

# Introduktion

En förutsättning för att en människokropp ska kunna fungera och fortleva är att kroppens kemiska och fysikaliska inre miljö hålls konstant inom väldigt snäva ramar. Begrunda till exempel att kroppens normala temperatur i vila bara varierar mellan 0,5 och 1,0 °C. Även en så liten temperaturökning som 4 grader är livshotande. Likaså måste halter av olika mineraler eller socker i blodet hållas väldigt konstanta för att kroppen ska fungera normalt. Vår omgivning och de ständiga förändringarna i omgivningen hotar hela tiden att rubba kroppens inre miljö. Därför måste kroppen oupphörligen reagera på dessa hot genom att justera sin biologiska aktivitet och därmed upprätthålla den inre miljön konstant. Dessa kroppsreaktioner som ska bemöta hoten mot den inre miljön kallas för **stressreaktioner**. De hotande faktorerna som utgör en fara för kroppens inre miljö kallas för **stressfaktorer**. **Stressfaktorerna och de stressreaktioner** som dessa framkallar, utgör det som man i vardagligt tal kallar **stress**.

Stress är i grunden en absolut förutsättning för vår överlevnad. Utan förmågan att parera förändringar i vår livsmiljö och anpassa vår biologiska aktivitet på ett sätt som gör att kroppens inre miljö förblir konstant skulle vi inte kunna överleva ens ett dygn. Stress utgör också den grundläggande mekanismen för kroppens långsiktiga anpassning till bland annat fysisk träning. När vi tränar så utgör varje träningspass stress för kroppen. Vi belastar våra muskler och andra organsystem och rubbar kroppens inre miljö. Kroppens stressreaktioner blir då inriktade på att åstadkomma sådana långsiktiga förändringar i kroppen som gör att samma träningspass ska kunna utföras med mindre störningar av den inre miljön. Exempelvis ska vi kunna springa med samma hastighet men med mindre förändring av mjölksyrainhalt i blodet. Stress är således inget negativt i sig. Problemen uppstår först om stressfaktorerna är så pass starka eller varaktiga att kroppen inte har förmåga att hantera dem.

I det moderna samhället har vi sett till att minimera de fysikaliska stressfaktorerna. Vi bor i hus där temperaturen hålls nästan konstant oavsett årstiden och temperaturen ute. Vi har god tillgång till mat och vatten. Vi utsätter våra kroppar för skadliga överbelastningar i samband med förvärvsarbete i betydligt mindre utsträckning än förr. Här har vi kommit riktigt långt. Däremot har vi inte alls varit lika duktiga på att begränsa de psykosociala stressfaktorerna. Det moderna livet kännetecknas av att de största påfrestningarna inte längre är associerade med de fysikaliska stressfaktorerna utan snarare med de psykiska och psykosociala. Vi verkar vara mycket sämre rustade för att bemöta denna typ av stress. När kroppens resurser inte räcker till för att motverka de hot som psykosociala stressfaktorer utgör blir vi sjuka.

Stressrelaterad ohälsa är idag ett av de största hoten mot folkhälsan inte bara i Sverige utan även globalt. Ohälsosam stress orsakar såväl psykiska som fysiska sjukdomar och skador. Besvär som ångest, oro, depression är i mycket hög utsträckning stressrelaterade. Bara depression drabbar till exempel 350 miljoner människor i hela världen.

Vi har idag kraftfulla verktyg för att hjälpa de människor som drabbas av stressrelaterad ohälsa. Läkemedel och psykoterapeutiska behandlingar är de viktigaste redskapen i vår verktygslåda. Dessa redskap har dock sina begränsningar och nackdelar, vilket fick forskare att leta efter alternativa eller kompletterande metoder. Fysisk aktivitet hamnade i fokus för detta intresse och många forskare har lagt ner stora ansträngningar för att kartlägga träningens effektivitet för att förebygga och motverka stressrelaterad ohälsa. Det har visat sig att fysisk aktivitet generellt och fysisk träning specifikt är synnerligen effektiva verktyg både för att öka stresstoleransen och för att hjälpa de människor som redan blivit sjuka på grund av stress. **Träning kan aldrig få stressfaktorer att försvinna, men förefaller stärka förmågan att hantera stressen och att motverka stressrelaterad ohälsa.**

**Fysisk aktivitet** är ett brett begrepp som beskriver ett komplext beteende. Fysisk aktivitet avser all kroppsrörelse utförd av skelettmuskulaturen som resulterar i en ökad energiförbrukning. Fysisk aktivitet omfattar således alla kroppsrörelser oberoende av syfte eller sammanhang och inbegriper bland annat transport till fots eller med cykel, friluftsliv, lek, fysisk belastning i arbetet, hobbyverksamheter, bollspel, idrottsaktiviteter med mera.

**Fysisk träning** är en måldefinierad fysisk aktivitet som förutsätter att det finns en uttalad och medveten målsättning med aktiviteten. Målsättningen kan till exempel vara att öka prestationsförmågan eller att få bättre hälsa.

## Fysisk träning som verktyg mot stressrelaterad ohälsa

Ett stort antal människor befinner sig idag i gränslandet där stressnivån är så hög att det inte längre är hälsosamt, samtidigt som de ännu inte har blivit så sjuka att det motiverar användning av läkemedel eller dyra psykoterapier. För denna stora kategori är fysisk träning sannolikt det mest lämpliga verktyget för att både förebygga och motverka stressrelaterad ohälsa. Som för all fysisk träning gäller det att träningen utformas på ett sätt som är måldefinierat. Det vill säga träningstyp, intensitet, volym och frekvens bör anpassas till de mål som man vill uppnå. Om du vill bli bättre på att springa maraton så lägger du upp din träning på ett helt annat sätt än vad du hade gjort om syftet hade varit att bli bättre på att lyfta tunga vikter. Detta gäller även träning inriktad på att förebygga och motverka stressrelaterad ohälsa. Du måste veta hur du ska träna för att träningen ska vara effektiv för detta ändamål.

## En effektiv träningsmodell mot stressrelaterad ohälsa

Ambitionen med denna bok är bland annat att beskriva den träningsmodell som utifrån de senaste vetenskapliga rönen verkar vara den mest effektiva för att motverka stressrelaterad ohälsa. Människor som drabbas av stressrelaterade problem går igenom olika faser. Effektiv träning förutsätter att vi anpassar träningsupplägg utifrån dessa faser samt utifrån graden av besvär eller sjukdom. I den här boken belyser vi aspekter som är viktiga att ta hänsyn till när du lägger upp ett lämpligt träningsprogram. En bit in i boken kommer du att möta Elinor vars personliga berättelse beskriver hur fysisk träning har hjälpt henne att tillfriskna när hon drabbades av stressrelaterad ohälsa, vilka faser hon har gått igenom och vad som har varit viktigt för just henne i denna process.

Vår förhoppning är att boken kan bidra till bättre förståelse för hur du kan använda träning för att motverka och förebygga stressrelaterad ohälsa samt att den kan ge en praktisk handledning i hur du utformar ett effektivt träningsprogram som är särskilt designat för ändamålet. Boken riktar sig till dig som arbetar med hälsoinriktad träning, såsom fysioterapeuter, personliga tränare och sjukvårdspersonal. Boken riktar sig även till dig som i mer allmän mening är intresserad av hälsa och hur just träning kan vara ett användbart verktyg för att komma till rätta med problem kopplade till stressrelaterad ohälsa. Boken kan vara av särskilt intresse för dig som studerar på hälsoinriktade utbildningar.

Beskrivningen av ett konkret fall som återfinns i boken utgör exempel på hur vi utifrån teoretiska kunskaper och förutsättningar kan lägga upp ett praktiskt träningsprogram för att motverka stressrelaterad ohälsa. Fallbeskrivningen fungerar som en länk mellan den teoretiska och den praktiska delen i boken och ger dig nödvändiga verktyg för att identifiera specifika behov och förutsättningar. Det praktiska materialet innehåller övningar och träningsprogram och utgör en användbar övningsbank och en inspirationskälla för att skapa praktiska upplägg för träning i olika miljöer.