



# Rörelse som ett verktyg att hantera stress

Faktablad om stress och rörelse

**Har du tänkt på att stress i grund och botten är en positiv och nödvändig reaktion i din kropp? Stressen behövs för att du ska kunna agera när det behövs och kortvarig stress är bra för din hälsa. Då du är stressad utsöndras en rad olika stresshormoner i din kropp: adrenalin, noradrenalin och kortisol, som även din baby påverkas av. De ger dina muskler styrka att agera i hotfulla situationer och du blir alert för att hitta lösningar i svåra situationer. Långvarig stress utan återhämtning är däremot nedbrytande och inte bra för varken dig eller din baby.**

Utmaningen är alltså då stressen håller i sig under en längre tid – då börjar din kropp ge signaler om att det blivit för mycket: att dina resurser håller på att ta slut. Signalerna från kroppen och hjärnan kan vara olika, allt från huvudvärk, sömnproblem och humörsvängningar till koncentrationssvårigheter. För mycket stress kan påverka utvecklingen av din babys hjärna negativt och kan resultera i problem med hälsan som följer med till vuxen ålder. Men du behöver stressreaktioner i din vardag, så länge du ser till att stresshormonnivåerna sjunker mellan varven. Du kan också öka din motståndskraft mot stress. Fysisk aktivitet och olika former av återhämtning är de främsta sätten du kan motverka skadlig stress för dig och din baby.

## Motion höjer din stresströskel

Genom att röra på dig i vardagen och motionera regelbundet höjer du din stresströskel. Din kropp reagerar då inte lika snabbt med att utsöndra stresshormon i kroppen. Du tål vardagens utmaningar bättre i och med att den delen av hjärnan (hippocampus), som agerar som broms för stress, stärks av fysisk aktivitet.

När du rör på dig i lämpliga mängder effektiveras också din återhämtning och du sover djupare, vilket gör att din motståndskraft mot stress förbättras ytterligare. Forskning visar att det lönar sig att höja pulsen genom motion flera gånger i veckan om du vill minska din stress.

## Lugna rörelse varvar ner

Lugna rörelser, som t.ex. yoga och pilates lindrar stress och kan minska värk. Rörelserna gör dig smidig och stark, medan den lugna andningen gör dig lugn. Visste du att det räcker med 3–5 djupa andetag för att aktivera ditt lugn och ro-system? Sköna promenader i naturen har också en lugnande effekt.

Det för med sig stora fördelar att varva ner regelbundet. Det gör att du sover bättre och gör det lättare för dig att märka när din stressnivå är hög – så att du sedan kan reagera på det. Det här är en ovärderlig kompetens när ditt barn har fötts och det påverkar ditt föräldraskap positivt.

Var och hur känns stress i din kropp?  
Har du märkt att din baby eller din omgivning reagerar på din stress?  
Vad har du märkt att hjälper?

## Hur dan rörelse och motion hjälper dig att minska på stressen?

- Konditionsträning där du höjer din puls i minst 20 minuter.
- Regelbunden konditionsträning 2–3 gånger i veckan behövs för att effekten ska hålla i sig.
- Att höja pulsen i intervaller är bra.
- Promenader har också en stressdämpande effekt.
- Det lönar sig att välja motionsformer som du njuter av.
- Motion i naturen ger extra effekt.

## Stresslindring i form av avslappnande rörelse och lugn andning

- Sitt eller stå bekvämt och så avslappnat du kan. Låt armarna hänga avslappnat längs med sidorna eller på dina ben. Dra upp axlarna mot öronen, håll dem där i några sekunder och släpp ned axlarna igen. Upprepa.
- Rulla nu axlarna bakåt i en stor cirkel. Rulla långsamt fem gånger. Slappna sedan av i axlarna och låt armarna hänga avslappnat längs med sidorna eller på dina ben.
- Ge dig själv en kram. Ta tag med armarna runt din kropp. Sänk ner axlarna. Krama dig själv och känn efter en stund hur det känns i din kropp just nu.
- Blunda gärna och ta 3–5 djupa andetag. Andas genom näsan, dra in luften lugnt och ända ner i magen. Tänk att inandningen gör att din bröstkorg växer åt sidorna när du andas in. Gör en kort paus innan du långsamt andas ut. Låt utandningen bli dubbelt längre än inandningen. Känn hur axlarna och käkarna sjunker ner. Ta en liten paus innan du tar nästa andetag.

Hur dan motion ger dig återhämtning? Gör den motionen till en vana som du enkelt kan upprätthålla.

### Läs mera:

Hansen, Anders. 2017. *Hjärnstark – Hur motion och träning stärker din hjärna*. Fitnessförlaget / Bonnier fakta, Stockholm.

