



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap

# Stress- och krishantering vid internationella insatser



Stress påverkar beslutsfattande, bedömningar, prestationsförmåga och förmågan att samarbeta. Som personal i internationella insatser möter du påfrestningar som kan orsaka stark stress. Stress påverkar din hälsa genom att kroppens funktioner påverkas direkt och genom att ditt immunförsvar försämras, vilket gör dig mer mottaglig för sjukdomar. Forskning och erfarenhet visar att det är viktigt att ta hand om stress- och krisreaktioner för att förhindra ohälsa och för att man ska må bra och orka med arbetet i längden.

*Med denna broschyr får du ökade kunskaper om hur du hanterar stress vid insatser och vad som görs vid situationer som resulterar i krisreaktioner. Tillsammans med broschyren får du en CD som kan användas för avslappningsträning.*



## Vad orsakar stress?

Det som orsakar stress kallas stressorer. Här är några exempel på stressorer du kan uppleva när du är på insats:

- **Maktlöshet** - Att se misär, lidande, förtryck och fattigdom utan att kunna ingripa. Speciellt svårt när barn far illa
- **Information** - Brist på eller felaktig information
- **Främmande kultur** - Språksvårigheter. Annorlunda mat, seder och bruk
- **Klimat** - Höga eller låga temperaturer och/eller hög luftfuktighet
- **Utrustning** - Avsaknad av utrustning, brist på utrustning, bristfällig utrustning
- **Organisation** - Byråkrati, bristfälligt ledarskap, brist på resurser
- **Hälsa** - Oro för att bli sjuk, sjukdomar, brist på sjukvård, dåliga hygieniska förhållanden
- **Djur** - Spindlar, ormar, insekter och andra främmande djur
- **Isolering** - Långt från civilisation och hjälp, hemlängtan
- **Arbetsituation** - För mycket eller för lite att göra
- **Säkerhetsläge** - Hotsituationer, restriktioner, minor
- **Sekondering** - Utanförskap, ensamhet
- **Samarbete** - Konflikter på olika nivåer, t ex mellan individer eller inom en grupp. Brist på respekt för olikheter
- **Självuppfattning** - Egna prestationskrav. Rädsla för att inte duga
- **Sysslolöshet** - Väntan på beslut eller materiel, byråkrati, hinder på vägen
- **Hemsituationen** - Maktlöshet när problem av olika slag uppstår hemma

## Vad är stress?

Stressreaktioner är kroppens sätt att förbereda sig på en ökad prestation. Ursprungligen var stressen kroppens sätt att möta hot som handlade om överlevnad där det krävdes kamp eller flykt. Då gällde det att vara så stark och snabb som möjligt.

Kortvarig stress är nödvändig och ofarlig under förutsättning att kroppen får chans att gå ner i varv och återhämta sig. Det är vid långvarig stress med små möjligheter till lugn och ro som det blir skadligt för kroppen. Kroppens **grundspänning** blir för hög. Det är mycket slitsamt för kroppen att ständigt få signaler om att livsfara hotar. Om grundspänningen är hög under en längre tid blir kroppen utmattad och viktiga funktioner kan slås ut helt – man ”går in i väggen”. Låg grundspänning är ett resultat av att kroppen får tid till återhämtning, vila och avkoppling.

### HÖG grundspänning =

- Stel i kroppen
- Irritation
- Rastlöshet
- Glömska
- Koncentrationssvårigheter
- Dålig sömn
- Depression
- Högt blodtryck
- Fumlighet
- Infektioner
- Magproblem
- Andnöd
- Huvudvärk
- Axelvärk

### LÅG grundspänning =

- Tålamod & tolerans
- Jämnare humör
- Avslappnade axlar
- Starkare immunförsvar
- Buffert mot stress
- Ökad kapacitet
- Bättre koncentrationsförmåga
- Mycket energi
- Smidig kropp
- Sover bra

En god fysik är en bra grund för att kunna möta stress och sänka en hög grundspänning. Den bygger på:

- Balanserad mathållning
- God vätskebalans
- Regelbunden motion
- Regelbundna sömnvanor
- Upprätthållande av en bra kroppsvikt
- Balans mellan arbete och fritid
- Begränsad användning av nikotin, koffein, alkohol och andra stimulerande medel

Du kan också sänka grundspänningen genom att aktivera kroppens ”lugn och ro-system”. Det kan du göra genom:

- Socialt umgänge
- Kulturella evenemang
- Naturupplevelser
- Kontakt med djur
- Humor
- Massage
- Musik
- Yoga, Qi Gong, Tai Chi
- Avslappningsträning

## **Vad kan du göra när du blir stressad?**

Det är viktigt att du gör klart för dig själv vad du kan göra för att minska påverkan av olika stressorer.

Fråga dig själv:

- Hur kan jag upprätthålla en god fysik när rörligheten är begränsad, temperaturen är hög och tiden begränsad?
- Vilka möjligheter har jag att återhämta mig och slappna av?

- Dricker jag tillräckligt med vatten?
- Äter jag en väl sammansatt mat?
- Hur kan jag förbereda mig mentalt på olika situationer?

Öva dig på att lyssna på hur du känner dig och att känna igen signaler på stress.

- Har du värk i huvud, axlar och nacke?
- Har du ont i ryggen?
- Har du problem med matsmältningen?
- Kan du känna/höra ditt hjärta slå under vila?
- Har du svårt att sova?
- Vaknar du tidigt på morgonen och känner dig trött?
- Har du svårt att koncentrera dig?
- Har du svårt att hinna med saker?
- Känner du dig arg eller irriterad?

## Hantering

- **Undvik eller ta bort det som stressar**  
Om det går, undvik det som stressar dig. Om det innebär att du bara skjuter problemet framför dig är det bättre att ta tag i det, till exempel genom att analysera problemet och bryta ner det i mer hanterbara delar för att kunna åtgärda det.

Du kan lista det som behöver göras och göra en prioritering för att därefter göra en plan för när det ska vara klart. Sedan är det viktigt att komma igång och genomföra det du bestämt dig för.

- **Sänk stressnivån**  
Du kan sänka din stressnivå genom olika avslappningstekniker. Det kan du göra genom olika sätt att andas och genom muskelavslappning (du kan lära dig en metod genom att lyssna på CD:n som följer med broschyren). Andra sätt kan vara genom meditation, yoga, tai chi eller qi gong.



- **Ändra ditt sätt att tänka**

”Det är inte hur du har det utan hur du tar det” är ett sätt att beskriva hur du möter verkligheten som den är utan att förstora problem eller börja tänka pessimistiskt. Negativa tankar kan göra att upplevelsen av stress förstärks och handlingsförmågan minskar. Försök i stället att se möjligheter hos dig själv och i situationen.

- **Ventilera bort stressen**

Prata med någon om hur du har det. Om du tycker om att skriva kan du skriva dagbok eller brev. Du kan också göra sådant du tycker om och som gör dig avslappnad.

Motion är ett annat sätt att ”ventilera ut” stressen. Stressreaktionen i kroppen skapar oförlöst fysisk och mental energi och då behöver kroppen röra på sig.

## **Katabol stress**

Katabol stress uppstår genom för lite mat, vatten och sömn och kan leda till en snabb utmattningsreaktion. Den utgör framför allt en risk vid intensiva insatser där det finns stora hjälpbehov. Risken för en snabb utmattningsreaktion ökar om grundspänningen är hög redan före en insats.

### **Symptom på en utmattningsreaktion kan vara:**

- Intensiv trötthet, ofta tillsammans med uttröttande hyperaktivitet
- Ledsenhet, uppgivenhet, skuld känslor, hopplöshet
- Oförmåga att erkänna den psykiska utmattningen och förnekelse av förlorad ork
- Fysiska symptom som huvudvärk, ryggont och magsmärtor

## **Hantering**

Det är inte alltid lätt att inse att du behöver göra något åt din stress när du är mitt upp i en intensiv insats. Ta för vana att stanna upp och reflektera över hur du känner dig.



Vid katabol stress kan du behöva en tillfällig befrielse från arbetsuppgifter, helst med möjlighet att lämna insatsområdet för vila, återhämtning och eventuellt ett avlastande samtal. Eftersom det kan vara svårt att inse att man behöver göra något åt sin stress, kan det vara bra att ha som rutin inom gruppen att man är observant på sina insatskollegor. Om alla tänker så, vet du också att någon har koll på dig.

Insatschefen har ett ansvar att planera så att det finns möjligheter till återhämtning och avlastning. När du återgår i arbete kan du behöva ta hänsyn till olika utmattningsreaktioner. Arbetsspassen kan göras kortare och du behöver vara extra noga med sömn, mat och dryck.

## **Krisreaktion och traumatisk reaktion**

Om du upplever enstaka allvarliga händelser kan det resultera i en krisreaktion eller om stressorn är mycket stark, en traumatisk reaktion. Om du inte får hjälp med att bearbeta den traumatiska reaktionen finns det risk att ett posttraumatiskt stressyndrom uppstår (PTSD) vilket kräver specialistbehandling. Om du har en hög grundspänning och/eller har obearbetade andra händelser kan krisreaktionen förstärkas.

### **Exempel på händelser är att:**

- vara vittne till våld, epidemier, katastrofer och hungersnöd
- bli utsatt för våld eller hot om våld
- bli vittne till bombdåd
- bevittna resultatet av storskalig materiell förstörelse
- vara med när en arbetskamrat skadas eller omkommer
- vara med vid olyckor eller allvarliga tillbud

### **Hantering**

Om du drabbas av chock kan du behöva stöd från andra. En chock kan vara från några minuter till några dagar. Vid chock används emotionell första hjälp och du kan själv tillämpa arbetssättet när du behöver stödja någon.

Exempel på emotionell första hjälp som du kan ge till andra:

- Ge signaler om trygghet, stöd och omsorg
- Fyll på näring genom att ge något att dricka och äta. Ge ingen alkohol
- Prata så lite som möjligt men lyssna desto mer
- Lämna inte personen ensam

## **Samtal som stöd**

När chocken har släppt behöver man samtala med någon. Det finns olika samtalsmetoder som används som stöd vid krishantering. Syftet med samtalen är stressavlastning, bearbetning och att motverka psykiska efterverkningar.

Olika former av samtal:

- **Kamratstödjande samtal (genomförs med kollegor)**  
Att tillhöra en arbetsgrupp och tillsammans med arbetskamrater samtala om det man upplevt är en mycket god hjälp för att minska stressreaktioner. Syftet är att kunna stödja eller trösta varandra och få ordning på kaotiska intryck, tankar och känslor. På det sättet sker en stressavlastning och återhämtningsprocessen underlättas.
- **Avlastningssamtal (leds av insatschef eller samtalsledare)**  
Avlastningssamtal är ett strukturerat samtal individuellt eller i grupp som bör genomföras så snart som möjligt efter händelsen, efter att en eventuell chock har släppt. Samtalet följer en enkel modell där händelseutvecklingen går igenom och samtal förs om vad händelsen väckt för tankar och känslor. Avlastningssamtal rekommenderas som en rutin efter varje händelse som inneburit stora påfrestningar.
- **Debriefing (leds av samtalsledare)**  
Detta är en fördjupning av ett avlastningssamtal för grupper och individer som ger ökade möjligheter till bearbetning. En särskild utbildad samtalsledare går tillsammans med individen/gruppen igenom fakta, tankar och reaktioner som händelsen medfört. Syftet är att undvika psykiska efterverkningar.



## Stressreaktioner efter insats

Även om stressnivån upplevts som låg och inga kritiska händelser inträffat under insatsen kan det ändå komma efterreaktioner. Det kan exempelvis vara:

- Sömnstörningar-
- Rastlöshet
- Oro
- Återupplevelser av händelser
- Tomhets känslor
- Irritation
- Självanklagelser, skuld känslor
- Aggressivitet, hat
- Koncentrationsproblem
- Fysiska reaktioner

## Hantering

- Förstå att reaktioner är normalt.
- Ha tålamod. Det kan ta tid att anpassa sig både fysisk och mentalt.
- Prata om erfarenheterna med insatskollegor.
- Skapa tid för återhämtning. Det kan behövas tid i daglig avskildhet för att bearbeta det som hänt.
- Sök hjälp om det behövs. Stressreaktioner efter en insats är inte sjukdom, men om reaktionerna inte försvinner kan det leda till psykisk eller fysisk ohälsa.

## Avslappningsträning

Avslappningsträning innebär en skön stund som leder till att kroppens grundspänning sjunker. Genom avslappningsträning aktiveras kroppens avslappningsreaktion som möjliggör en fysisk och mental återhämtning.

Avslappningsträningen ger också möjlighet till att vid behov aktivera avslappningsreaktionen. Det görs genom en fysisk impuls, en trigger, som till exempel kan vara att knyta vänster hand och/eller dra ett djupt andetag. Det är mycket användbart inför och i situationer med hög påfrestning. Att aktivera en trigger kan kräva mellan tre till sex veckors daglig avslappningsträning.

## Mental träning

Mental träning möjliggörs genom att avslappning förändrar hjärnans medvetandetillstånd. Normalt är vårt kritiska tänkande aktivt. Vi bedömer om saker är sanna eller falska och godtar inte vad som helst. Vid avslappning uppstår ett förändrat medvetandetillstånd där det kritiska tänkandet blir mindre aktivt och vi blir mer påverkbara. Vi kan lättare acceptera nya idéer och tankar om oss själva. Det är också lättare att se helheter och bilder.

Genom att tyst eller högt upprepa vissa meningar vid avslappning kan gamla sanningar bytas mot nya och det är möjligt att ändra sin självbild. På det sättet kan reaktioner på olika stressorer minska.

Exempel på meningar:

- ”Jag tål värme bättre och bättre”
- ”Jag duger som jag är”
- ”Jag ser goda sidor hos andra”
- ”Jag har lätt för att somna”

Mental träning är också att lära sig att använda målbilder. Målbilder kan användas för att beskriva framtida tillstånd på kort och lång sikt. Det kan handla om allt från hur jag vill uppfattas och fungera på ett

kommande möte om några veckor, till livsmål där jag ser hur min livssituation ser ut om två år. Målbilden ger ett undermedvetet stöd till att fatta beslut och göra val som leder fram till att målbilden uppfylls.



## Träningsinstruktion för CD

På sista sidan av denna folder finner du en cd-skiva med avslappnings-  
träning.

Spår 1 är grunden för din avslappningsträning. Det är en muskulär avslappning som innebär att du successivt går igenom kroppen genom att spänna och slappna av i olika muskler. Du tränar upp din avslappningsreaktion innan du går vidare till spår 2. Det kan ta 2-3 veckor med daglig träning, ibland mer.

Ligg inte alltför bekvämt. Börja med att ligga på en matta på golvet med en bok (2-3 cm tjock) under huvudet. Om det känns obekvämt i bäckenet eller ryggen kan du lägga något under dina knän.

Om du har en tendens att somna - pröva att sitta på en stol. Om kroppen inte är van vid avslappning kan olika reaktioner uppstå. Det kan börja kittla i halsen och du vill hosta eller så "rusar" tankarna i stället för att du blir lugnare. Ha tålmod, efter hand blir avslappningen skönare.

Din utandning är naturligt avslappnande. Med spår 2 tränar du dig på att låta avslappningsreaktionen sprida sig mer och djupare genom att fokusera på din andning. Spår 1 och 2 är grunden för att kunna göra mini-pauser (se nedan) i vardagen.

I spår 3 och 4 tillkommer bilder och andra upplevelser genom dina sinnen. Det är grunden för att kunna träna med målbilder. Nu kan du också börja använda meningar. Meningarna upprepar du tyst eller högt för dig själv i syfte att ändra din självbild.

1. Avslappning för nybörjare	13.16 min
2. Andningsmeditation	09.20 min
3. Smultronstället	10.05 min
4. Ditt inre rum	08.50 min
5. Avslappning med målbilder	11.45 min

### **Mini-paus:**

Ta några djupa andetag. Blunda och knyt din vänstra hand. Andas in och håll andan en kort stund. Andas ut och slappna av i handen. Lägg märke till avspänningen i underarmen. Låt den sprida sig ut i kroppen. Andas några gånger med fokus på din utandning och låt en våg av avslappning skölja genom din kropp varje gång du andas ut. De första gångerna kan det ta lite längre tid innan du känner avslappningsreaktionen sprida sig. Snart tar det 15 sek eller mindre.



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, 651 81 Karlstad

Tfn 0771-240 240. [www.msbmyndigheten.se](http://www.msbmyndigheten.se)

Beställningsnummer MSB 0064-09