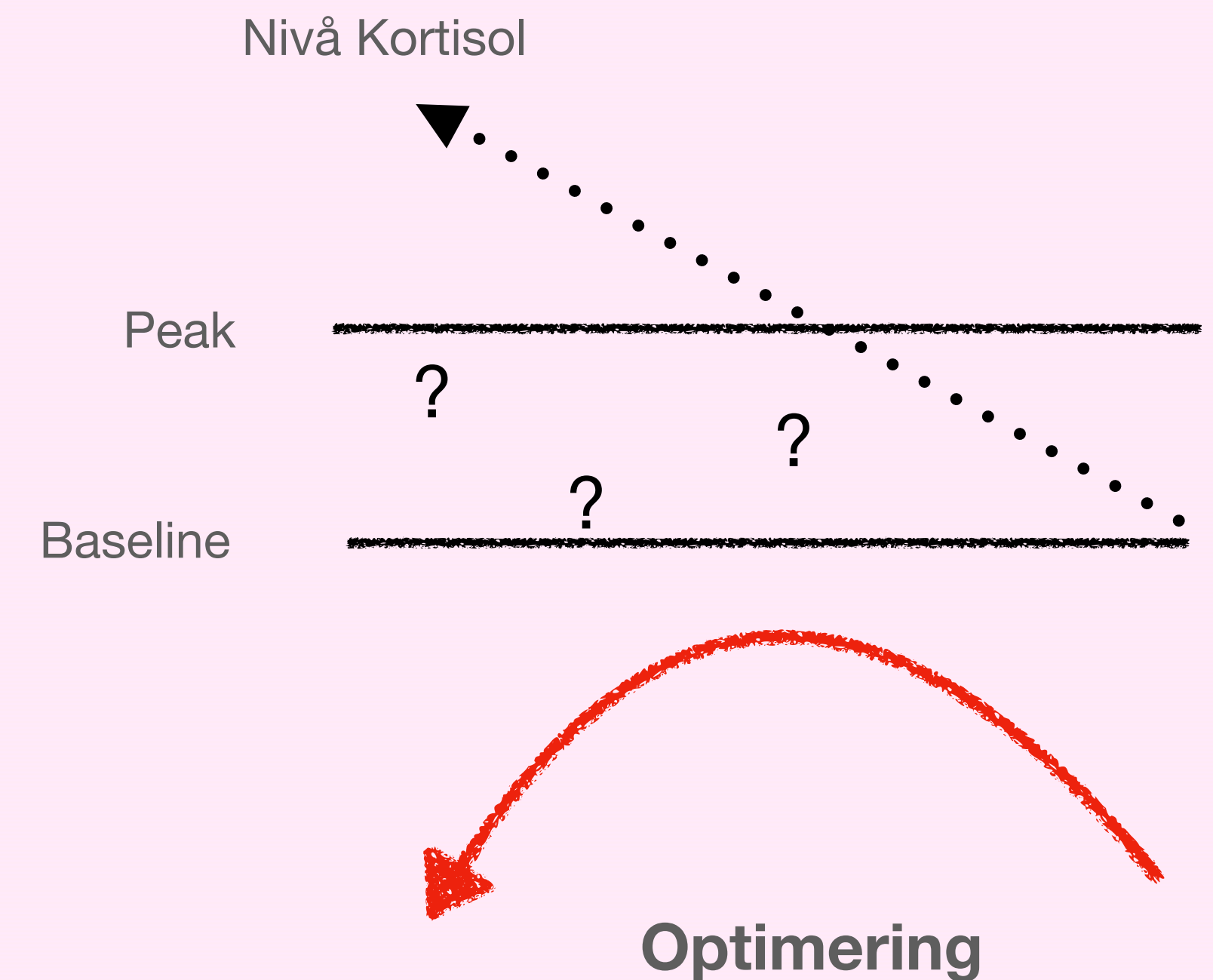


Förgiftad!!

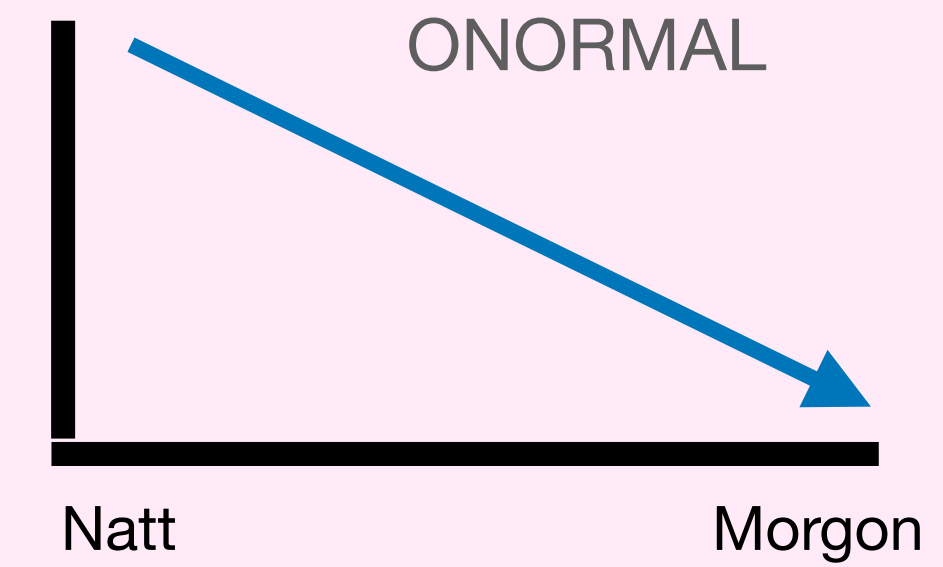
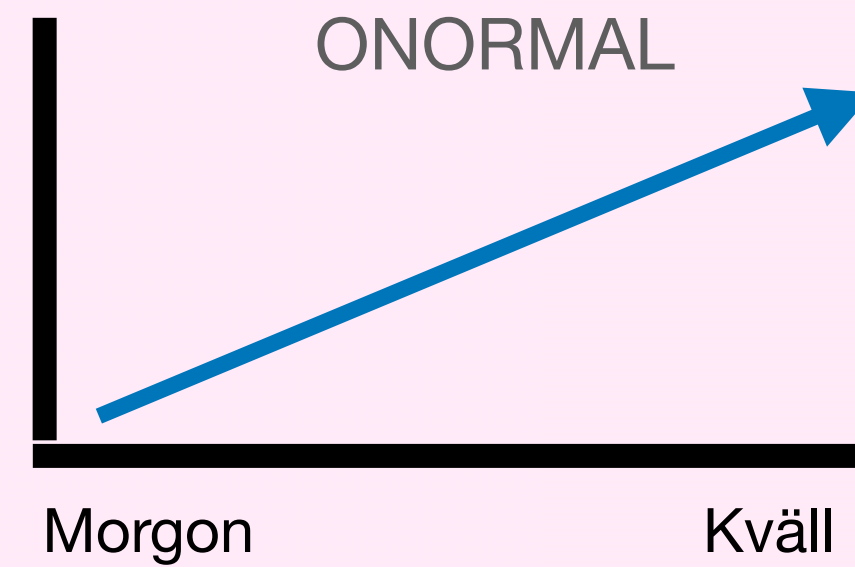
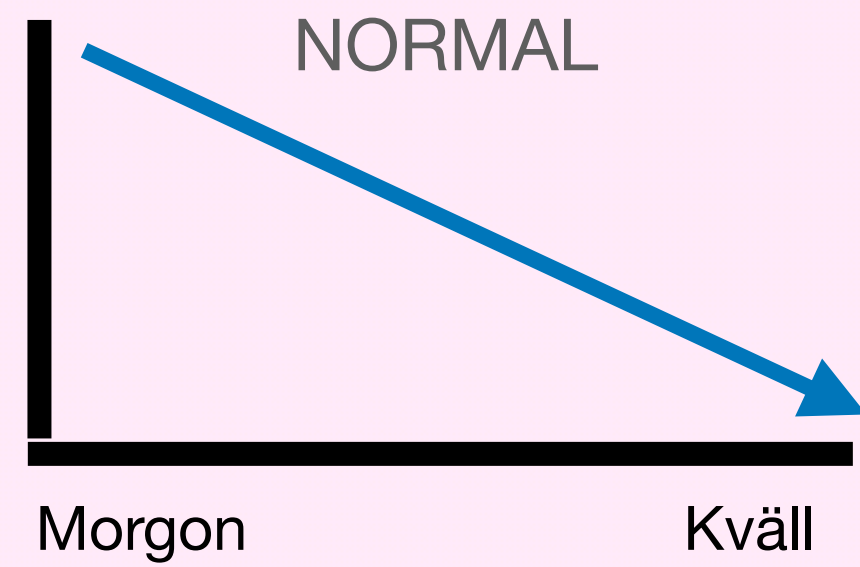
Konsekvens av långvarigt höga nivåer

- Hjärtinfarkt/Stroke
- Endokrina systemet rubbas - Diabetes
- Brister i immunförsvaret - Mer infektioner
- Magen - Värk, Viktökning
- Hypocampus - Försämrade minne och koncentrationsproblem
- Sömnstörningar

Dopamin
Noradrenalin
Glutamat



Sömnstörningar



Konsekvens av långvarigt höga nivåer

Dopamin
Noradrenalin
Glutamat

**Hjärnans signalsystem - Med svag verklighetskalibrering
Vad kan vi göra?**

Svag verklighetskalibering

Vad kan du göra?

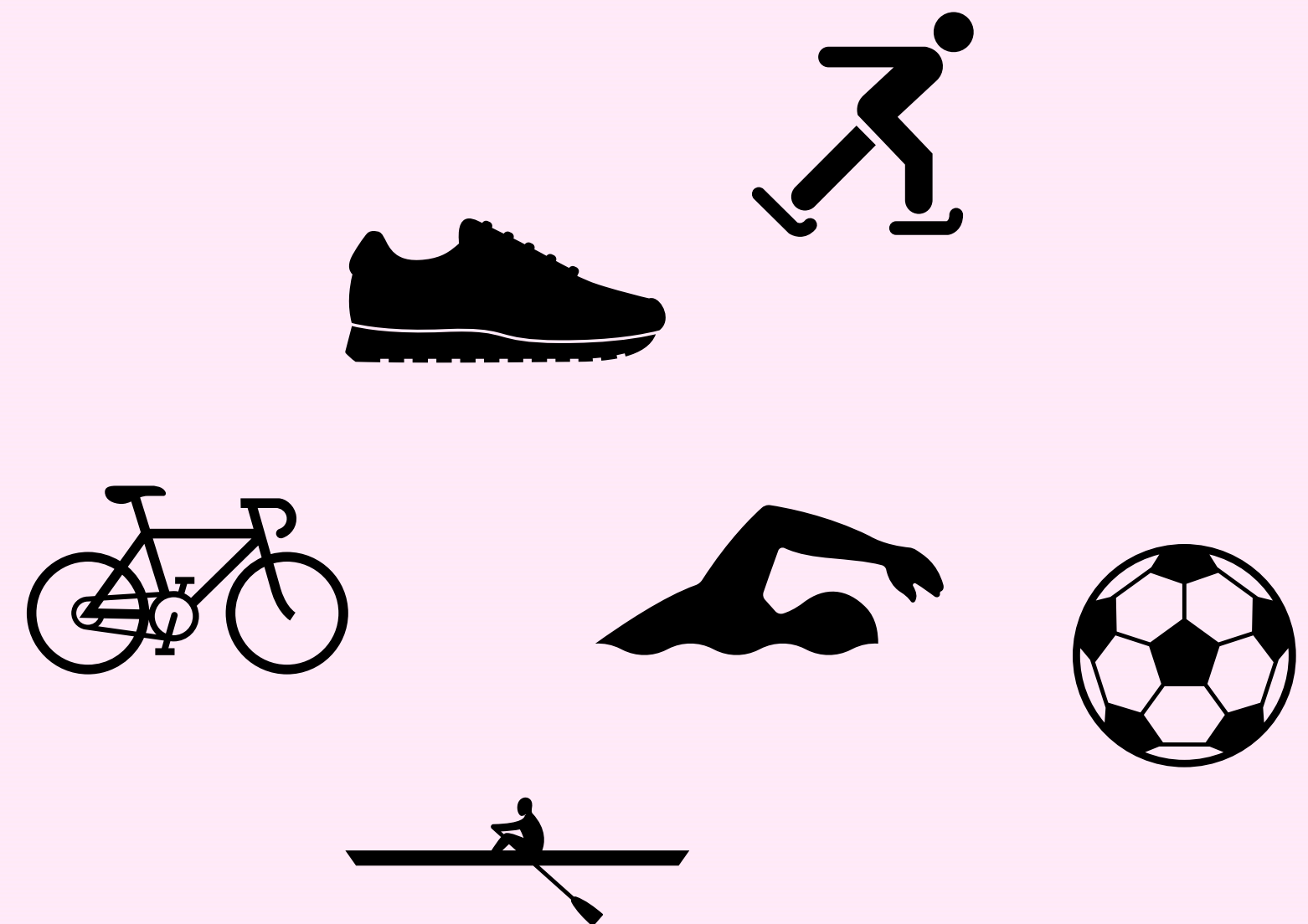
Ju mer du har att göra

- Mer stresshormon/signalsubstanser flödar i kroppen
- Syfte: att hjälpa dig vinna fighten!

Konsekvens om fighten blir lång eller "uteblir"

- Obehag i kroppen
- Kognitiva svårigheter
- Kroppsdelar slutar att fungera

Du behöver simulera fighten, bränner stressen!!



Kardiovaskulär träning

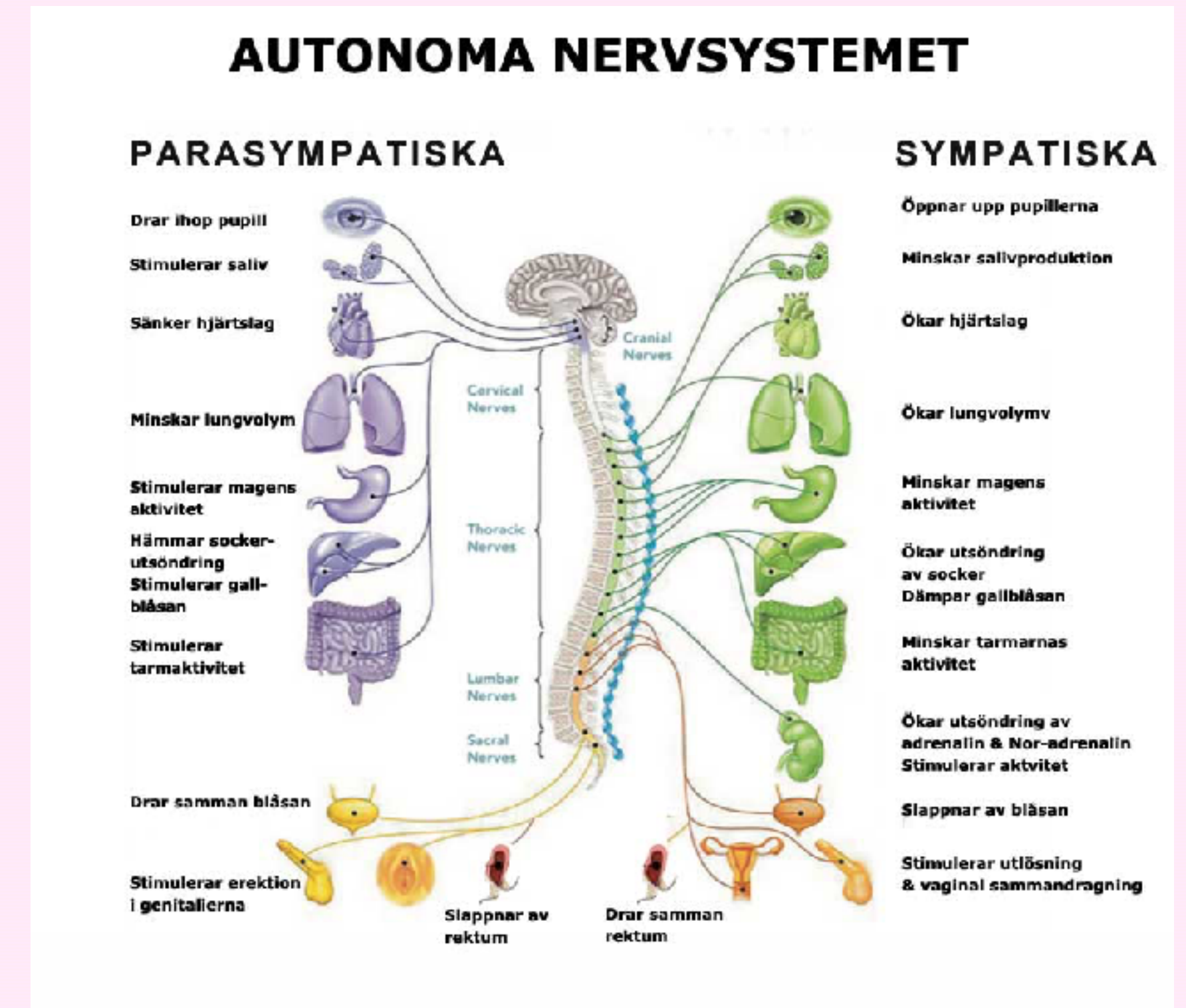
Bränn stresshormon!

Svag verklighetskalibering

Vad kan du göra?

Kroppen styrs av det autonoma nervsystemet

- Sympatiska
 - Aktiverande. Ökar stressymptomen
- Parasympatiska
 - Hämmande. Minskar stressymptomen
 - Det hämmande systemet styrs via **Vagusnerven**
 - Skickar information mellan **kroppens alla organ**
 - Systemet är dubbelriktat!



Andning
Avslappning



Manipulera Vagusnerven



Aktivera det hämmande systemet

Bukandas

Sänk stressnivåerna!

Svag verklighetskalibering

Vad kan du göra?

Balans

- Aktivitet
- Vila
- Stresssystemet gör inte skillnad på trevliga eller otrevliga aktiviteter
- Därför kan du bli utbränd även när du gör det du tycker om



Tydliga gränser

Både för Vila och Aktivitet!

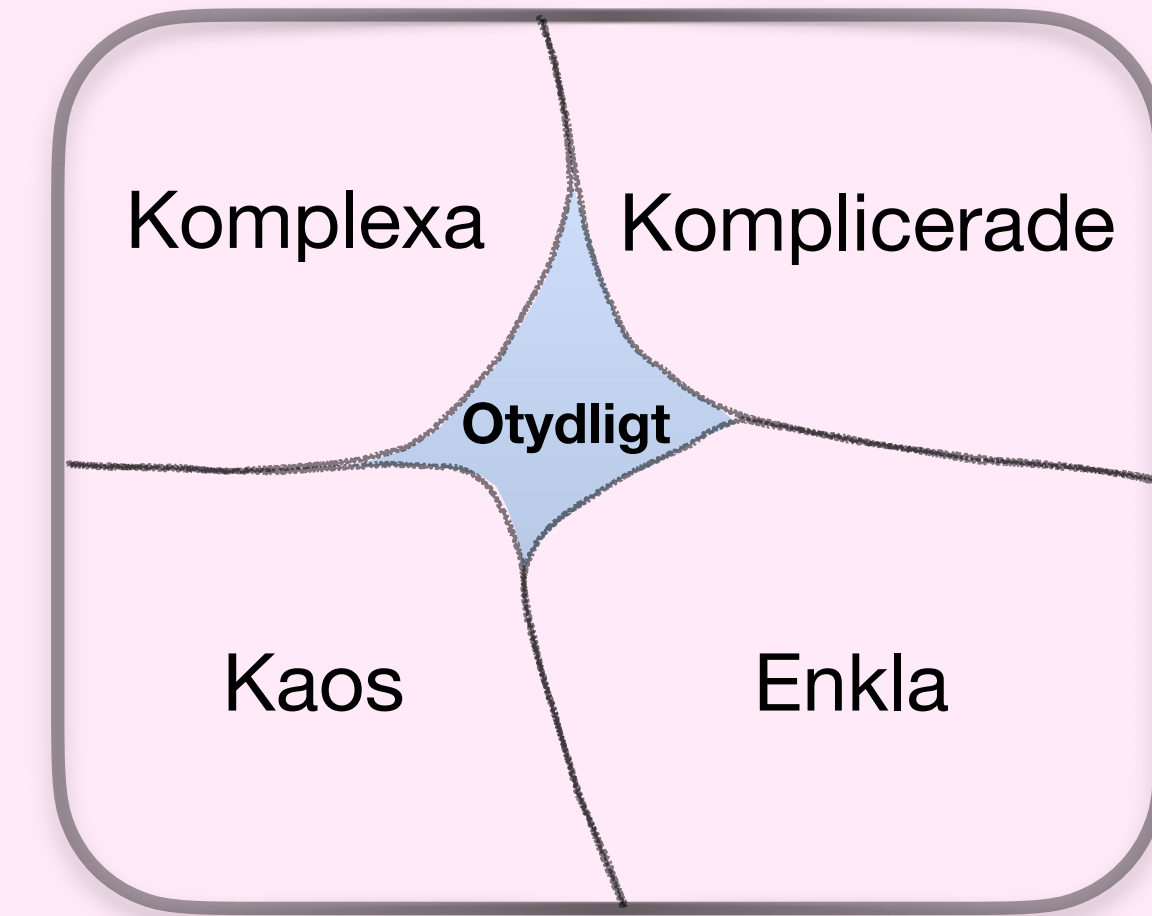
Svag verklighetskalibering

Vad kan du göra?

Hantera det okända

- Från *kaos* till *kosmos*, *förvirring* till *klarhet*, (*Cynefin*)
 - Otydligt - Ännu inte kategoriserat problem

-
- Enkla - Förstå - kategorisera - respons - **Bästa lösningen**
 - Komplicerade - Förstå - analys - respons - **Bra lösningar**
 - Komplexa - Testa - förstå - respons - **Framväxande lösningar**
 - Kaotiska - Agera - ge stabilitet - förstå - respons - **Byt domän**

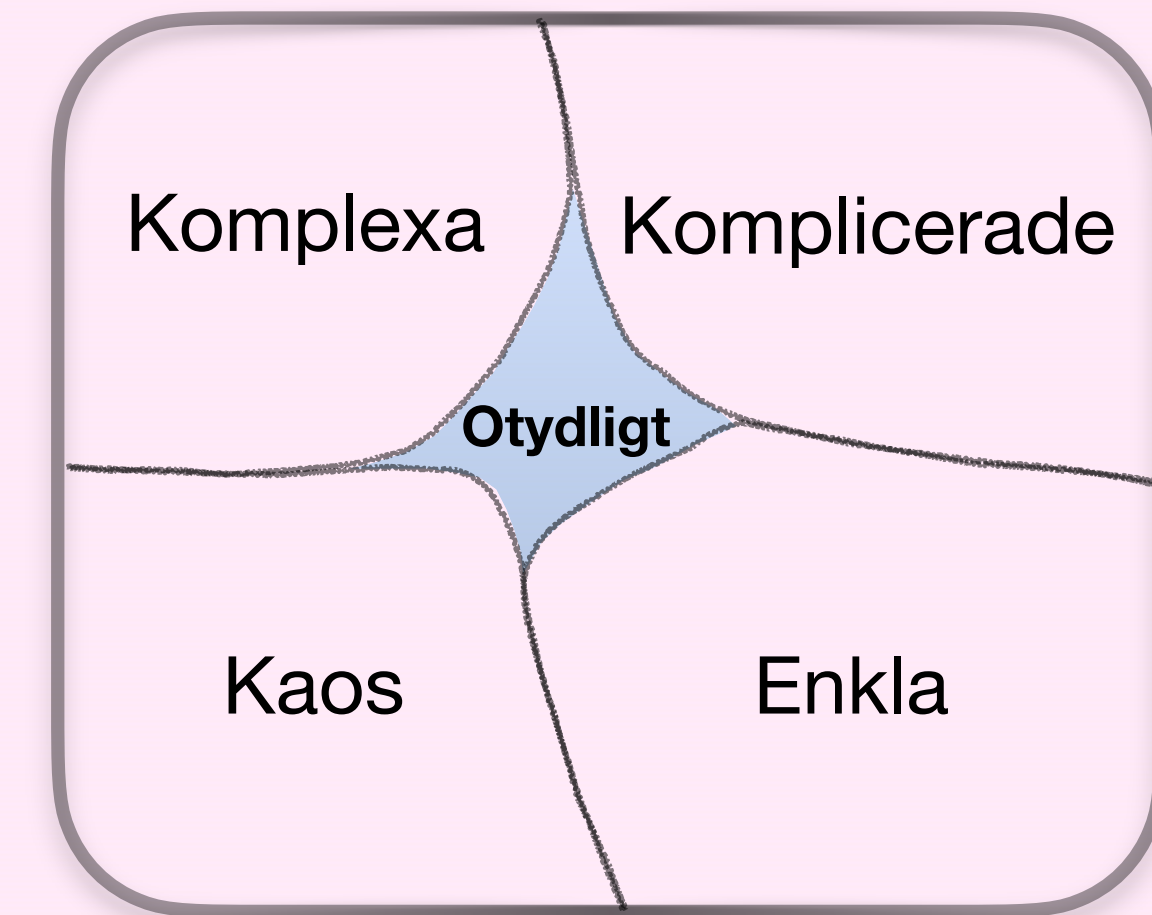


Svag verklighetskalibering

Vad kan du göra?

Hantera det okända

- Från *kaos* till *kosmos*, *förvirring* till *klarhet*, (*Cynefin*)
 - Otydligt - Ännu inte kategoriserat problem



-
- Enkla - Förstå - kategorisera - respons - **Bästa lösningen** - Fobi
 - Komplicerade - Förstå - analys - respons - **Bra lösningar** - Ångest ospecificerad
 - Komplexa - Testa - förstå - respons - **Framväxande lösningar** - Blandade ångest- och depressionstillstånd
 - Kaotiska - Agera - ge stabilitet - förstå - respons - **Byt domän** - Akut stressyndrom

Patientexempel

Svag verklighetskalibering

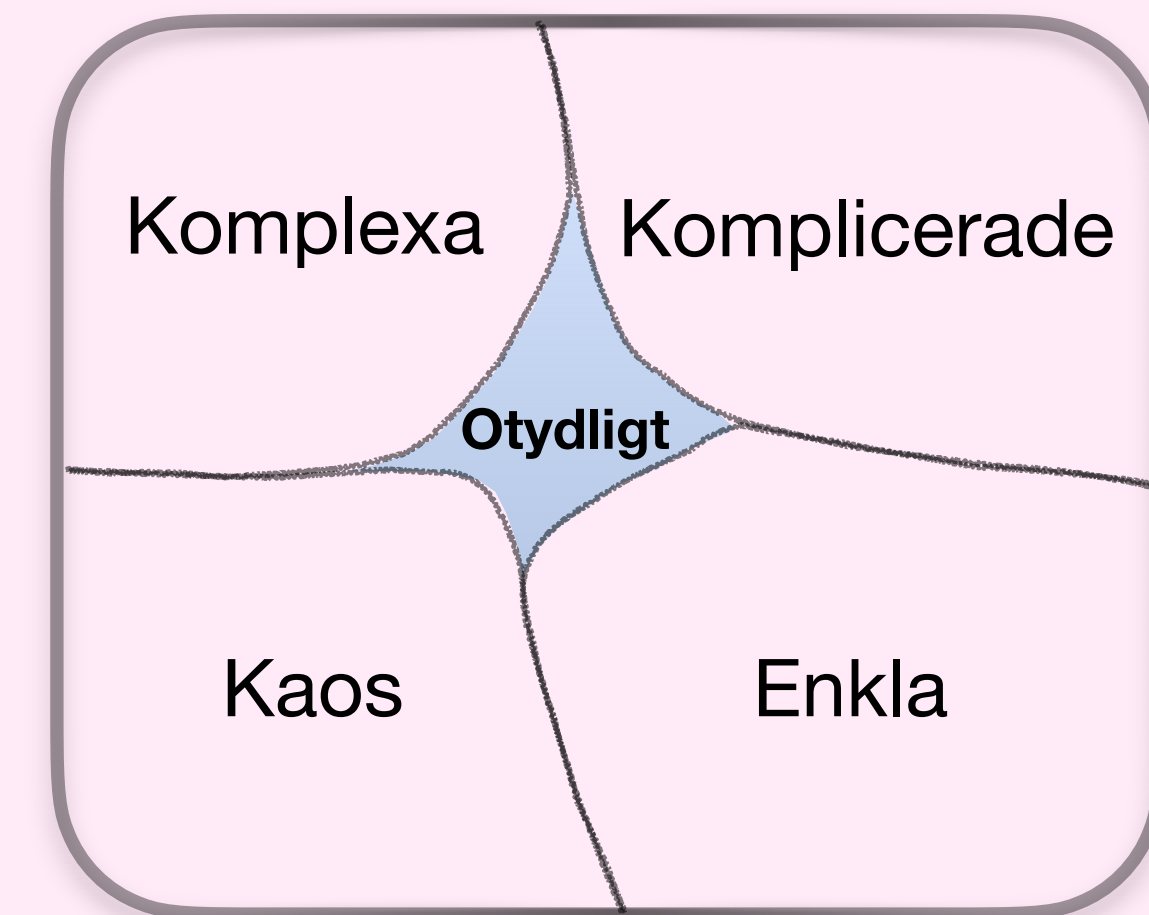
Vad kan du göra?

Hantera det okända

- Från *kaos* till *kosmos*, *förvirring* till *klarhet*, (Cynefin)
 - Otydligt - Ännu inte kategoriserat problem

- **Enkla** - Förstå - kategorisera - respons - **Bästa lösningen**
- **Komplicerade** - Förstå - analys - respons - **Bra lösningar**
- Komplexa - Testa - förstå - respons - **Framväxande lösningar**
- Kaotiska - Agera - ge stabilitet - förstå - respons - **Byt domän**

Analys → Action



Svag verklighetskalibering

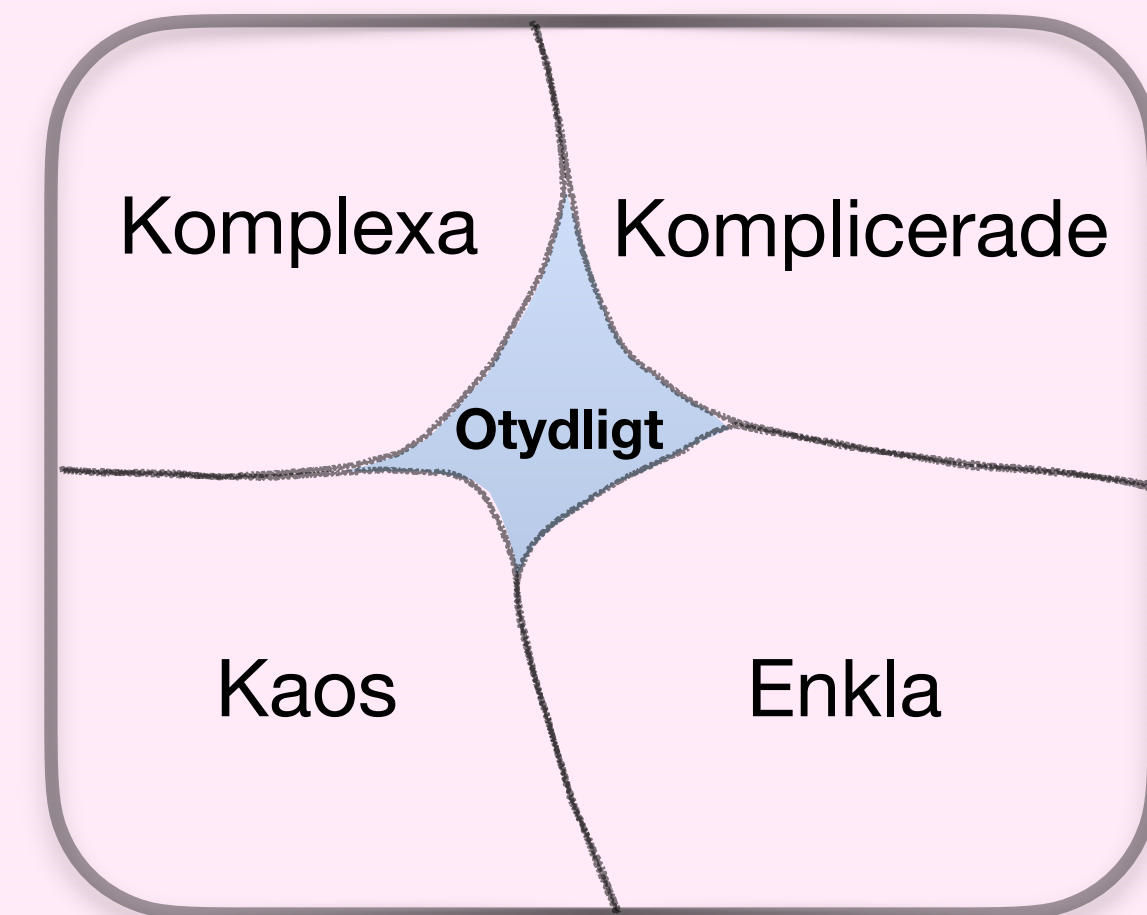
Vad kan du göra?

Hantera det okända

- Från *kaos* till *kosmos*, *förvirring* till *klarhet*, (Cynefin)
 - Otydligt - Ännu inte kategoriserat problem

- Enkla - Förstå - kategorisera - respons - **Bästa lösningen**
- Komplicerade - Förstå - analys - respons - **Bra lösningar**
- **Komplexa** - Testa - förstå - respons - **Framväxande lösningar**
- **Kaotiska** - Agera - ge stabilitet - förstå - respons - **Byt domän**

Action → Analys



Struktur i kaos

Cynefin!

Svag verklighetskalibering

Vad du kan göra!

Frågor?

Kardio
Bukandas
Tydliga gränser
Struktur i kaos

Varför blir vi stressade?

Hur hanterar vi det?

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

Varför blir vi stressade?

Hur hanterar vi det?

- Del 1. Hjärnan - En β -version som aldrig uppdaterats
 - Felprioritering i energisystemet
 - Bristande tidsuppfattning
- Del 2. Signalsystemet - Med svag verklighetskalibrering

Varför blir vi stressade?

Hur vi hanterar det!

- Kardiovaskulär träning
- Bukandas
- Tydliga gränser
- Struktur i kaos
- ”Skitsamma”
- Anpassa tidsfönstret

Varför blir vi stressade?

Hur hanterar vi det?

To be continued...

- Del 3. Den eviga kampen - Med de livsavgörande frågorna

Hjälp till självhjälp över tid

Med. Dr, Leg. psykolog Torbjörn Vestberg

psychologist@live.se - torbjornvestberg.com