



# Stress – vad blir konsekvenserna i en pandemi

Anders Tengström

Leg. Psykolog

Docent i psykologi

## Disposition

- Vad är stress
- Hur reagerar vi i en pandemi
- Konsekvenser för människor

Vad är stress

Stress är kroppens  
försvarsmekanism

<b>Man tänker dåligt</b>		Tunnelseende
Man andas snabbare		Ljudkänsligare
Luftvägarna vidgas		Hjärtat slår snabbare
Ökad svettning		Endorfiner utsöndras -smärttolerans ökar
Blodsockret stiger		Blodet flyttas till större muskelgrupper
Blodkärlen drar ihop sig		

## Begränsningar i stressresponsen

- Fungerar optimalt vid fysiska hot
- Fungerar bäst vid "snabba" hot
- Fungerar dåligt vid abstrakta hot
- Fungerar dåligt vid konkreta men osynliga hot
- Fungerar dåligt vid komplexa hotbilder

## Hur reagerar vi i en pandemi

### Hur vi försöker skapa kontroll

- Fight or flight – extremt fokus på här och nu
- Den som agerar:
  - Hårt fokus på hotet – vi är i "krig" mot viruset
  - Beteenden som syftar till att bekämpa "hotet"

Den som flyr:

- Försöker undkomma hotet genom att "fly" till hemmet
- Upplevelse av oro som driver fram kontrollbeteenden
- Fullständig förnekelse är en möjlig respons

## På arbetsplatserna

- Den som agerar:
  - Hårt fokus på hotet – kräver handling
  - Agerar för att "coronasäkra" arbetsplatsen
  - Blir viktigare än själva arbetet

### Den som flyr:

- Undviker arbetsplatsen helt om möjligt
- Om man tvingas vara bland människor är fokus på oron snarare än att prestera

- Acceptera att det är så här vi fungerar

Hur blir det på sikt

## Ingen orkar hålla fokus över tid

- De flesta återgår till gamla vanor – ibland mot bättre vetande
- Ett nygammalt hot har inte samma mobiliserande effekt för de flesta

Vilka mår dåligt i en pandemi

## I första hand de som redan innan hade utmaningar med sitt mående

- Den kliniska upplevelsen är:
  - Hos de som var på gränsen innan – pandemin får det att tippa över
  - Vissa ”fastnar” i sina krisreaktioner – leder till psykiskt dåligmående
  - Förändring av vanor leder till kontrollförlust – förtärande för vissa personer
  - Problempanoramata förändras
  - Upplevelse av ensamhet växer sig starkare hos vissa