

# 4. Mentala kunskapsområdet



Polisiär Konflikthantering



2014-04-15

# Innehåll

<b>4. Mentala kunskapsområdet.....</b>	<b>3</b>
4.1 Inledning.....	3
4.2 Innehåll.....	4
4.3 Att ta tillvara sina mentala styrkor och svagheter.....	4
4.4 Stresskunskap.....	5
4.4.1 Bakgrund.....	5
4.4.2 Allmänt om stress.....	7
4.4.3 Positiv och negativ stress.....	7
4.4.4 Kronisk stress.....	8
4.4.5 Olika reaktioner på stress.....	9
4.4.6 Kroppens stresssystem.....	10
4.4.7 Stresssymtom och stressreaktioner.....	12
4.4.7.1 Akuta.....	12
4.4.7.2 Kroniska.....	12
4.4.7.3 Fysiska.....	12
4.4.7.4 Känslomässiga.....	13
4.4.7.5 Tankemässiga.....	13
4.4.7.6 Stressdiagnoser.....	14
4.4.8 Press och stress.....	15
4.4.8.1 Bli medveten om ditt mönster.....	17
4.4.8.2 Konkreta mål.....	18
4.4.8.3 Att bryta mönstret.....	20
4.4.9 Mentala förberedelser.....	20
4.4.9.1 Mentala förberedelser på lång sikt.....	21
4.4.9.2 Exempel på hur du kan förbereda dig mentalt på lång sikt.....	22
4.4.9.3 Ta hand om din mentala och fysiska hälsa.....	22
4.4.9.4 Skapa en målbildsbank genom att träna, både mentalt och tillämpat.....	23
4.4.9.5 Sök svar på viktiga frågor som annars kan blockera det snabba beslutsfattandet.....	23
4.4.10 Kunskaper och färdigheter som kan användas för att hantera stress/Coping.....	24
4.4.11 Värderingar.....	25
4.4.11.1 Vilka är dina grundläggande värderingar? Reflekterad och analysera.....	26
4.4.11.2 Polisens värdegrund.....	27
4.4.11.3 Sinnesrobön.....	27
4.4.12 Förberedelser inför värvästa tänkbara.....	29
4.4.12.1 Förbered dig inför olika situationer med lösningsfokus.....	31
4.4.12.2 Skapa fungerande rutiner.....	32
4.4.12.3 Ta hand om dina upplevelser och gör dem till bra erfarenheter.....	32
4.4.13 Mentala förberedelser på kort sikt.....	32
4.4.14 Akut stresshantering.....	33
4.4.14.1 Exempel på hantering av akut stress.....	34
4.4.14.2 Exempel på metoder för akut stresshantering.....	34
<b>Mentalakunskapsområdet, bilagor.....</b>	<b>35</b>
Bilaga 1: Mental träning.....	35
Bilaga 2: Betingade reflexer.....	41
Bilaga 3: Att komma till rätta med sömnproblem.....	49

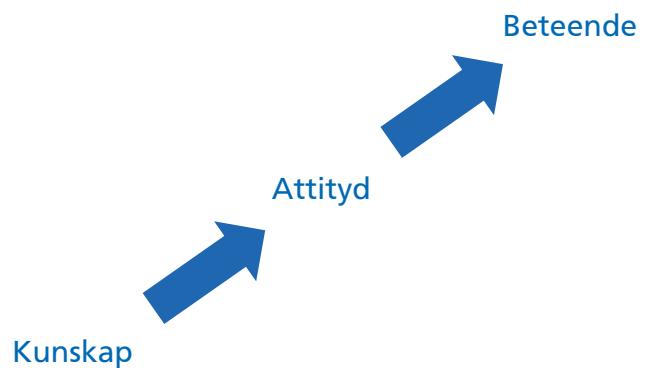
# 4. Mentala kunskapsområdet

## 4.1 Inledning

*"In the end, it is not about the hardware, it is about the 'software'. Amateurs talk about hardware (equipment), professionals talk about software (training and mental readiness)"*

Detta citat får inleda avsnittet om det mentala kunskapsområdet. Orden kommer från Dave Grossman, en av USA:s mest respekterade föreläsare och författare för poliser. Det beskriver väl hur vi poliser ska tillvara men även utveckla vår mentala styrka, en styrka som finns där om vi bara övar oss att använda den.

Syftet med kapitlet är att beskriva ett av de kunskapsområden som ger polisen verktyg i strävan att skapa kontroll i situationen. De tre kunskapsområdena, det mentala, kommunikativa och det taktiska kunskapsområdet måste alla användas med flexibilitet. Förståelsen kunskapsområdena ger nyckeln till framgång i strävan att skapa kontroll, där tempoväxling och just flexibiliteten ger oss möjligheten att agera snabbt, långsamt, säkert och tryggt. Om vi ska kunna arbeta effektivt kan vi inte alltid ha kontroll, men med en mental styrka och trygghet, en väl utvecklad kommunikation med de personer vi möter och med varandra samt ett flexibelt användande av det taktiska kunskapsområdet så kommer vi att komma mycket långt i vår strävan att vara professionella och effektiva i vårt arbete.



Figur 10.

Att inhämta kunskaper i olika former är en del i ett lärande, men det kanske viktigaste är att förstår är att det är min egen inställning och mitt beteende som är nyckeln till mitt lärande. Till exempel har alla kunskapen om att cykelhjälm radikalt ökar chanserna att undvika skallskador vid en cykelolycka, det är en **kunskap** som alla har och alla håller med om. De allra flesta är väldigt noga med att barnen eller andra i familjen alltid använder hjälm när de cyklar, vår **attityd** i denna fråga, vår inställning i detta är alltså att det är mycket viktigt med hjälm, t.o.m. livsviktigt. Trots detta är det få, mycket få, som **alltid** cyklar med hjälm. Många slarvar, glömmer eller till och med struntar i den, trots de kunskaper vi har om skador.

Kan det vara så även när det gäller förhållandet till t.ex. polisiär konflikthanteringen? Vi har **kunskapen** i ämnet, vi tycker att de är kloka saker som är lätt att tillämpa i vardagen, **attityden** till det mentala, taktiska och kommunikativa är att det är bra, t.o.m. livsviktiga, saker att ha med sig i sin vardag. Ändå slarvar vi, vi gör inte som vi lärt oss, vårt **beteende** ändras inte trots att vi vet att det i vissa fall kan vara skillnaden mellan liv och död. Utbildning är bra, men det är du själv som ser till att dina kunskaper blir till ett beteende i din vardag.

## 4.2 Innehåll

Mentalt kunskapsområde innefattar kunskaper om stress samt kunskaper om och färdigheter i *stresshantering, mental förberedelse, mental träning och krishantering*.

För att man ska kunna förstå sina eventuella stressreaktioner och kunna hantera dessa på ett adekvat sätt, behöver man allmän kunskap om stress som företeelse. I avsnittet *Stresskunskap* tar vi kortfattat upp ämnet stress, och exempel på hur stress kanske ser ut i den polisiära verkligheten. Vi diskuterar om det är situationerna i sig eller våra tolkningar av situationerna som skapar stressen, och gör ett försök att strukturera upp press och stress efter typiska reaktioner. *Stresshantering* handlar om strategier, kunskaper och färdigheter som kan användas för att hantera stress (*coping*). *Mental förberedelse på lång och kort sikt* handlar bl.a. om att systematiskt och långsiktigt bygga upp sin mentala förmåga för att på ett optimalt sätt kunna hantera svåra situationer.

I sista avsnittet behandlas krishantering ur det polisiära perspektivet samt *kamratstöd, avlastningssamtal och psykologisk debriefing*. På olika sätt lyftes fram vikten av långsiktighet och kontinuitet i det mentala kunskapsområdet. Polisens arbetsförhållanden i yttre tjänst är av sådan karaktär att förebyggande/bearbetande åtgärder behövs både före, under och efter svåra situationer och händelser.

En arbetsgrupp som på uppdrag av Rikspolisstyrelsen har undersökt psykosocialt omhändertagande inom svensk polis, skriver följande:

**"Vår tolkning av problematiken har bland annat innefattat det faktum att det inte går att påverka det samman-**

**hang och den verklighet i vilken polismän befinner sig i stort men ändå kan påverkan ske på hur väl polismän är förberedda på sin arbetssituation och hur de tas omhand under arbetet samt före och efter kritiska händelser."**

Slutligen har mental träning fått sitt eget avsnitt, eftersom detta är centralt för hela det mentala kunskapsområdet.

## 4.3 Att tillvara sina mentala styrkor och svagheter

"Är du mentalt förberedd?" är en fråga som många poliser får, och ställer till sig själva. Vad menas då med att vara mentalt förberedd? Den vanliga tolkningen är att polisen förbereder sig inför sina arbetsuppgifter med information, taktikgenomgångar, visualisering, fokusering och beredskap för det osöksägbara. För att åskådliggöra den djupare innehördheten i det mentala kunskapsområdet berättar vi om Lars, som sedan 17 år arbetar som ordningspolis i en mellanstor svensk stad.

### Exemplet, ordningspolis i en mellanstor stad

*Lars har två mindre barn och är nyskild. Han har flyttat från villan där f.d. frun bor kvar, till en lägenhet i staden. Lars har hand om barnen varannan vecka efter en tvist om vårdnaden. Lars och hans fru flyttade till staden, fruns hemort, för ca 10 år sedan och deras sociala umgänge har till största delen byggt på gemensamma vänner.*

*Lars har trivts och i stort sett fungerat bra som polis. Det som grumlat känslan något är en tråkig erfarenhet från en storkommendering i en större stad där känslorna av rädsla och maktlöshet var starka och detta*

*finns kvar som ett öppet sår. Även den nya tjänstgöringslistan har gjort att Lars inte riktigt funnit sig till rätta vilket gjort att kvaliteten i sömnen varit dålig under en längre tid. Till detta kan läggas att han ofta irriterar sig på somliga kollegor som enligt hans åsikt ”inte håller måttet”.*

*Lars ska nu jobba ett dagpass med start 07.00. Han har åter sovit dåligt. Denna morgon är det full aktivitet på stationen p.g.a. ett brutal rån i granndistriktet. Natt-turen har inte kommit in till stationen än, utan de har upprättat en vägspärr. Uppgiften blir nu att genast avlösa dem.*

*Lars kommer fram till vägspärren med sin kollega och informationen som finns att tillgå är knapphändig. Dock är uppfattningen från natt-turen att det är dags att avsluta arbetet vid vägspärren. Lars får uppgiften att ansvara för viss säkring med sitt förstärkningsvapen, och för en spikmatta.*

*Strax efter att han fått sina uppgifter kommer den missänkta rånarbilen fram mot vägspärren.*

Vad påverkar Lars och vad kan han göra åt sin situation både på kort och på lång sikt?

Historien om Lars är kanske något tillspetsad. Men syftet är att visa på en del av den press som en polis kan påverkas av, och hur kunskap och förståelse kan utveckla Lars mentala förutsättningar. *Mental förberedelse* på lång sikt i fallet Lars kan innehålla att han tar tag i sina traumatiska upplevelser med hjälp av psykoterapi. KBT har god evidens – d.v.s. vetenskapligt påvisad effektivitet – vid behandling av traumatiska erfarenheter och skulle kunna vara en tänkbar åtgärd. Det är också viktigt att Lars bearbetar och mildrar de emotionella konsekvenserna av skilsmässan genom att få stöd i att ta sig igenom den kris som en sådan innebär. Han behöver förbättra sin sinnesstämning genom att aktivera sig på fritiden

och genom att utveckla sitt sociala nätverk. Vidare behöver han få bättre förutsättningar för en god sömnkvalitet, t.ex. genom bättre rutiner, regelbunden livsföring, bättre förmåga att hantera störande tankar och andra tekniker för att förbättra sömn. Dessutom behöver han lära sig hantera den irritation han känner gentemot några av kollegorna. Till de långsiktiga förberedelserna hör också praktiskt utbildning och återkommande träning inför vägspärr och i handhavande av förstärkningsvapen och spikmatta.

Den optimala *mentala förberedelsen på kort sikt* skulle innehålla att Lars – trots uppslitande skilsmässa, begränsat socialt umgänge, obearbetad traumatisk upplevelse, sömnbrist, dålig start på dagen, ovana vid förstärkningsvapnet och dålig kompetens på handhavande av spikmatta – ändå klarar av att fokusera på uppgiften, släppa det ovidkommande och optimera sina resurser. I slutändan är det av avgörande betydelse hur Lars kan *hantera sin stress* under denna pressande polisiära situation, vilka resurser han kan plocka fram till sin hjälp i stunden och hur han har underbyggt dessa resurser på längre sikt.

Lars långa polisiära erfarenhet kan komma att underlätta för honom i denna situation. Det beror på vilka kunskaper och erfarenheter han har. Hur har han förberett sig mentalt och hur han kan kommunicera med eventuella gärningsmän men även kollegor är det som kommer att bli avgörande.

## 4.4 Stresskunskap

### 4.4.1 Bakgrund

I det tidigare utbildningsmaterialet i bastaktik 2005 redovisades delar av en undersökning om psykosocialt omhändertagande inom svensk polis och det *speciella i polisyrtet* som kan vara upphov till stress. Arbetsgruppen hänvisade till en undersökning av Statistiska centralbyrån som på uppdrag av Polisför-

bundet klarlagt problem relaterade till polisens arbetsmiljö. Ytterligare stöd för behovet av polisens förmåga att hantera stress finns i en forskningsrapport angående yrkespåförd stress, hälsa och prestation hos operativt verksamma inom Brandförsvaret, Försvarsmakten, Kustbevakningen, Polisen och Tullverket. Där redovisar Bengt B. Arnetz resultatet av sin undersökning om yrkespåförd stress hos *first responders*. Rapporten redovisas 2012 på uppdrag av Kungafonden. Arnetz är professor vid Uppsala universitet.

Endast 1,8% av de svarande upplevde att påståendet om att det fanns en tydlig strategi för arbetsplatsen att handskas med yrkespåförd stress stämde *helt och hållat*, 28,1% upplevde det att det stämde ganska bra

	<b>Stämmer helt och hållat</b>	<b>Stämmer inte ssk bra</b>	<b>Stämmer ganska bra</b>	<b>Stämmer helt och hållat</b>
<b>Polisen</b>	<b>22,3</b>	<b>47,8</b>	<b>28,1</b>	<b>1,8</b>

**Tabell 17.** Andelen svarande (procent) som instämmer i påståendet att det finns en tydlig strategi på arbetet för att handskas med yrkespåförd stress. Det föreligger statistiskt säkerställda skillnader mellan first respondermyndigheterna.

Drygt 39 % av de tillfrågade poliserna upplevde att påstående att yrkespåförd stress försämrar sömnen *stämmer ganska bra* och att drygt 22% upplevde att påstående *stämde helt och hållat*.

	<b>Stämmer helt och hållat</b>	<b>Stämmer inte ssk bra</b>	<b>Stämmer ganska bra</b>	<b>Stämmer helt och hållat</b>
<b>Polisen</b>	<b>12,6</b>	<b>25,4</b>	<b>39,4</b>	<b>22,7</b>

**Tabell 18.** Andel first responders inom de olika myndigheterna som anger att yrkespåförd stress försämrar sömnen. Skillnaderna mellan olika first respondergrupper är statistiskt säkerställd. Sömnproblem utgör ett relativt stort problem bland first responders överlag.

Undersökningen visar att ca 55 % av poliserna upplever att yrkespåförd stress påverkar arbetsprestationen negativt.

	<b>Stämmer helt och hållt</b>	<b>Stämmer inte ssk bra</b>	<b>Stämmer ganska bra</b>	<b>Stämmer helt och hållt</b>
<b>Polisen</b>	<b>10,6</b>	<b>33,9</b>	<b>43,8</b>	<b>11,7</b>

**Tabell 14.** Andelen i procent bland de svarande som upplever att yrkespåförd stress leder till att de presterar sämre i arbetet.

O tillräcklig handledning och träning inför uppgiften, rädsla för fara, och oro för egen och andras säkerhet,

skiftarbete och många motstridiga krav är exempel på stressorer inom polisyrket. Stressorer är en fysisk eller psykosocial (psykologisk och social) påfrestning av något slag. Det behövs strukturerade och långsiktiga åtgärder för att förbättra den psykosociala arbetsmiljön inom polisen. Exempel på var sådana åtgärder kan genomföras är bl.a:

- ◆ i ledarskapsutbildningen
- ◆ i det vardagliga polisarbetet
- ◆ i krisstödsverksamheten
- ◆ i personalens möjligheter att bygga upp mental och kognitiv styrka och förmåga
- ◆ i personalens möjlighet att skapa en mental beredskap för svåra händelser

Poliser löper större risk än de flesta yrkesgrupper att hamna i starkt stressfyllda och potentiellt traumatiska situationer. Forskning visar att poliser och annan hjälppersonal som regelbundet exponeras för traumatiska händelser och dagligen utsätts för press, kan uppleva reaktioner som karakteriseras av skuld, depression, tillbakadragande, en känsla av främlingskap och psykosomatiska besvär.

#### 4.4.2 Allmänt om stress

Stress är en uråldrig överlevnadsreaktion som finns hos människan och alla andra djur sedan miljontals

år tillbaka. Det är kroppens reaktioner, så kallade stressorer. Fysiska stressorer kan bestå i exempelvis kyla, värme, smärta, buller, vibrationer och en del fysiska sjukdomar, t.ex. virusinfektioner. Psykosociala stressorer finns i individens psykologiska och sociala livssituation t.ex. det mentala hälsoläget, arbetssituation, ekonomi, familj och relationer.

Stress är ett framträdande fenomen i dagens samhälle. Våra förfädars pressande situationer där ”kamp eller flykt” var en förutsättning för överlevnad har i dag bytts mot arbetets krav, dagstider, föreningsliv, fritidsintressen, renoveringar, föräldraskap m.m. Men det är svårt att på förhand avgöra om sådana situationer är stressorer eller ej. Arbetslöshet, ekonomisk utsatthet, hot och våld upplevs som stressande för de allra flesta, men människor kan reagera olika inför samma situation. Detta som av vissa uppfattas som press (stressorer) betraktas av andra som stimulans. Till exempel kan en separation innehålla en svår kris för en person och en befrielse för en annan. Det är alltså inte situationerna eller händelserna i sig som skapar stressen, utan våra tolkningar av dessa. ”Livet är inte bara hur du har det, utan även hur du tar det”, skulle man kunna säga.

#### 4.4.3 Positiv och negativ stress

Stressen uppstår i situationer som uppfattas som hotfulla eller utmanande. Hotfulla situationer är sådana

i vilka vi upplever maktlöshet eller brist på kontroll. Att ställas inför svåra, komplexa uppgifter som man saknar erfarenhet av kan upplevas som hotfullt om man inte har tillräckligt med tid, vana och kompetens för att lösa dem.

Men stress kan utlösas av både över- och understimulering. Att ha för mycket eller för lite att göra är stressande om man inte själv kan påverka sin situation i tillräckligt hög utsträckning. Hotfulla situationer leder till det som kallas *negativ stress*. Man känner sig jagad, pressad och jäktad. Känslomässigt reagerar man med ångest, ilska och en rad andra symtom. Man kan känna sig väldigt uppvarvad eller, omvänt, reagera med passivitet. Negativ stress kan framkallas av små vardagliga förtret (t.ex. behöva stå i kö, en smärre konflikt) långvariga belastningar i arbetet (t.ex för mycket att göra, underbemanning) eller hemma (ensamhet, konflikter, vara förälder till barn med funktionshinder) omvälvande livshändelser/kriser, t.ex. skilsmässa, uppsägning, anhörigs plötsliga sjukdom och/eller död rent traumatiserande händelser, t.ex. våldsamma upplevelser, övergrepp, tortyr, naturkatastrofer.

Stress framkallas inte bara av faktiska, konkreta händelser. Tankar och föreställningar kan vara nog så stressande. Vem har inte legat vaken om natten och stressats av obehagliga fantasier?

När vi känner att vi har kontroll kan krävande situationer uppfattas som utmaningar och ge upphov till det som kallas för *positiv stress*. Detta upplevs som ett lustfyllt tillstånd av stimulans och aktivering. Man känner sig ”taggad”, energisk och kompetent. Ibland glömmer man t.o.m. bort tid och rum och är helt försunken i det man gör. Känslomässigt är det stor skillnad mellan positiv och negativ stress, men troligt är att kroppens stresssystem har svårt att uppfatta denna skillnad. Att vara uppslukad av sitt arbete, vinna på lotto, gifta sig eller få en befordran kan ge upphov till

känslor av glädje och upprymdhet, men leder också till ett fysiologiskt påslag. Även positiv stress kan bidra mot negativa stressreaktioner när vi inte upplever en bra balans mellan ansträngning och återhämtning. Det är inte ovanligt att personer som tar på sig väldigt många roliga uppgifter i arbetet och privat utvecklar ett utmattningssyndrom när utrymmet för återhämtning blir för litet.

#### 4.4.4 Kronisk stress

Stress har som vi tidigare skrev dessvärre blivit ett framträdande fenomen i dagens samhälle. Ursprungligen är människan byggd för att klara av *akut stress* – stark stress under kort tid. I det moderna samhället är stressorerna i regel av långvarig karaktär och möjligheterna att få god återhämtning är mindre. Arbetssituationer präglade av höga krav och brist på kontroll kan, i sig själva eller i kombination med ett betungande privatliv, bidra till *kronisk (eller ackumulerad) stress*. På sikt försämrar detta vår hälsa och leder till en minskad förmåga att prestera effektivt i nya akuta situationer.

Våra förfäders stressande situationer, där de tvingades att bokstavligen slåss eller springa för livet, varade ett fåtal minuter eller högst timmar och varvades med längre perioder av vila och återhämtning. Analogt med detta förekommer det i polisers vardag en mängd akuta situationer som innebär relativt korta om än intensiva stresspåslag. Somliga polisiära ingripanden är dessutom av en sådan art att traumatisering kan uppstå, och därfor är samtalsstöd och bearbetning extra viktiga åtgärder i deras efterföljande. Så länge poliserna kan återställa balansen mellan aktivitet och återhämtning genom att varva ner mellan de vanliga uttryckningarna, bör det inte vara någon fara för hälsan och prestationen. Risken för ohälsa är större när upprepade, akuta stresspåslag kombineras med en kronisk om än måttligt intensiv stressbelastning i övriga delar av arbetet och/eller privatlivet.

på en.

#### 4.4.5 Olika reaktioner på stress

Ingen människa lever i ett vakuum. Alla befinner vi oss i ett större livssammanhang som kan vara mer eller mindre påfrestande. Men människor reagerar också olika på stress. Somliga verkar kunna hantera även svåra motgångar utan att bli nedbrutna medan måttliga eller t.o.m. låga stressnivåer kan utlösa ohälsa hos andra. Vår hälsa och välbefinnande beror på samspelet mellan de påfrestningar som vi utsätts för och vår sårbarhet för stress. Sårbarheten kan vara medfödd – t.ex. via genetiska faktorer, händelser under fosterutvecklingen – eller förvärvad – genom sjukdom, hormonrubbningar, miss bruk, ensamhet m.m. Teoretiskt kan en person med låg sårbarhet tolerera relativt hög stress och vice versa.

Antonovsky<sup>1</sup> har studerat några av de psykologiska faktorerna bakom människans sätt att hantera sina motgångar och spänningar (stressorer). Antonovsky har bland annat intervjuat de överlevande från koncentrationsläger, som har lyckats behålla god psykisk och fysisk hälsa. Han har funnit att det är fullt möjligt att utveckla generella motståndsresurser som hjälper oss till balans och bättre hälsa trots mycket traumatiska händelser i livet.

Det centrala i den här processen är enligt Antonovsky att människan förmår utveckla *känslan av sammanhang* (på engelska: Sense of Coherence) i livet och dess olika händelser. Denna känsla kan uppnås när människan förmår uppleva sin situation som begriplig, hanterbar och meningsfull.

- Begriplig genom att saker och ting är förnuftsmässigt gripbara, ordnade, sammanhängande, förutsägbara och tydligt strukturerade.
- Hanterbar genom att man upplever sig ha tillräckligt med resurser för att möta de krav som ställs

- Meningsfull när motivationen finns, d.v.s. när livet har ett innehåll av stor betydelse för människan – ett innehåll som gör henne känslomässigt engagerad.

En trygg *grundläggande självkänsla* är också ett skydd mot stress och ohälsa. Med grundläggande självkänsla menas den utsträckning i vilken vi är nöjda, stolta och accepterande gentemot oss själva *sådana som vi är*. Den grundläggande självkänslan formas genom uppväxten och genom tidiga erfarenheter. Livet igenom använder vi också olika prestationer – i arbete, studier, idrott, relationer m.m. – för att bygga vidare på vårt egenvärde. Den utsträckning i vilken vi kan acceptera och tycka om oss själva *för det vi gör kallas prestationsbaserad självkänsla*. Att vilja vara duktig och göra bra ifrån sig är en naturlig drift som bidrar till utveckling och god livskvalitet.

Men ibland kan den prestationsbaserade självkänslan utgöra ett sätt att kompensera för en låg grundläggande självkänsla. Prestationerna blir då som en drog som syftar till att fly från känslor av mindervärde och självförakt. Många med hög prestationsbaserad självkänsla ställer orimligt höga krav på sig själva, blir överdrivet ansvarstagande, perfektionistiska eller pedantiska och oroliga för vad andra ska tycka. Många beskriver sig som inställda på att vara till lags. De vill ogärna hävda sig och ta konflikter, och upplever att de måste ha kontroll på allt i alla lägen. De jämför sig ständigt med andra, har svårt att säga ifrån och säga nej, tar ogärna hjälp och har svårt att delegera. I stressiga arbetsmiljöer innebär detta att de överanstränger sig och inte ger sig själva utrymme för återhämtning. Detta ökar också risken för stressrelaterad utmattning och andra typer av ohälsa<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Antonovsky, A. (1991). **Hälsans mysterium. Natur och Kultur.**

Det så kallade typ A-beteendet är ett beteendemönster som överlappar med prestationsbaserad självkänsla. Typ A-beteende präglas av ständig tidspress, tävlingsinriktning och fientlighet. Tidspressen innebär att individen har en upplevelse av att tiden inte räcker till och är därför upptagen av en ständig kamp mot klockan. Han eller hon känner sig tvungen att göra allting fort och gör gärna flera saker samtidigt för att hinna med mer på kortare tid. Detta utvecklas ofta till en ren ”bråttomsjuka” en fixering vid att allt ska gå fort som gör att individen ofta är rastlös, irriterabel och har svårt att koppla av. Tävlingsinriktningen innebär att många livsområden inte bara idrotten ses som en arena för konkurrens mot andra. Typ A-personen omvandlar många aktiviteter till tävlingar och tävlar alltid för att vinna, även mot barn. Syftet med detta är att stärka den vacklande självkänslan genom att hävda sig mot andra och dominera dem. Fientligheten medför att typ A-personer ofta är irriterade på andra. Långsamma mäniskor, köer, långsamma bilister och annat som uppfattas som ett hinder triggar genast ilska. För många typ A-personer känns hela livet som en kamp mot andra mäniskor som de uppfattar som långsamma, lata och inkompetenta. Dessutom tillkommer ett överskott av cynism tror det värsta om mäniskor, och misstänksamhet man har svårt att lita på andra. Typ A-beteende har kopplats till ett antal negativa hälsoutfall, inte minst hjärt-kärlsjukdom. Det är framförallt fientligheten som anses vara den sjukdomsframkallande komponenten i detta beteendemönster. Ständig ilska medför en ökad stressbelastning för kroppen och leder till konflikter och/eller ensamhet. Fientliga personer har också en benägenhet att inte ta till sig livsstilsråd och ägnar sig oftare åt osunda beteenden som överkonsumtion av alkohol, rökning m.m.

Typ A-beteendet är dessvärre vanligt i den individuallistiska och tidspressade västvärlden. De flesta styrs av klockan och belönas efter sina prestationer. Det extrema typ A-beteendet handlar dock inte bara om

samhälleliga normer och värderingar, utan är som tidigare nämnts ett sätt att kompensera för en svag självkänsla. Motsatsen till typ A-beteende kallas typ B-beteende. Personer med denna läggning kan mycket väl prestera, tävla och ha bråttom, men deras självkänsla står inte och faller med deras prestationer<sup>3</sup>.

Men återigen: ingen människa lever i ett vakuum. Det är m a o viktigt att inte skylla den enskilde för hans/ hennes stressnivåer eller ohälsa. Även om personlighetsaspekter delvis kan förklara varför somliga är mer känsliga för stress än andra så får vi absolut inte glömma bort miljöns betydelse för hälsan. Organisatoriska faktorer och ledarskap har givetvis en stor inverkan på hur mäniskor mår på sina jobb. Höga arbetskrav kombinerade med brist på kontroll har som tidigare nämnts kopplats till negativ stress. Denna blir än mer kännbart om det sociala stödet från chefer och kollegor är otillräckligt.

Naturligtvis har även faktorer utanför arbetet en central betydelse för mäniskors stressnivåer. Låg socioekonomisk status, med marginalisering, arbetslöshet och fattigdom, har genomgående förknippats med större påfrestningar och sämre hälsa. Med detta i åtanke bör vi verka för att skapa miljöer som gynnar välbefinnande snarare än skapar stress. I mångt och mycket är vi varandras miljö. Genom vårt eget uppträdande – hur vi för oss, agerar och kommunicerar - kan vi således påverka våra medmäniskors stressnivåer.

#### 4.4.6 Kroppens stresssystem

I detta kapitel kommer vi att beskriva de fysiologiska mekanismerna som styr stressprocessen i våra organismer. Till kroppens stresssystem hör det autonoma nervsystemet (ANS), vilket sköter om våra livsuppehållande funktioner utan vår viljemässiga inblandning. ANS är indelat i de två grenarna sympathicus

<sup>2</sup>Hallsten, L., Bellaagh, K., Gustafsson, K. (2002). Utbränning i Sverige - en populationsstudie. Arbete och Hälsa 2002:6. Stockholm: Arbetslivsinstitutet.

<sup>3</sup>Perski, A., Osika, W. (2012). Det stressade hjärtat: Att förstå stress och hur vi hanterar livskriser.

och parasympatikus, vilka brukar jämföras med ”gasen” och ”bromsen” i en bil. ”Gasen” i systemet – sympathikus – ökar kroppens energimobilisering, medan ”bromsen” – parasympatikus – sköter om hushållande aktivitet som sömn, reparation och matsmältning. I samband med stress gör hjärnan en blixtnabb bedömning av vilka handlingsalternativ som är möjliga att ta till. De alternativ som står till buds är: kamp, flykt (på engelska *fight or flight reaction*) eller att ge upp (detta kallas även *freeze* eller ”spela död”). Det innebär att vi instinktivt vid hotfulla situationer kommer att kämpa, fly eller ge upp. I situationer som vi uppfattar som möjliga att påverka brukar hjärnan styra kroppen till aktivering genom kamp eller flykt.

Detta innebär att den parasympatiska aktiviteten minskar och att den sympatiska ökar. Omtolkat till biltermer betyder det att vi släpper ”bromsen” och trycker ”gasen” i botten. ”Gaspådraget” förbereder kroppen för att hantera faran genom att släss eller springa för livet.

Nu är det är meningen att vi ska vara ovanligt energiska, alerta och motståndskraftiga mot smärtor, trötthet, kyla, hunger, infektioner och allt annat som kan hindra oss från att kämpa eller springa för livet. Sinnena skärps. Pupillerna vidgas så att vi lättare kan fokusera en angripare eller flyktväg. Hörseln blir skarpere och vi tenderar att hoppa till vid minsta ljud. Vi andas fortare för att ge kroppen mer syre. Blodet cirkulerar snabbare tack vare ökningar i puls och blodtryck. Blodet omdirigeras till prioriterade områden, som hjärnan och musklerna i armar och ben, från de områden där det tillfälligt inte behövs, till exempel hud, bukhåla och tarmar. Under stress ökar ämnesomsättningen och förser kroppen med de fria fettsyror, aminosyror och glukos (blodsocker) som den använder som bränsle. Hotfulla situationer ökar risken för skador och kroppen förbereder sig genom att öka blodets koaguleringsförmåga, aktivera immunförsvaret och lindra smärtupplevelser.

Ett annat system som aktiveras under stress är den s.k. HPA-axeln (hypothalamus – hypofys-binjure) som producerar stresshormonet kortisol. Detta hormon fyller många funktioner, inklusive ökad energifrisättning, hämning av immunförsvaret (en överdriven immun reaktion skulle annars kunna skada den egna organismen) och hämning av inflammatoriska processer.

I samband med överväldigande stress, i vilken vi saknar kontroll, kan kroppen reagera genom att ge upp. Här aktiveras bromsen (det parasympatiska nervsystemet) maximalt medan gasen (sympatikus) inaktiveras. Meningen är att man ska framstå som icke hotfull och därmed avvärja angrepp.

Med kunskap om dessa resoner kan vi utöver förståelse för vår egen reaktion se det ur gärningsmannens perspektiv. Gärningsmannen har också mänskliga begränsningar och medfödda reaktioner på stark press, d.v.s. stress som vi kan utnyttja. Vårt mål när vi ingriper i hotfulla situationer är inte att det ska sluta med kamp eller flykt, utan att gärningsmannen ska ge upp och medverka.

Hur uppnår vi då detta? Innan individen i en pressad situation väljer att släss, fly eller ge upp gör denne en blixtnabb bedömning av chansen att lyckas med kamp eller flykt. I djurvärlden kallas det för poserande då de bröstar upp sig mot varandra för att få den andre att ge upp eller fly utan kamp. Vi kan använda vårt signalvärde och visa vår trygghet och styrka för att få motparten att inte välja kamp. Genom din verbala kommunikation, icke verbala (kroppsspråk/ poserande) och ditt agerande kan du oftast lösa situationer utan våldsanvändning då motparten uppfattar det som stor risk för förlust att välja kamp eller flykt och i stället väljer att samverka och ge upp. När det gäller hälsomässiga konsekvenser av stress kan man återigen säga att kroppen är väl rustad för att hantera kortvariga stresspåslag. Långvarig

stress leder däremot till slitage med ohälsa som följd. Bland de tillstånd som stressen bidrar till kan man nämna olika former av psykisk ohälsa som ångest och nedstämdhet, men även sömnproblem, utmattning, smärta i rörelseapparaten, diabetes typ II och hjärt- och kärlsjukdom.

#### 4.4.7 Stressymptom och stressreaktioner

När kroppens stresssystem aktiveras upplever vi stressymtom d.v.s. obehagliga förnimmelser som är helt normala konsekvenser av att befina sig i en pressande situation. Syftet med symtomen är att signalera fara: något står inte rätt till och måste åtgärdas omgående. Kunskap om vilka typer av symtom generellt som kan uppkomma vid pressande situationer kan vara avgörande för att man ska kunna hantera dem. Stressreaktioner är de handlingar som vi utför under stress.

##### 4.4.7.1 Akuta

Observera att symtom och reaktionerna kan skifta beroende på stressens intensitet och beroende på om den är kort- eller långvarig. Sådana symtom som hjärtklappning, snabb och ytlig andning, ilska, ångest, spända muskler och andra symtom kan inträda snabbt vid en akut polisiär utryckning och klinga av relativt fort när situationen är överspelad. När en akut stressincident har traumatiserande potential (våldtäkt, överfall, krigsupplevelse, naturkatastrof o.d.) kan det uppstå ett kortvarigt chocktillstånd, som inkluderar förvirring, overklighetskänslor, förändrat medvetandetillstånd, hyper- eller underaktivitet och ibland en känsla av att vara ”hög” och osårbar. För det mesta avklingar även ett sådant akut stressyndrom inom loppet av timmar eller dagar.

##### 4.4.7.2 Kroniska

Långvariga påfrestningar kan medföra att symtom

och stressreaktionerna kvarstår länge och uppträder även i icke-akuta situationer. Karaktäristiskt för den kroniska stressen är, förutom sömnubbningar, även stor trötthet och energilöshet, långdragna problem med minne och koncentration, överkänslighet för intryck (ljud, synintryck, lukter, trängsel) och minskad förmåga att göra flera saker samtidigt, särskilt under tidspress. Personer som lider av kronisk stress har också ofta en ökad sårbarhet för infektioner (t.ex. förkyllningar) och för kronisk värv i rygg, nacke och axlar. En del utvecklar tecken på nedstämdhet och/eller olika typer av ångest som kan vara av mer allmän natur, eller präglas av panikattacker (plötslig och intensiv skräck där man är övertygad om att hålla på att dö, bli galen eller tappa kontrollen). Symtombilden kan variera en del beroende på vilken typ av stressorer som individen mött, t.ex. om de varit av traumatiserande karaktär eller inte.

Stressymtomen kan vara fysiska, känslomässiga, tankemässiga och beteendemässiga och för det mesta upplevs symtom ur samtliga grupper samtidigt.

##### 4.4.7.3 Fysiska

- ◆ Hjärtklappning och svårighet att andas
- ◆ Känsla av svaghet och dålig kroppskoordination
- ◆ Darrningar (händer, läppar, ögon etc.)
- ◆ Nedsatt hörsel och tunnelseende
- ◆ Svettning, frysning, huvudvärk och sömnlöshet
- ◆ Kräkningar, tömning av tarm och blåsa
- ◆ Stickningar, domningar i händer och fötter
- ◆ Värk i muskler och ledar
- ◆ Onormal trötthet

#### 4.4.7.4 Känslomässiga

- ◆ Irritation, ilska och vrede
- ◆ Nervositet, oro, rädsla och ångest
- ◆ Man känner sig ”utanför” och annorlunda än andra
- ◆ Ointresse av att handla – apati
- ◆ Känsla av att vara hög och osårbar
- ◆ Nedstämdhet
- ◆ Skuld, skam
- ◆ Cynism
- ◆ Känslomässig tomhet

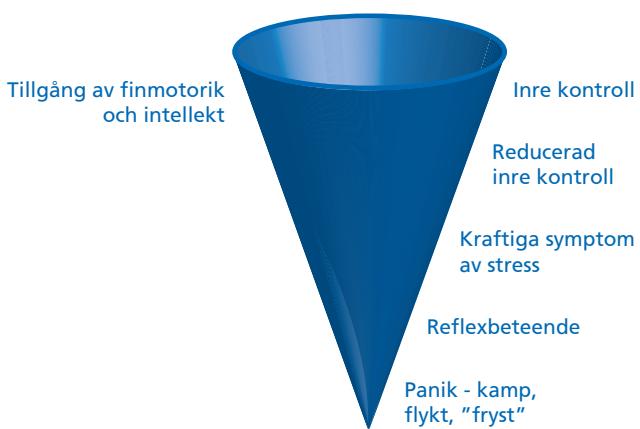
#### 4.4.7.5 Tankemässiga

- ◆ Svårighet att koncentrera sig och hålla fokus
- ◆ Långsamt tänkande och svårighet att förstå
- ◆ Försämrat minne
- ◆ Inre förvirring
- ◆ Svårighet att fatta beslut och prioritera
- ◆ Tron att alla har samma bild av händelsen
- ◆ Beteendemässiga
- ◆ Svårighet att uttrycka sig i tal och skrift

- ◆ Hyperaktivitet eller nedsatt aktivitet (vanligt på katastrofplatser)
- ◆ Tendens att dra sig undan
- ◆ Vredesutbrott, gråtattacker
- ◆ Oförmåga att koppla av.

Förutom att vara direkta konsekvenser av stress, kan dessa symtom även orsaka stress. Yrsel, hjärtskakning, överklighetskänslor och stickningar i händer och fötter kan, av somliga, tolkas som tecken på överhängande hjärtinfarkt eller annan hälsokatastrof och ge upphov till en panikattack. Att inte kunna sova och att känna sig ständigt trött upplevs också som mycket stressande av många.

Stresssymtomen som beskrivits upplevs som negativa, men med kunskap och rätt attityd kan man använda stressreaktionerna till att öka sin möjlighet att hantera situationen. Höjd puls innebär ökad syresättning i musklerna, men för hög puls innebär att finmotoriken blir försämrad och den är nödvändig för att kunna hantera t.ex. radion och kunna skjuta och träffa korrekt. Darrningar kan bero på ökad adrenalinhalt i blodet vilket gör att du blir starkare och tål mer smärta. Tunnelseende innebär att du fokuserar på hotet och struntar i irrelevant ”sidoinformation”. Men att bryta tunnelseendet efter en stund är viktigt för att kunna upptäcka nya hot. Ilska och vrede kan tolkas som instrumentell och målinriktad aggression som när den är kontrollerad kan försätta en gärningsman i ”fryst” responsläge.



Figur 11. Stresskonen.

Situationer som upplevs pressande är en del av polisens vardag. Dessa situationer påverkar olika från person till person. Olika personliga förutsättningar, kunskaper, arbets situation, sociala nätverk m.m. påverkar också. Du som polis kan med långsiktig mental förberedelse och med krishantering själv påverka hur du vill uppleva pressade situationer. Antingen som stimulerande eller som stressande!

#### 4.4.7.6 Stressdiagnoser

Stress försämrar så gott som samtliga fysiska och psykiska sjukdomstillstånd och är involverat i utvecklandet av ett flertal. Det finns fyra psykiatriska diagnosser i vilka stress anses vara den direkta orsaksfaktorn. Förändrade livsomständigheter och kriser såsom skilsmässa, arbetslöshet, djup kränkning, närliggande sjukdom eller dödsfall kan ge upphov till en så kallad *anpassningsstörning*. Symtomen består av ökad ångest, nedstämdhet och sömnproblem. Det kan även finnas mer eller mindre påträngande själv-mordstankar. En del som drabbats av en anpassningsstörning, många ungdomar t.ex., kan också reagera genom vårdslöst beteende som att slåss eller köra bil

på ett riskabelt sätt. Även om oron och nedstämdheten kan kvarstå ända upp till ett år, brukar personer som drabbats av anpassningsstörning kunna fungera väl i sina vardagliga aktiviteter efter en relativt kort period. Behandlingen består av samtalsskötsel, ibland kombinerat med lugnande mediciner och/eller sömmediciner. Personer som upplevt traumatiska händelser uppvisar ofta det som i texten ovan beskrivs som ett akut stresssyndrom, vilket oftast avklingar inom loppet av timmar eller dagar. I efterfölloppet kan en mindre andel utveckla posttraumatiskt stresssyndrom (PTSD). Symtomen vid PTSD kännetecknas framförallt av återupplevande av traumat genom minnesbilder och plågsamma mardrömmar, överdriven vaksamhet och spändhet (personen har lätt för att hoppa till vid minsta ljud) och undvikande av allt som påminner om traumat. Personer med PTSD blir ofta deprimerade, känner sig likgiltiga inför sin omgivning, vill isolera sig och har en tendens att hemfalla åt missbruk. Inom polisyrket visar sig de mest traumatiska händelserna ofta inträffa i början av den enskilda polisens karriär, när han eller hon saknar erfarenhet. PTSD förekommer framförallt då poliser har tvingats använda sina tjänstevapen eller själva blivit hotade med vapen. PTSD kan behandlas framgångsrikt med samtalsterapi (t.ex. KBT) och/eller mediciner.

Poliser som upplevt ett skottdrama eller annan traumatiske händelse och som inte bearbetat detta tillräckligt bra, kan få tydliga stresspåslag när de möter stimuli – lukter, föremål, personer, platser, filmer och annat som påminner om det inträffade. Om de inte lyckas bearbeta sina tankar, tolkningar och känslor kopplade till den traumatiska händelsen, kan de få svårt att hantera sina reaktioner i ett nytt skarpt läge.

*Utmattningssyndrom* är ett tillstånd som kan uppstå när man utsätts för långvarig stress utan återhämtning. Stressorerna i fråga är inte nödvändigtvis livskriser eller trauman, utan kan bestå i orimligt

höga krav i arbetet och eller inom den privata sfären. De symtom som uppstår över tid innehåller sömnproblem, spändhet, problem med minne och koncentration, tilltagande trötthet, överkänslighet för intryck och minskad förmåga att göra flera saker samtidigt, särskilt under tidspress. Även detta är ett tillstånd som behöver behandlas med samtalsstöd och, eventuellt, medicinering. Tillståndet utvecklas gradvis, ofta under en period av flera år. Åsberg och medarbetare (2010)<sup>4</sup> delar in denna process i tre faser. Under en inledande, ofta mångårig fas, utvecklas en serie symtom som sömnubbningar, oro, irritabilitet och olika fysiska besvär som hjärtklappning och magproblem. Medan somliga ser dessa symtom som varningssignaler och söker avlastning, försöker andra ”stänga av” kroppens signaler och anstränger sig till och med ännu hårdare. I den akuta fasen – den som många beskriver som att ”gå in i väggen” - blir den drabbade ofta extremt trött och kan inte återhämta sig trots att han eller hon sover. Här finns också ofta skrämmande symtom som drabbar tanke- och minnessystemen som blackouter, stunder av frånvaro, svårigheter att hitta välbekanta platser, förvirring m.m. Efter några veckor eller månader inträder en återhämtningsfas som, stöttad av terapi och medicinering, innebär att symtomen sakta går tillbaka. Beroende på hur den perioden gestaltar sig kan symtomens tillbakagång bli mer eller mindre långdragen. Stresskänslighet och problem med minne och koncentration kvarstår under en längre tid efter att tillståndet förbättrats.

#### 4.4.8 Press och stress

Inom den kognitiva psykologin hävdas att de tankar vi har om oss själva och vår omvärld bidrar till uppkomsten och vidmakthållande av plågsamma känslor. Det är våra tankar och tankemonster som

förstärker olika sinnesämningar (lugn, ledsen, orolig, etc.) – och därmed även onödig stress. En situation i sig är alltså inte alltid per automatik stressande, utan stressen skapas av våra tankar och tolkningar av den. Våra tolkningar går ibland så snabbt och är så automatiserade att vi inte hinner förnimma någon som helst tanke. I situationer där vi möter ett ljud, en doft, ett föremål eller en person som vagt påminner om någon stressande situation som vi varit med om tidigare kan stresspåslaget infinna sig som en blixtr från en klar himmel. En polis som upplevt en eldstrid eller annan traumatisk händelse kan få tydliga stresspåslag när han eller hon påminns om händelsen eller föreställer sig själv i en liknande situation. Detta kallas för en betingad reflex<sup>5</sup> och är ett fenomen som du kan läsa mer om i bilagan *Betingade reflexer* i slutet av denna skrift.

I många stressande situationer kan man dock spåra en eller flera hypersnabba tankar som rusrar genom medvetandet en millisekund innan stresspåslaget är ett faktum. Sådana tankar, som infinner sig till synes ur tomma intet i en mängd vardagliga situationer, kallas automatiska<sup>6</sup>, just på grund av deras sätt att dyka upp på ett nästan reflexmässigt sätt. Automatiska tankar är oftast negativa eller positiva och, ibland, även neutrala. Oftast utgör de en samlingsåsikter och tyckanden, vilka vi misstar för objektiva fakta. De kan känna väldigt sanna och vi låter ofta deras innehåll påverka vår sinnesämning och våra handlingar. Denna process beskrevs ursprungligen av psykologen Albert Ellis och kallas ABC-modellen<sup>7</sup>. Exempel på negativa automatiska tankar kan t ex vara olika former av övergeneralisering: ”Typiskt mig, jag kan aldrig göra någonting rätt!”; ”Typiskt, sådana där mänskor. Dom är kriminella allihop!”; katastroftänkande: ”Det är kört!”, ”Jag kommer att dö!”, ”Det kommer att gå åt h...e!”

Genom att förändra våra tankar eller genom att vi

<sup>4</sup>Åsberg, M., Wahlberg, K., Wiklander, M., Nygren, Å. (2011). Psykiskt sjuk av stress - diagnostik, patofysiologi och rehabilitering. Läkartidningen, 36, 1680-1683.

<sup>5</sup>Ramnerö, J., Törneke, N. (2006). Beteendets ABC. En introduktion till behavioristisk psykoterapi. Studentlitteratur.

<sup>6</sup>Greenberger, D., Padesky, C. (1995). Mind over mood. Change the way you feel by changing the way you think. Guilford Publications.; Grossi, G. (2008). Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi. Viva Förlag.

<sup>7</sup>Ellis, A., Joffe Ellis, D. (2011). Rational Emotive Behavior Therapy, American Psychological Association, ISBN 978-1-4338-0961-3.

lär oss acceptera dem<sup>8</sup> för vad de är – ingenting annat än just tankar och tolkningar - kan vi också förändra våra känslomässiga konsekvenser (se även bilagan *Tankar och tankemönster* för en mer detaljerad beskrivning av hur du kan arbeta med detta).

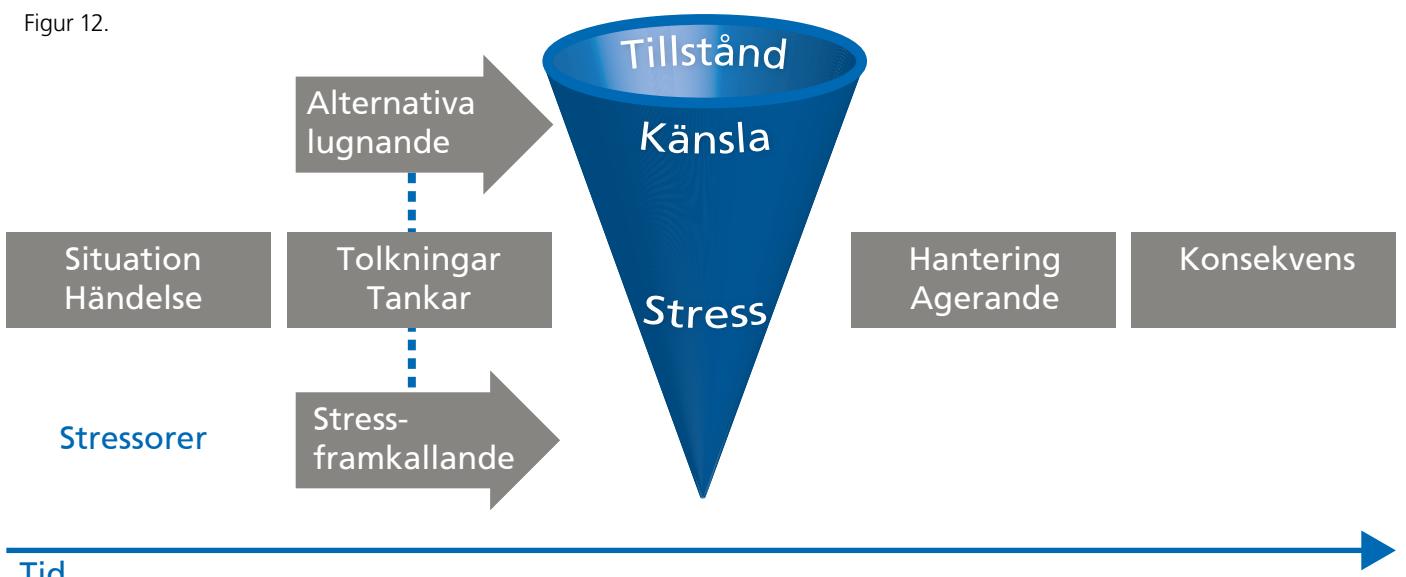
I den nationella utbildningen i polisiär konflikthantering använder vi modellen *press – tolkning – stress* för att förklara det vi ovan diskuterat. Ett anrop om pågående rån i stormarknaden är för en polis en potentiell *press*, men behöver inte per automatik utlösa känslor av negativ *stress*. De negativa automatiska tankar som – i enlighet med vad som ovan sagts – utlöser stressen kan komma som ur tomma intet, snabbt och automatiskt, utan att vi är medvetna om detta. Reaktionen på dessa tankar bestämmer sedan var i stresskonen polisen befinner sig, inför uppgiften att möta och hantera den uppkomna situationen i stormarknaden. En polis med god yrkeskunskap, mental förberedelse och balans kommer befina sig

högst upp i stresskonen och kan hantera utrustning, ta rationella beslut och på bästa sätt lösa den pressade situationen. Omvänt kan man säga att en polis som är oförberedd, illa tränad och ur balans kan hamna längst ner i stresskonen och hantera situationen på ett panikartat och irrationellt sätt.

Våra sätt att hantera situationer – de handlingar som vi utför - medför alltid konsekvenser. Dessa kan delas in i kortsliktiga (här och nu) och långsiktiga (som infaller minuter, timmar, dagar, år efter de kortsliktiga). När vi agerar icke-ändamålsenligt är *tillfällig lättnad* en vanlig kortsliktig konsekvens av beteendet. Vi agerar för att få oss själva att må bättre i stunden. På sikt riskerar vi däremot en rad negativa konsekvenser. Till dessa hör bildandet av vanor: vi tenderar nämligen att upprepa det som känns bra i stunden, även om det är skadligt för oss i längden.

Ett exempel på hur Press-Tolkning-Stress kan gestalta

Figur 12.



<sup>8</sup>Med acceptans menas att välja att se verkligheten sådan som den är, utan att döma eller förvränga, och agera utifrån detta. När man strävar mot ett mål får man ibland vara beredd på att acceptera besvärliga tankar, känslor och fysiska förfinnimelser som man annars gärna vill undfly. Acceptans innebär att man tillåter obehaget att finnas och ändå strävar mot sitt mål. Acceptans är ett aktivt val och ska inte förväxlas med passivitet eller uppgivenhet.

sig i verkligheten ges nedan:

Kalle och Lena befinner sig i yttre tjänst när de kallas till att stävja ett lägenhetsbråk. I lägenheten finner det två personer som grålar med varandra och tydliga tecken på att handgemäng förekommit. Dessutom möts de av en hund som stirrar stint och morrar hotfullt mot Kalle (Press). Blixtnabbi minns Kalle tidigare händelser i vilka hundar varit inblandade och en serie negativa automatiska tankar av typen ”Jäkla hund! Typiskt att den ska morra mot mig och inte mot kollegan...det här kan sluta illa...” (Tolkning). Han hamnar genast en bit ner i stresskonen och upplever en rad stressymtom såsom rädsla, kallsvett, stelhet, överklighetskänslor och klump i halsen (Stress). Hur agerar han? Han överlägger mycket snabbt med sig själv och bestämmer sig för att ta med sig en av de boende i lägenheten in i ett angränsande rum för att förhör (Hantering/Agerande). Vilka är konsekvenserna av Kalles handlande? På kort sikt: tillfälligt lättnad att slippa ifrån hunden. På längre sikt: skuld och skam inför kollegan, skadad självkänsla, ältande av det inträffade och oro inför att liknande situationer ska inträffa igen. Ytterligare en långsiktig konsekvens utgörs av att Kalle sannolikt kommer att använda sig av undvikandebeteenden i framtida situationer som liknar den som just utspelat sig.

Hur kunde Kalle ha handlat på ett mer ändamålsenligt sätt? Inför den hotfulla hunden (Press) och med alla obehagliga tankar som snurrade i medvetandet (Tolkning) kunde Kalle ha bestämt sig för att agera på ett annat sätt, nämligen: acceptera sina tankar och känslor, d.v.s. se tankarna för vad de är: ord och bilder som far genom medvetandet snarare än objektiva sanningar; vara villig att ha känslorna, ge dem utrymme beordra hundägaren att koppla hunden eller ta ut den på balkongen.

Vilka konsekvenser hade detta handlande medfört? På kort sikt: ett tillfälligt ökat obehag i och med att

Kalle är villig att vara kvar i sina skrämmande tankar och känslor. På lång sikt: känslan av glädje och stoltet över att ha löst situationen på ett optimalt sätt. Ökad tilltro till den egna förmågan att agera optimalt i framtidiga situationer.

#### **4.4.8.1 Bli medveten om ditt mönster**

Att människor reagerar olika på press är för de flesta självklart, men i vardagsrelationer glöms det ändå ibland bort. Även dina egna reaktioner kan från gång till annan variera. Stressreaktioner är individuella och subjektiva upplevelser, som inte ska jämföras med någon annans reaktioner. Vi tolkar helt enkelt pressande situationer olika, och därmed är även reaktionerna olika. Stressreaktionerna är helt normala och inte något svaghetstecken hos individen som reagerar. Det är viktigt att förstå detta för att kunna analysera och samtala om stress på ett konstruktivt och öppet sätt.

Genom att gå igenom några av dina pressande situationer från det förflytta och genom att reflektera över dina tankar, känslor och agerande i samband med dessa, kan du hämta värdefull information om ditt eget sätt att reagera under press. Vinsten är ännu större när du reflekterar över detta tillsammans med dina kolleger.

Följande frågor är viktiga att kunna svara på:

- 1) Vilka är mina källor till press – de händelser/situationer/personer/tankar som gör mig sårbar för att reagera med stress?
- 2) Vilka tankar/tolkningar har jag då?
- 3) Var i stresskonen hamnar jag – vilka är de känslor och fysiska förnimmelser som jag drabbas av då?
- 4) Vad gör jag rent konkret i situationen?

5) Vilka blir konsekvenserna (effekterna) av mitt beteende på kort och lång sikt?

Ta ett eget exempel och beskriv det utifrån förhållandet press-tolkning-stress.

#### 4.4.8.2 Konkreta mål

Press (Vad händer?)	Tolkning (Vad tänker jag?)	Stress (Hur känns det i kropp och själ?)	Handlingar (Vad gör jag för att hantera situationen?)	Konsekvenser
				<p>På kort sikt:</p> <p>På lång sikt:</p>

Figur 13.

Om du funderar över dina egna erfarenheter av polisiära situationer utifrån press-tolkning-stress-modellen kan detta ge dig djupare insikt i dina stressreaktioner, vad du blir stressad av och vad som påverkar dina stressade situationer. Ofta brukar man också kunna tänka ut vad man kan göra för att lyckas bättre nästa gång man råkar ut för en liknande händelse. Denna kunskap kan man använda till att sätta upp konkreta mål för att få ett så bra utfall som möjligt i nästa situation där man blir stressad.

Det är viktigt att kunna formulera konkreta, tydliga mål att sträva mot. Mål ska formuleras i ”att göra-terminer”, d.v.s. du ska tydligt beskriva *vad* det är som du vill kunna göra, *när*,  *hur ofta* och *gärna hur länge*. Ju mer konkret formulerade målen är, desto lättare blir det att utvärdera ifall de uppnåtts eller inte. ”Att röra på sig mer”, ”Att bli mer social”, ”Att ha mer balans i livet”, ”Att våga säga ifrån” är exempel på alltför vagt formulerade mål. Fråga dig *vad du skulle göra rent konkret* om du skulle röra på dig mer, bli mer social, ha balans i livet, våga säga ifrån. Exempel på diffusa och mer konkreta mål kan du se i figuren som följer.

Difusa mål.	Konkreta mål.
Bli bättre skytt.	Jag ska träna vid varje utbildningsdag, tisdagar var 6:e vecka.
Att bli proffsigare i mina samtal med allmänheten.	Jag ska ta varje tillfälle i akt när jag jobbar att söka upp allmänheten och själv öppna för samtal genom att ha en inledningsfras som är inbjudande, t.e.x. ...
Att ha mer balans i livet.	<p>Jag ska jobba de pass som åligger mig men inte ta på mig fler än nödvändigt hela tiden.</p> <p>Jag ska stänga av jobbtankarna på fritiden och lyssna aktivt på min partner/mina barn.</p> <p>Jag ska kommunicera med mina arbetskamrater om händelser vi varit med om.</p> <p>Jag ska träffa mina nära vänner minst en gång varannan vecka.</p>
Leva efter polisens värdegrund:  effektiv, engagerad och tillgänglig.	<p>När jag har en arbetsuppgift ska jag tänka att jag ska göra den så grundligt som möjligt i uppdragsdialog med min chef.</p> <p>I möte med allmänheten, gärningsmän eller målsägande visa att jag lyssnar genom att använda de tekniker vi lärt oss i bastaktiken om aktivt lyssnade.</p> <p>Dela med mig av mina kunskaper och erfarenheter till mina kollegor när tillfälle ges och inte sitta tyst bara för att jag inte orkar dela med mig.</p>

Figur 14.

#### 4.4.8.3 Att bryta mönstret

Jämfört med övriga djur har människan en klar fördel när det gäller att bryta inlärda vanor. Vi styrs inte bara av lockelser och frestelser här och nu, utan har förmågan att visualisera framtida mål och styra vårt beteende i deras riktning. Denna förmåga kan hjälpa oss att stå emot impulsen att reagera i affekt och istället agera proaktivt, så att de långsiktiga effekterna blir optimala.

Detta tillåter oss även att bryta väl invanda mönster. Det kostar på och är ansträngande, men är ändå fullt möjligt. För att hjälpa dig själv i detta arbete kan du tänka på följande: förutom att vara konkreta bör mål även vara rimliga och realistiska. Det är viktigt att inte bli överambitiös och försöka beta av för höga eller för många mål samtidigt. Om du lägger ribban för högt finns det en risk att du blir avskräckt från att ens påbörja ett förändringsarbete. Generellt kan man säga att små konsekventa steg i riktning mot ett eller ett fåtal väldefinierade mål åstadkommer de största positiva förändringarna. Kom ihåg att mål kan delas in i kort- och långsiktiga. Du behöver inte pressa dig till att åstadkomma allt nu. Se till att målen känns relevanta för just dig (du kan läsa mer om detta i kapitlet *Värderingar* längre fram i denna bok).

Sannolikheten att du lyckas nå dina mål ökar avsevärt om du strävar mot något som är viktigt för dig snarare än mot något som du tror att du ”borde” sträva mot. Försök också formulera ”positiva” mål, d.v.s. sådana som definierar något som du vill uppnå, snarare än ”negativa”, d.v.s. sådant du vill slippa. Jämför det positivt uttryckta målet: ”Jag ska bli en bättre skytt genom att öva vid varje utbildningsdag” med det negativt formulerade ”Jag vill inte vara en så usel skytt”. Identifiera det första steget: Hur kommer du igång? Och vad är det du behöver fortsätta göra för att nå ditt mål? Fråga dig också vilka hinder som kan stå i vägen för din måluppfyllelse. Hindren handlar

ofta om att man lagt ambitionsnivån för högt och man behöver då backa och ta mindre steg. Men oftast består hindren av våra egna tankar och känslor (”Jag orkar inte just nu”, ”Jag tar det sedan”, ”Jag vet att jag borde men jag är så trött/deppig/omotiverad”, ”Först måste det känna rätt sedan kan jag göra det” o.s.v.).

Sanningen är den att vi människor har svårt att kliva ut ur vår bekvämlighetszon **och** göra nya saker. Det enda sättet att hantera sådana mentala hinder är att acceptera att de finns och agera i riktning mot dina fastställda mål. Om du kämpar emot dina hindrande tankar finns det en risk att de växer och att du fastnar i åltande (detta kan du läsa mer om i bilagan *Tankar och tankemönster*). Återigen: låt tankarna finnas och styr ditt handlande i riktning mot målet. I takt med att du förändrar ditt beteende kommer även innehållet i dina tankar att förändras.

#### 4.4.9 Mentala förberedelser

För att förstå vikten av mentala förberedelser kan det vara bra att ha med sig följande bakgrund:

Remsberg konstaterade (1986)<sup>9</sup> att när poliser inte var mentalt förberedda i konfrontationer berodde utgången på 5 % mentala faktorer, fysiska faktorer 5 %, skyttekunskap 15 % och ren tur 75 %.

För den mentalt förberedde polisen beror utgången på konfrontationen på 75 % mentala faktorer och 5 % på tur medan siffrorna för fysiska faktorer och för skytte var desamma som när polisen inte var mentalt förberedd.

Mentala förberedelser gör vi under lugna förhållanden, d.v.s. när du befinner dig högt upp i konen och har alla dina förmågor att jobba med. Förberedelser på kort sikt gör du när du påbörjat ett jobb, en uppgift av något slag. Redan här har flera av dina förmågor tagits ifrån dig även om du kanske inte känner dig

<sup>9</sup>Tactical edge, Charles Remsberg.

stressad. Du fokuserar och optimerar din anspänning och i och med det har du ”lagt undan” delar av din ”verktygslåda”. Det sista skedet är akut stresshantering. Du har då sjunkit så långt ner i konen att du tappat de flesta av dina förmågor och det som återstår är sådant som du verkligen har övat, s.k. ryggmärgsbeteenden. Naturligtvis är det bra om du kan börja med akut stresshantering innan du rasat allt för långt ner i stresskonen.

Det du övar och praktiseras i lugna förhållanden kommer att fungera bättre när du får stressreaktioner och kanske tappar delar av dina förmågor. Det spelar ingen roll hur duktig du är på metoderna eller att kommunicera om du inte kan hantera din stress och använda dina förmågor. Att öva behöver inte nödvändigtvis vara praktiskt, som vi skrev i inledningen: ”*In the end, it is not about the hardware, it is about the “software”. Amateurs talk about hardware (equipment), professionals talk about software (training and mental readiness).*”

#### 4.4.9.1 Mentala förberedelser på lång sikt

Mentala förberedelser på lång sikt handlar om att systematiskt och långsiktigt bygga upp sin mentala förmåga för att på ett optimalt sätt hantera svåra situationer. Med en mentalt väl förberedd polis menar vi en polis som lätt kan uppleva inre kontroll och som har en extra resurs för oväntade mentala påfrestningar. Det centrala i handlandet i svåra situationer är människans tilltro till sina egna förmågor, dvs. upplevelsen av att kunna behärska situationen och påverka resultatet genom egna insatser. Denna förmåga kan tränas och utvecklas bl.a. genom att man riktar in sina mentala processer (tankar, tankebilder, tolkningar etc.) på det egna beteendet och hur man ser sig själv klara situationer. Försvarets benämning på den här typen av träning är psykisk beredskapsträning (PBT), en träning som ska ge sin utövare bästa möjliga beredskap att utföra bästa möjliga psykiska

och fysiska prestationer inom ramen för hans förutsättningar.

Det väsentliga i PBT är att individen tränar sin förmåga till:

- ◆ att slappna av (avslappningsträning)
- ◆ att se slutresultatet (målbildsträning)
- ◆ att utöva tekniker fram till slutresultatet (teknikträning)
- ◆ att utöva dessa tekniker i den miljö där prestationen genomförs (miljöträning).

Rädsla är ett av våra bästa medfödda verktyg. Utan den skulle människan inte överlevt. Utan träning kan rädsla emellertid bli din värsta fiende som kan orsaka handlingsförlamning eller flyktreaktion under en konfrontation. Dess värre talas det inte mycket om detta ämne. Alla blir någon gång rädda, men rädsla behöver inte hindra dig från att agera. Det är bara en fråga om inställning och mental förberedelse. Ingen är rädd för att göra det som han vet att han är bra på att göra. Ett bra självförtroende för den egna kompetensen minskar effekten av den press som kommer på dig. De som har rätt kompetens via utbildning men saknar självförtroendet kommer att bli mer påverkade av pressen och därmed hamna längre ner i stresskonen.

För att bygga upp ett bra självförtroende börjar man med att lära sig den specifika kunskapen (t.ex. skytte, aktivt lyssnade eller förhörsteknik). Sedan måste man lära sig att omsätta kunskapen i dynamiska situationer (t.ex. FX övningar eller rollspel). Utöver detta ökar självförtroendet i takt med erfarenheter av uppkomna situationer som man löst. När en polis utsätts för en hotfull situation eller motstånd kommer han att identifiera detta och undermedvetet välja respons som är baserad på tidigare träning och erfarenhet.

#### 4.4.9.2 Exempel på hur du kan förbereda dig mentalt på lång sikt

- ◆ Ta hand om din mentala och fysiska hälsa
- ◆ Skapa en målbildsbank genom att träna, både mentalt och tillämpat
- ◆ Sök svar på viktiga frågor som annars kan blockera det snabba beslutsfattandet
- ◆ Kunskaper och färdigheter som kan användas för att hantera stress/ Coping
- ◆ Reflektera och analysera dina värderingar
- ◆ Förbered dig inför värsta tänkbara
- ◆ Förbered dig inför olika situationer med lösningsfokus
- ◆ Skapa fungerande rutiner
- ◆ Ta hand om dina upplevelser och gör dem till bra erfarenheter

#### 4.4.9.3 Ta hand om din mentala och fysiska hälsa

Hur du gör detta är ytterst individuellt men det viktiga är att du tar hand om dig själv och ser till att du har gjort nödvändiga förberedelser för att må bra. Bra sömn, mat och motion i kombination med avslappning och målbildsträning kan ge dig dessa nödvändiga förberedelser. Sömn är kanske det viktigaste verktyget du har för att fungera och det kan vara svårt att sova när man är stressad. Omvänt är det också väldigt lätt att bli stressad när man känner att man får för lite sömn. Sömnen kan ses som kroppens självläkningsmekanism.

Sömnstörningar som innebär att man har svårt att sova, sover ytligt, vaknar lätt och inte känner sig

utvildad är en av de största riskfaktorerna för utmattningssyndrom.

Att ligga och oroa sig inför nästkommande dags krav är en vanlig orsak till sömnbrist. Det räcker med att man sovit dåligt en natt för att man ska uppleva trötthet och minskad prestanda under dagtid. Oftast kompenseras vi det genom att sova djupare nästa natt.

Långvarig stress kan emellertid bidra till svårare sömnstörningar, vilka kan yttra sig på många olika sätt. En del män har svårt att sovna och får ibland vänta på detta i flera timmar. Andra sover oroligt och vaknar flera gånger per natt. Ytterligare några vaknar alldelvis för tidigt och kan inte sovna om. Oro över den dåliga sömnen förvärrar i regel det hela. Somliga hanterar oron genom att titta alltmer på TV eller arbeta i sängen, medan andra förgäves försöker tvinga sig till sömns. Mentalt förknippas sängen alltmer med oro. Med tiden räcker det att tänka på sängen för att man ska stressa upp sig. På sömlöshet följer trötthet som gör att även de dagliga rutinerna ändras. Man undviker aktiviteter som motion och umgänge, som känns alltför ansträngande. En del försöker ta igen den förlorade sömnen med tupplurar, vilket ibland gör det svårare att sovna på kvällen. Det är också vanligt att man går och lägger sig tidigare för att sova igen, med resultatet att man ligger och vrider sig i vånda. På sikt kan de ändrade rutinerna i kombination med den oro man känner inför sömnbesvärren bana väg för långvarig sömlöshet, vilket kallas insomni. Hur du kommer tillräffa med dina sömnpromblemer kan du läsa mer om i bilaga 2. (Alternativt Länk "Fördjupning Sömn")

Det finns två cd-skivor för detta ändamål. Den första är ett verktyg för att lära sig avslappning, *mental grundträning (CD 1)*. Denna skiva innehåller avslappningsträning, *visualiseringsträning* och *träning för att utveckla bättre sömn*. Förutsättningen för optimal

mental förberedelse är att du kan behärska dina fysiska och tankemässiga spänningar. Denna förmåga kan du utveckla genom regelbunden avslappningsträning. Du behöver utveckla din visualiseringsförmåga för att skapa bilder av dig själv i olika situationer och sammanhang och för att leda dina tankar och tolkningar med hjälp av sådana bilder och föreställningar.

#### **4.4.9.4 Skapa en målbildsbank genom att träna, både mentalt och tillämpat**

Hitta ditt sätt till förberedelse och målbildsträna. Visualisera, ta miljöer, situationer och uppdrag som känns relevanta för dig, skapa dina egna målbilder för hur du vill lösa dessa och hur du vill och kan agera i dina målbilder. Studier har visat att grupper (prestationsidrottsutövare) som enbart visualiseras ökar sin prestandaförmåga nästan lika mycket som de som över rent fysiskt. Att både öva fysiskt och visuellt maximerar polismannens förmågor.

Exempel på hur visualisering kan gå till: Det är lugnt och du sitter i polisbilen. Titta på en bank och visualisera att det springer ut en rånare. Ställ sedan frågan, vad gör du och din kollega nu? Genom att ha använt denna teknik vid olika tillfällen och miljöer har du byggt upp en erfarenhetsbank inför kommande skarpa händelser och du kommer då agera snabbare, effektivare och med mindre pulspåslag med alla positiva effekter det medför.

#### **4.4.9.5 Sök svar på viktiga frågor som annars kan blockera det snabba beslutsfattandet**

För en optimal mental förberedelse är det vidare viktigt att en polis underlättar processen för snabbt beslutsfattande i en pressad situation genom att ta ställning till de stora existentiella frågorna i förväg. I en akut situation kan du inte börja söka svaren. Du måste i förväg ha reflekterat över både de juridiska

och de moraliska aspekterna av bl.a. våldsanväntning. Du blir med detta bättre mentalt förberedd och agerar säkrare:

**Vilka är mina skyldigheter som polis?** *Om inte jag gör något, vem gör det då?*

**Vad förväntas av mig som polis?** *Vad tror du männskor du möter, eller kollegor, förväntar sig av dig?*

**Vilken juridisk rätt har jag?** *lagar, förordningar*

**Vilken moralisk rätt har jag?** *rätt eller fel, lika inför lagen, min syn på våldsanväntning*

**Vill och kan jag?** *Vågar jag? Kan jag? Har jag den utbildning som krävs?*

Ett exempel på viktiga frågor som i modern tid blivit aktuella är hur du ska agera vid en s.k. pågående dödligt våld i publik miljö (masskjutningar, active shooter). I en sådan extrem situation kommer polismannen att ställas inför en rad mycket svåra beslut under press. Polisen kan bli tvungen att välja att gå förbi döende männskor i syfte att komma fram till och bekämpa gärningsmannen för att förhindra att fler dödas eller skadas. För att korta sina egna beslutstider och ge bättre förutsättningar att fatta väl avvägda beslut krävs att polismannen i förväg under lugna former reflekterar över en rad frågor. Det handlar bland annat om moraliska och etiska överväganden avseende livsfarligt våld, och om att man kan tvingas att väga ett liv mot ett annat. Varje polis måste ha format ett personligt förhållningssätt till varför poliser bär tjänstevapen och till livsfarligt våld utifrån juridikens, allmänhetens, kollegors och anhörigas krav och förväntningar på en polis.

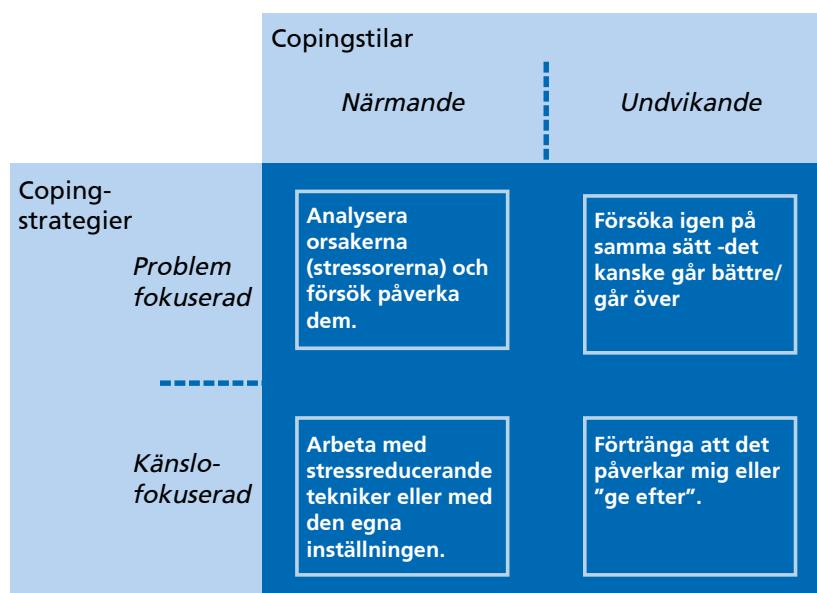
Fundera om du har några viktiga frågor som du behöver söka svar på.

#### 4.4.10 Kunskaper och färdigheter som kan användas för att hantera stress/ Coping

Vårt sätt att hantera situationer som ger oss stress och oro beskrivs med det engelska ordet coping<sup>10</sup> (på svenska ungef "bemästrarande", "att klara av något"). Varje individ hanterar pressande situationer och den eventuella stressen därav på sitt eget sätt.

Coping är en process i vilken vi använder oss av två huvudsakliga typer av strategier: *problemfokuserad* och *emotionsfokuserad* coping. Med problemfokuserad coping försöker man komma till rätta med orsakerna till stressen. Man anstränger sig för att lösa problemet och för att förändra den stressande situationen till det bättre. Emotionsfokuserad coping tjänar till att mildra känsломässigt obehag – till exempel ångest – som följer på stress, utan att för den skull göra något åt själva problemet.

Valet av strategier beror på våra tolkningar av situationen och den utsträckning i vilken vi anser oss vara kapabla att hantera den. En del av oss lägger tid och fokus på hur man förebygger, möter och hanterar pressande situationer (problemfokuserad) medan någon annan koncentrerar sig på att hantera sina känsломässiga reaktioner före, under och efter pressande situationer (emotionsfokuserad). Det vanligaste är nog att vi försöker kombinera båda sätten så gått vi kan. Forskarna Richard Lazarus och Susan Folkman hävdar att coping är en mer eller mindre konstant process, där individen använder både tankemässiga och beteendemässiga ansträngningar för att klara av egna och omgivningens krav. *Emotionsfokuserad* coping kan ta sig tankemässiga (kognitiva) former, som att se saker och ting mer positivt eller att se den pressande situationen som en möjlighet att lära sig och utveckla nya färdigheter. Detta kan i sin tur ta sig beteendemässiga uttryck när man t.ex. börjar träna fysiskt eller slutar röka. På samma sätt kan *problemfokuserad* coping anta kognitiva former, t.ex. när man börjar planera och organisera extra noga – eller beteendemässiga, t.ex. när man försöker hitta flera sätt att komma ur en situation.



Figur 15.

<sup>10</sup>Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer.

Det är svårt att på förhand fastställa om en strategi är ”bra” eller ”dålig”. Generellt kan man säga att problemfokuserad coping är att föredra om situationen i fråga är möjlig att påverka. Att ständigt undvika att ta itu med obehag genom olika former av emotionsfokuserad coping leder i regel till att problemen växer. Men en del situationer är omöjliga att påverka och då är emotionsfokuserad coping det enda sättet att hantera sina känslor.

#### 4.4.11 Värderingar

I avsnittet ”Tydliga mål” fick du läsa om hur du kan gå tillväga för att bryta gamla invanda beteendemönster och arbeta mot tydligt fastställda mål. I det följande ska du få lära dig mer om hur sådana mål kan knytas till något mer övergripande, nämligen våra värderingar<sup>11</sup>.

Ibland kan uppnåendet av ett mål ge en inledande känsla av eufori som utmynnar i ett slags ”baksmälla”. När glädjen väl lagt sig kan man känna sig tom och lite deprimerad: ”Jaha, var det inte mer än så?”. Anledningen till detta är att man plötsligt finner sig stå utan den känsla av riktning och meningsfullhet som gavs av det nu uppnådda målet. För att ett mål ska ge en fortsatt känsla av mening bör det vara kopplat till ens sanna värderingar. Att vilja ”vara en bra polis”, ”en god förälder”, eller ”en god vän” är värderingar som styr våra handlingar som ett slags kompass. Även om vår färd stundtals avviker från den riktning som anges av kompassen, är det i enlighet med den som vi navigerar genom livet. Resan i denna färdriktning tar inte slut förrän vi dör. ”Att vara en bra polis” är inte något som du uppnår en gång för alla, utan något som du får jobba med hela din karriär.

Värderingar handlar således om hur vi vill leva våra liv och belöningen ligger i själva resan. Detta brukar ge en stark känsla av engagemang och livsglädje, även

om det kan kosta på. För att vara sann mot sig själv måste man ibland göra uppoffringar, stå emot socialt tryck med mera, vilket kan vara plågsamt. Denna smärta brukar dock känna meningsfull. Det är ett pris som är värt att betala för att känna den tillfredsställelse som kommer av att följa sina sanna värden.

Om vi, av ett eller annat skäl, inte följer våra sanna värden och önskningar uppstår lidande. En del livsomständigheter gör det nämligen svårt för oss att leva i enlighet med våra värderingar. Det kan handla om yttre krav, till exempel sociala förväntningar eller stor arbetsbelastning, som hindrar oss från att prioritera andra värden. Ett vanligt scenario är att olika värderingar krockar med varandra. De flesta av oss värdesätter både arbete, umgänge med familj och vänner samt andra intressen. Ibland handlar problemet om att ett eller ett fåtal av dessa områden får för mycket utrymme på bekostnad av de andra. Om du satsar maximalt på ditt yrke och befinner dig på arbetet, fysiskt och/eller mentalt, under större delen av dygnet kan det vara svårt att hinna med något annat. Ibland är problemet det motsatta, nämligen att vi försöker oss på det omöjliga tricket att göra allt fullt ut. Om du försöker satsa maximalt på jobbet, i dina familjeroller, i andra relationer och inom en rad fritidsintressen är risken stor att du misslyckas. Ibland är kompromisser helt enkelt nödvändiga.

Hindren mot att leva i enlighet med ens värderingar kan vara interna, det vill säga våra egna tankar och känslor. Oftast är det just våra rädsler för vad omgivningen ska tycka och för att misslyckas som blockerar oss. Att ge upp inför andras krav kan känna skönt på kort sikt, eftersom man då slipper obekväma konflikter. Men på längre sikt blir livet en plåga. Stress, utmattning, depressioner eller annan ohälsa kan också upplevas som hinder för att leva enligt våra värderingar. Ofta reagerar vi genom att låta livet gå i stå, genom att krampaktigt kämpa emot besvären och låta värderingarna vänta. Sanningen är den att

<sup>11</sup>Hayes, S., Strosahl, K., Wilson, K. (2003). Acceptance and Commitment Therapy. An experiential approach to behavior change. New York: The Guilford Press.

man kan fortsätta sträva efter att vara en bra polis, god förälder o.s.v. även om man är stressad eller har olika typer av ohälsa. Ett vanligt resonemang är: ”Jag vet att jag borde öva på polisiär konflikthantering, lyssna aktivt på mina barn och så vidare, men jag är så stressad. Jag måste vänta tills det känns bra innan jag kan göra det.” Denna inställning bidrar till att permanenta stressen och banar väg för en depression. Om du intalar dig att det ska känna ”rätt” innan du börjar leva i enlighet med det du värderar kan längtan sträcka sig till döden. Att i små steg aktivera sig både fysiskt och socialt brukar dock emot leda till gradvis ökat välbefinnande, även om det kan ta emot initialt.

#### **4.4.11.1 Vilka är dina grundläggande värderingar?**

##### **Reflekterad och analysera.**

Om du aldrig funderat över detta tidigare finns tips om att våra grundläggande värderingar brukar finnas inom fyra huvudsakliga områden:

**1) Relationer**

**2) Arbete/utbildning**

**3) Fritid**

**4) Hälsa och välbefinnande.**

Du kommer att märka att dessa områden delvis överlappar varandra. Till exempel kan motion ingå i såväl fritid som hälsa och välbefinnande.

Fundera över dessa områden och fråga dig hur du skulle vilja leva inom vart och ett av dem.

**Relationer:** Hur skulle du vilja vara och agera som partner, förälder, vän och kollega? På vilket sätt vill du bidra till dessa relationer?

**Arbete/utbildning:** Hur skulle du vilja att ditt arbete och yrkesliv såg ut? Vad vill du ha ut av livet när det gäller studier och personlig utveckling?

**Fritid:** På vilket sätt skulle du vilja tillbringa din lediga tid? Du kanske vill ägna dig åt kultur, sport, eller resor. Du kanske känner för att engagera dig i religiösa, politiska eller andra ideella aktiviteter.

**Hälsa och välbefinnande:** Vad värdesätter du när det gäller aktiviteter för bättre hälsa och välbefinnande? Vilka träningsformer gillar du? Vad anser du vara viktigt när det gäller sömn, mat, alkohol och livsvärnor i övrigt?

Censurera inte dig själv. Här är det din åsikt som gäller och ingen annans. Tänk efter vad du skulle vilja om allt vore möjligt, snarare än att låta dig begränsas av vad som är realistiskt eller vad andra anser att du borde tycka. Fråga dig om det du föresätter dig skulle känna intressant även om ingen skulle få kännedom om dina prestationer. Formulera dina värderingar baserat på detta.

<b>Relationer</b>  (t.ex. som vän, förälder, barn, syskon, kärlekspartner, kollega)	<b>Arbete/utbildning</b>  (yrke, studier, m.m.)
<b>Fritid</b>  (intressen, hobbier, ideellt arbete och andra fritidsaktiviteter)	<b>Hälsa och välbefinnande</b>  (t.ex. träning, mat, sömn, avspänning och aktiviteter för fysisk och psykisk hälsa/välbefinnande)

Figur 16.

Eftersom du sökt dig till polisyrket bör du tänka igenom noga hur detta val stämmer överens med dina egna djupaste värderingar. Vad är det med denna profession som du finner lockande? Hur vill du bete dig i din ykesroll? Stämmer dina värderingar överens med Polisens nationella värdegrund?

#### 4.4.11.2 Polisens värdegrund

År 2009 fastställdes Polisens nationella värdegrund utifrån intervjuer med ca 20 000 polisanställda. Värdegrundens tydliggör vad Polisen står för och används för att utveckla Polisens verksamhet. Målet är att värdegrundens ska genomsyra hela Polisens verksamhet och på sikt märkas i vardagen för medborgarna. Polisens uppdrag är att öka tryggheten och minska brottsligheten. Poliser genomför sitt uppdrag professionellt och skapar förtroende genom att vara:

**Engagerade** - med ansvar och respekt. Vi tar ansvar för vår uppgift och värnar om allas lika värde.

**Effektiva** - för resultat och utveckling. Vi är fokuserade på resultat, samarbete och ständig utveckling.

**Tillgängliga** - för allmänheten och för varandra. Vi är hjälpsamma, flexibla och stödjande.

Tänk efter särskilt noga på vad dessa ord betyder för dig. Vad innebär det, rent konkret, att vara engagerad, ansvarsfull och respektfull? Vad gör man när man är fokuserad på resultat, samarbete och ständig utveckling? Vilka handlingar utmärker en polis som är tillgänglig, hjälpsam, flexibel och stödjande? Om någon såg dig på film medan du lever upp till ovanstående, vad skulle man se dig göra? Tänk på vilka konkreta beteenden som du behöver utföra för att arbeta enligt denna värdegrund.

#### 4.4.11.3 Sinnesrobön

”Ge mig sinnesro att acceptera det som jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden”

Denna så kallade sinnesrosbönn, som brukar läsas upp vid Anonyma Alkoholisters möten, uttrycker en djup livskunskap. Det finns en del saker här i livet som det står i vår makt att förändra. Andra saker är helt enkelt som de är och våra försök att förändra dem innehåller bara att vi blir frustrerade och bittra. För att man ska kunna hantera stressen i sitt liv gäller det att veta vad som är vad och att ”välja sina strider”, d.v.s. satsa på att påverka det som går att påverka och förlikla sig med resten.

Vad är det då vi får lära oss att acceptera? Vår ”inre värld”, d.v.s. tankar, känslor och fysiska förnimmelser. Att med jämma mellanrum ”må dåligt”, känna sig nere, orolig, arg eller skamsen hör livet till. Att vara människa innehåller att komma i kontakt med smärta och lidande. Vi kan inte ”ta bort” detta helt och hållet. Vi kan distrahera oss och fly från jobbiga tankar och känslor för stunden (se även avsnittet om ”Emotionsfokuserad coping”), men de kommer tillbaka gång på gång.

Vad menas då med att ”acceptera”? Det betyder att se verkligheten sådan som den är här och nu, utan att döma, förvränga eller försköna. Att förlikla sig med att det är som det är just nu och välja att agera utifrån detta. Det betyder inte att ge upp, bli passiv och strunta i allt. När man strävar mot ett mål får man helt enkelt vara beredd på att acceptera besvärliga tankar, känslor och fysiska förnimmelser. Acceptans innehåller att man tillåter obehaget att finnas och ändå strävar mot sitt mål.

Maria är gift med en alkoholist. När han dricker ignoreras han henne och barnen, förvinner ibland i

flera dygn och det har hänt att han har varit otrogen. När mannen är bakfull är han alltid ångerfull och bedyrar att detta var sista gången han ställde till det. Under sina nyktra perioder är han för det mesta snäll och omtänksam. Men efter några veckor är det dags igen...

Maria mår naturligtvis mycket dåligt av detta. Hon har vädjt till mannen, hotat och ställt ultimatum. Inget av detta har fått honom att ändra sitt beteende. Hon har också ringt och sjukanmält mannen när han varit bakfull. Då har hon också pysslat om honom och till och med handlat sprit åt honom för att hålla honom lugn. Hon fantisrar om att lämna honom men intalar sig att han en dag kommer att ändra sig. Ibland tänker hon att det kanske ”inte är så farligt”, för han är ju ”snäll innerst inne” och det kanske det är henne det är fel på. Och hur skulle hon klara sig och barnen om hon lämnade mannen? Det vill hon inte ens tänka på... Det kanske är hon som borde lära sig att ta livet lite mer med en klackspark och vara mindre av en ”gnatkärring”? Hon har blivit mer tystlåten hemma, slutat träffa väninnor, tröstäter och är hela tiden på sin vakt för att se vilket humör mannen är på. Hon märker att barnen gör likadant, vilket ger henne fruktansvärd skuldkänslor.

Hur ”flyr” Maria från sina besvärliga tankar och känslor? Hon önskedrämmar om att han ska bli nykter, förminskar allvaret i situationen, ältar, blir självanklagande, låter bli att tänka på en framtid som ensamstående, försöker vara till lags, blir på sin vakt, tröstäter och isolerar sig.

Hur pass bra fungerar dessa emotionsfokuserade copingstrategier när det gäller att ”ta bort” det obehag som hon känner? De fungerar i stunden men i det långa loppet finns problemet kvar. Vad skulle acceptans betyda i Marias fall? Det skulle innehålla att hon tillåter sig känna den smärta som hon faktiskt känner, fullt ut. Sorgen över sveken. Besvikelsen. Rädsan.

Tillåta sig inse det hon redan inser: att mannen är svårt alkoholberoende och inte kommer att sluta dricka självmant. Att barnen lider och börjar anpassa sitt beteende såsom alkoholistbarn oftast gör. Detta steg – att acceptera att saker och ting är som de är och tillåta sig känna – är en nödvändig förutsättning för förändring. Ska hon göra något konkret åt sin situation så måste hon sluta blunda för verkligheten.

Vad är det då som står i vår makt att förändra? Det är dels yttre, konkreta ting, dels vårt eget handlande, vårt beteende. Om du stressas av kyla, hunger, törst, trångboddhet, aggressiva mäniskor eller annat konkret kan du: a) fundera ut en listig plan för att lösa problemet och b) sätta planen i verket – jobba, anstränga dig - för att c) komma till en konkret lösning, ”få bort” problemet. Under miljontals år har människan kämpat för sin fysiska överlevnad och det är just praktisk problemlösning som vår hjärna är bra på. Men någon ”quick fix” existerar inte. Vi är tvungna att kliva ut ur ”komfortzonen” och ibland våga göra sådant som är ansträngande och ibland skrämmande. Vad skulle detta innebära i Marias fall? Kanske söka professionell rådgivning. Kanske ställa ett sista ultimatum som hon är beredd att följa upp i handling. Låta honom ta konsekvenserna av sitt drickande genom att hon inte finns till hands när han är bakfull, inte förlåta, tiga och pyssla om honom. Definitivt inte ringa och sjukskriva honom. Kanske rent av lämna honom för gott. Allt detta skulle hon kunna göra och kortslikt skulle det innebära en ökad stress för henne. På lång sikt kan det bli bättre, även om vi aldrig kan veta vad framtiden bär i sitt sköte. Att bryta mönstret innebär att ta risker och ge sig ut på obekant mark. Detta avskräcker många. Frågan är: vad är alternativet? Att dö utan att någonsin ha vågat göra det man längtar efter?

Acceptans kan tränas långsiktigt med den typ av meditation som kallas medveten närvaro. På engelska

kallas detta mindfulness, och du kan läsa mer om detta i bilagan Tankar och tankemönster. Medveten närvaro handlar om att viljemässigt styra sin uppmärksamhet mot nuet, utan att döma eller värdera. Bakgrunden till detta är att vår mänskliga hjärna helst inte vill vara i nuet. Hjärnan är en problemlösningsmaskin som ofta ”ligger steget före”, försöker förutse framtida problem och komma på lösningar på dem i förväg. Alternativt kan hjärnan ligga steget efter, d.v.s. älta och grubbla kring sådant som inträffat förr. Stressade mäniskor har en benägenhet att befina sig i framtiden mentalt. Detta är en nyttig förmåga eftersom den tillåter oss att planera våra liv och undvika möjliga faror. Risken är dock att vi aldrig är närvarande i livet medan det utspelar sig.

Hjärnan är också förtjust i att döma och värdera. Automatiskt delar den in mäniskor och företeelser i kategorier av typen rätt-fel, fult-vackert, bra-dåligt o.s.v. Hjärnan ser inte verkligheten som den är, den har åsikter om verkligheten. Detta har också ett överlevnadsvärde, då man snabbt måste bedöma om en situation är farlig eller inte. Men risken finns att man i sin vardag fastnar i negativa förvrängningar som skapar stress och är ett hinder i livet.

#### 4.4.12 Förberedelser inför värsta tänkbara

Att tänka på det värsta tänkbara i livet, på döden som utgång – kan vara obehagligt och ångestskapande. Det ligger dock en förändringspotential i ångesten, bara vi vågar tänka tanken och härdar ut. Enligt vissa kan det t.o.m. kan vara bra att ibland öka istället för att minska ångesten. Konfrontationer med ”det värsta tänkbara”, eller bara blotta tanken, kan skapa upprivande känslor. Det är av det skälet viktigt att slå fast, att vi inte kan undvika att dessa känslor kommer att påverka vårt handlande i svåra situationer. Förneka detta kan man göra ända tills man själv står inför situationen och känner rädsan, aggressionerna, kanske skräcken. Då kan upptäckten av att man själv

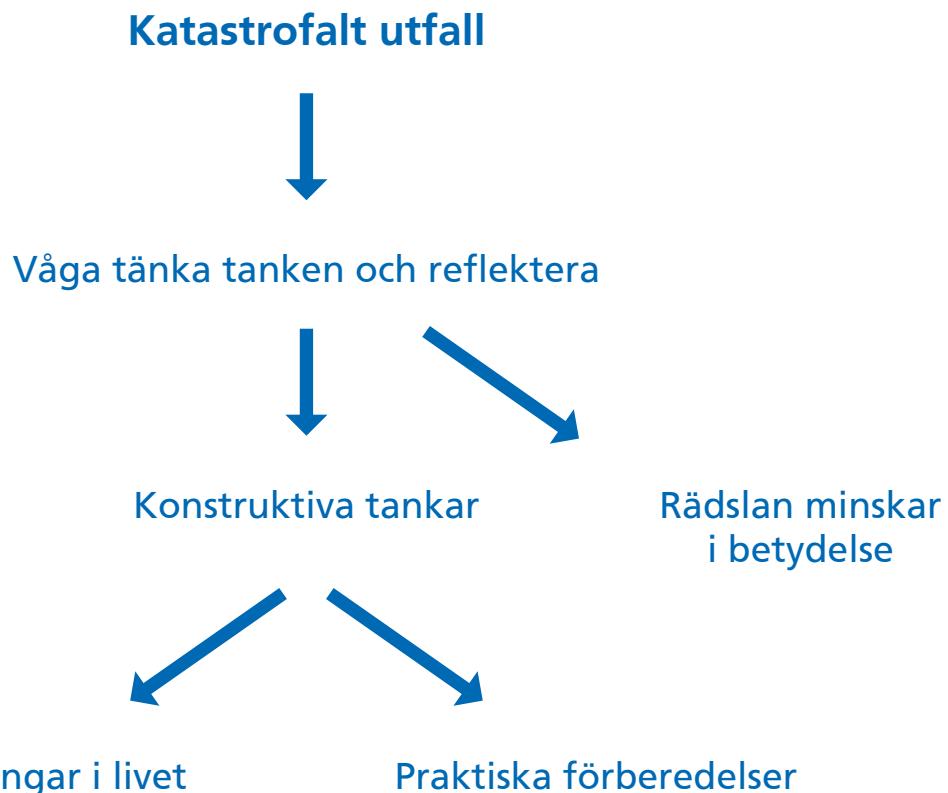
är sårbar i detta hänseende i sig vara en nog så påtaglig upptäckt<sup>12</sup>.

Det är av stor betydelse att sprida budskapet att rädsla är en vanlig och normal företeelse. *Att vara modig innebär inte att vara orädd*, utan att trots rädsan klara sina uppgifter. Rädsan har en tendens att minska i betydelse när man lyfter spöket ur garderoben och börjar reflektera över det. Du kan finna ny kunskap, hitta nya handlingsalternativ och vidta nya praktiska förberedelser. Angelöw<sup>13</sup> diskuterar vikten av att minska de ofta omedvetna destruktiva föreställningarnas inflytande över oss och skriver:

*"Om man till exempel inte accepterar sin rädsla eller ilska i olika situationer utan tränger bort*

*känslorna, kommer de att verka i det fördolda och oavbrutet pocka på uppmärksamhet."*

I figuren nedan beskriver vi en modell som du kan använda när ni diskuterar "det värsta tänkbara"



Figur 17. Mentala förberedelser för värsta tänkbara scenario, katastrofalt utfall.

<sup>12</sup>Kommunikation på arbetsplatsen, Anders Engqvist

<sup>13</sup>Att lyssna inåt, Bosse Angelöw

Föreställ dig en situation där du förolyckas. Detta innebär en katastrof för dina nära och kära. Skriv ner och reflektera över dina tankar och känslor omkring detta och använd flödesschemat som hjälp. Att tänka dessa tankar och reflektera är kanske något du bara behöver göra någon gång i livet. Om din livssituation förändras bör du eventuellt göra det igen, men annars har du hanterat detta om du ”vågar tänka tanken”. Att vara polis är i allmänhet inget farligt jobb men du kan komma att ställas inför livsfarliga situationer och då är det viktigt att kunna fokusera på rätt saker. Detta är troligen något som alla bör fundera över någon gång oavsett om de är poliser eller inte.

#### 4.4.12.1 Förbered dig inför olika situationer med lösningsfokus



Figur 18.

Den andra delen kan du omsätta på massor av situationer i din vardag. Att tänka på en situation som känns svår, farlig eller bara otäck kan bli lättare att genomföra om man vågar tänka tanken, tänka konstruktiva tankar om situationen och hitta faktiska handlingsalternativ. Du kan t.ex. tänka på en skjutsituation, att det brinner hemma hos dig, eller på en trafikolycka.

#### 4.4.12.2 Skapa fungerande rutiner

Genom att skapa fungerande rutiner i vardagen ökar den mentala förberedelsen och risken för stress kan minskas. Alltifrån ordningen i väskan eller på kontoret, och rutiner i polishuset, till de rutiner i hur du hanterar olika vardagliga situationer

#### 4.4.12.3 Ta hand om dina upplevelser och gör dem till bra erfarenheter

Sök aktivt stöd och försök att ta hand om dig eller varandra när det krisar. Den ”ryggsäck” du bär på måste innehålla bra saker. Många händelser kan vara tunga att bära men det viktiga är att du bearbetar dem och ”pakterar” dem väl innan du lägger dem i ”ryggsäcken”. Ta reda på vad det finns för stöd att få i just din myndighet. Se vidare under kapitlet *Krishantering*.

### 4.4.13 Mentala förberedelser på kort sikt

Både mental förberedelse på kort sikt och akut stresshantering bygger på den mentala förberedelsen på lång sikt. Ju bättre mentalt förberedd du är, desto lättare kan du plocka fram den optimala mentala styrkan när du väl behöver den. Såväl stressforskning som forskning om den mentala träningen påvisar hur en förbättrad mental styrka positivt påverkar individens sätt att uppfatta både enskilda pressande situationer i arbetet och pressande livssituationer över huvud taget.

Den mentala förberedelsen på kort sikt påbörjas i momentet innan polispersonalen startar sin arbetsuppgift, t.ex. när en polis bestämmer sig för att stoppa ett fordon, när en polis får uppgiften att hålla ett förhör eller när en polis får i uppgift att genomföra en skjutövning på skjutbanan.

När du som polis väl har fått arbetsuppgiften, kan du inte längre påverka vilka förberedelser du borde ha gjort. Nu gäller det att utifrån rådande omständigheter optimera sina resurser. Det viktiga är att skapa den rätta inställningen till den stundande uppgiften. Det kan ibland vara svårt att göra de nödvändiga förberedelser som många gånger inte behövs – men det är absolut en förutsättning för att kunna prestera optimalt om situationen så kräver. Det är betydligt värre att i ett pressat läge inse att man avstått från en förberedelse som skulle ha behövts. Det som kan göras på kort sikt för att mentalt förbereda sig är att *släppa ovidkommande tankar* och helt fokusera på uppgiften.

Det första kan vara att du förbereder dig så långt det går genom att hämta adekvat information, kolla din utrustning och göra praktiska förberedelser. Att *optimera din anspänning* och mentalt vara beredd – det är vad du måste sträva efter. Den kunskap och de erfarenheter du har måste lyftas fram och användas på ett optimalt sätt. Tankar kring *alternativa lösningar* måste finnas, om situationen utvecklas på ett oförutsägbart sätt.

Mental förberedelse på kort sikt är till största del en fråga om inställning.

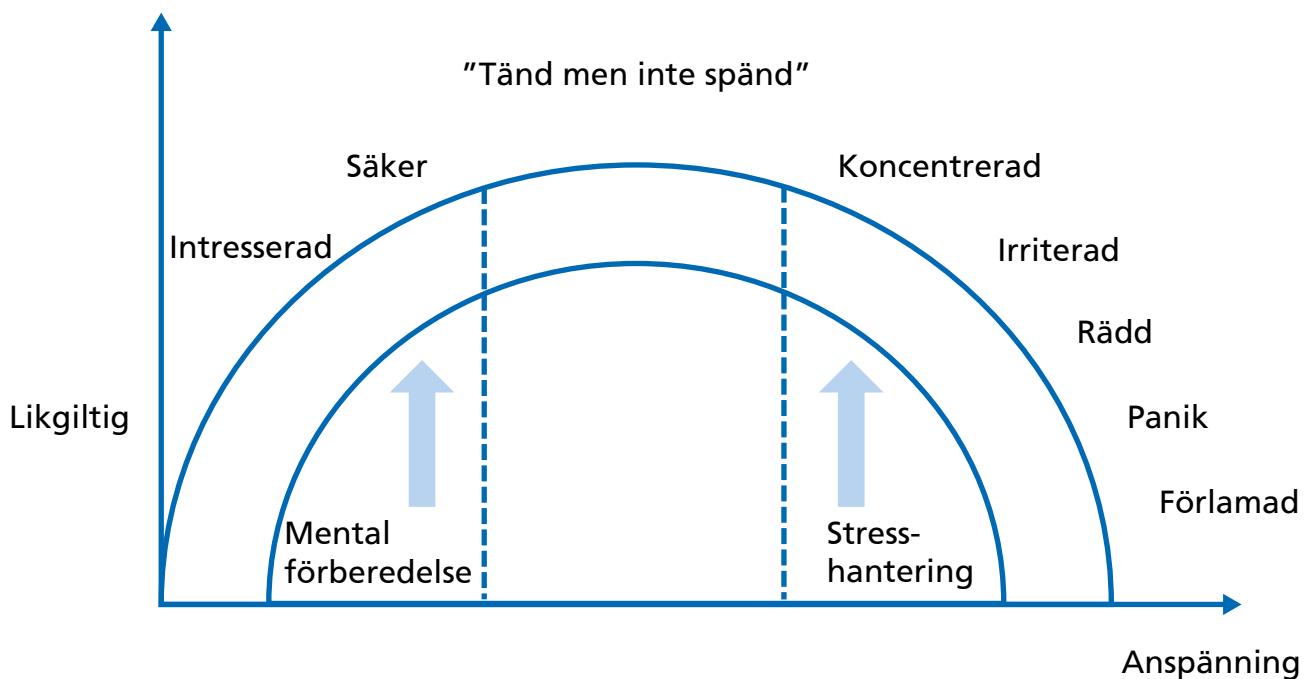
- ◆ Du börjar omedelbart fokusera på uppgiften och gör nödvändiga förberedelser.
- ◆ Du optimerar din anspänning och är mentalt förberedd, tänk alternativa lösningar.
- ◆ Du använder dina kunskaper och inlärda färdigheter.

När du är väl förberedd mentalt, behöver det inte synas för utomstående. Du har gjort praktiska förberedelser som i många fall kan vara diskreta. Du har t.ex. kontrollerat ditt vapen eller sett till att du har reträtt-

väg i ditt förhörsrum. Du tänker och agerar enligt det grundläggande taktiska förhållningssättet. Du agerar lugnt och förtroendeingivande med ditt kroppsspråk och din kommunikation.

När situationen väl är överspelad är det viktigt att hantera eventuellt stresspåslag så snart som möjligt. För att inte läcka onödig energi ska du kunna *trappa ner* till din normala grundspänningsnivå och återfå rätt mental balans.

### Presentation



Figur 19. Optimal anspänning.

#### 4.4.14 Akut stresshantering

Med akut stresshantering menas här polismannens förmåga att hantera sin stress vid enstaka polisiära situationer. Grunden till akut stresshantering läggs i det långsiktiga arbetet. Viktiga ledord för detta är mental förberedelse på lång sikt, mental träning och krishantering. För att kunna hantera din stress i enstaka situationer är det viktigt att du vet mer om de typiska stressreaktionerna (se avsnittet *Stressreaktioner*). Det är också viktigt att du lär känna *dina egna* stressreaktioner och i vilka sammanhang du har en tendens att uppleva dem. När du väl i en pressad situation blir medveten om dina reaktioner, kan detta sedan bli en signal för dig till att börja hantera stressen. Ofta upplever man att tiden är en bristvara vid akuta pressande situationer, men som regel har man mer tid än man tror. När du väl upplever stress i sådana situationer behöver du *skapa* tid för dig själv för att varva ner.

Ett sätt att skapa tid är att man säger STOP till sig själv. Du samlar dig själv genom att *stanna upp*, börjar *tänka* konstruktivt och lösningsfokuserat, *orienterar* dig optimalt och *planerar* nästa drag. Du kan ”programmera” in den här typen av triggers i den förberedande mentala träningen (cd 2) och därmed förstärka känslan av koncentration och optimal anspänning när du behöver den som bäst. I den mentala grundträningen (cd 1) lär du dig skapa triggers (t.ex. ett inövat djupt andetag), som du också kan använda vid pressande situationer.

Den optimala anspänningen kan behövas om läget plötsligt skulle utveckla sig hotfullt på ett sätt som inte var förväntat. Figuren nedan visar hur sambandet mellan personens anspänning och prestationsförstågå kan se ut. Modellen beskriver också ett antal känslotillstånd.

Såväl låg som hög anspänning ger i regel låg prestationsförstågå. *Den mentala förberedelsen på kort sikt* förutsätter att anspänningen höjs i förhållande till situationens krav för att du ska få tillgång till optimal prestationsförstågå. *Akut stresshantering* handlar däremot om att du ska kunna hålla dig kvar på den optimala nivån eller, vid alltför hög anspänning, kunna komma tillbaka dit. Enligt den kognitiva psykologin är det av stor vikt vilka tankar du har inför och i en pressad situation. Lyckas du skapa *positiva tankar och tolkningar* i själva situationen, på hur den kommer att utvecklas och hur du klarar den – då har du större chans att hålla dig i balans även på den optimala anspänningsnivån. Detta ökar i sin tur dina chanser att behålla känslan av inre kontroll, och att agera optimalt i själva situationen.

#### 4.4.14.1 Exempel på hantering av akut stress

Bli medveten om dina stressreaktioner och låt detta bli en trigger för att hantera dem. Skapa tid t.ex. genom modellen ”STOP” (Stanna upp, Tänk, Orientera, Planera). Återfå inre lugn och känsla av kontroll, t.ex. genom ett inövat djupt andetag. Inta en aktiv och framåt inställning, inriktad på att du ska klara av situationen.

Det är helt normalt att få till och med kraftiga stressreaktioner vid situationer som upplevs pressande men stressreaktionerna behöver inte hindra en människa i dess handling. Detta faktum har vi tidigare berört. Andningsövningar används ibland som en självständig behandlingsmetod, men ofta i kombination med andra metoder. Man kan dämpa stressens kroppsliga symptom, och därmed motverka även de hotande tankar man lägger till då man känner att kroppen reagerar. Dessutom reagerar många med hyperventilation då de blir stressade och oroliga. Då andas man grunt och ofta hastigt med bröstet istället för med magen. Hyperventilation ger i sig själv en rad ångestsyndrom som yrsel, illamående och domningar. Alltså kan sättet man andas på faktiskt utlösa en panikattack, där man kommer att tolka hyperventilationssyndromet som ångest. Den mentala grundträningen ger dig goda förutsättningar att andas rätt och skapa lugn vid akuta pressande situationer.

#### 4.4.14.2 Exempel på metoder för akut stresshantering

- ◆ Dra in ett riktigt djupt andetag, spänn vänster hand och håll andan så länge du kan. Slappna av vid vänster hand och släpp ut luften fort, ungefär som när man sticker hål på en ballong. Upprepa samma sak ett par gånger med en liten paus emellan.
- ◆ Andas in samtidigt som du räknar till fem. Andas ut och räkna samtidigt till tio. Räkna till två innan du drar in ny luft igen. Koncentrera på detta och repetera så många gånger du önskar.

- ◆ Lägg handen på magen under bröstkorgen. Andas in långsamt och djupt genom näsan medan du räknar till fem (eller vad du känner att du klarar). Pausa en kort stund och håll andan medan du räknar till fem. Andas nu långsamt ut genom munnen eller näsan, medan du räknar till fem. Känns hur vågen av avslappning sköljer över kroppen. Repetera detta så många gånger du vill, dock minst fem gånger. Om du vill kan du säga ”luuuuggn” eller något annat avslappnande ord när du andas ut.

Du kan också prova en andningsövning som kallas ”Fyrkanten” för att återställa balansen mellan syre och koldioxid i blodet. Om man hyperventilerar – vilket kan vara fallet vid en kraftig stressreaktion eller ångestattack – andas man ut för mycket koldioxid vilket i sin tur kan leda till obehagliga fysiska och psykiska symptom. Andas då enligt Fyrkanten en stund, eller i en papperspåse om du har någon, så hjälper du kroppen att känna sig lugnare.

- ◆ Andas in under tre sekunder
- ◆ Håll andan under tre sekunder
- ◆ Andas ut under tre sekunder
- ◆ Håll andan under tre sekunder

## Mentalt kunskapsområde, bilagor

### Bilaga 1: Mental träning

Den arbetsgrupp som på uppdrag av Rikspolisstyrelsen har undersökt psykosocialt omhändertagande inom svensk polis föreslår *utbildningsinsatser för poliser på området mental träning*. Syftet med mental

träning är, enligt arbetsgruppen, att öka förmågan hos en polis att reglera sina egna reaktioner och automatiska tankar och beteenden så att möjligheterna att tänka klart och handla rationellt förbättras – i allmänhet såväl som i kritiska och stressande situationer. Mental träning ska vidare syfta till en positiv utveckling av självbilden, och för individen som helhet i hans/hennes arbetsroll. Arbetsgruppen anser den mentala träningen vara ett verktyg, en metod, för att skapa förmågor som stödjer individens självkontroll och positiva utveckling. Man ser den mentala träningen som en systematisk träning i form av en längre process på tre nivåer, nämligen:

- ◆ insiktsskapande
- ◆ tanke- och beteendemodifikation
- ◆ avslappnings- och påverkansträning.

Angelöw<sup>14</sup> delar in den mentala träningen i två moment – *grundläggande* och *målinriktad* mental träning. *Den grundläggande mentala träningen* består av olika avslappnings- och meditationsmetoder, och syftar till uppladdning och återhämtning respektive mottaglighet för positiva budskap. ”I ett avslappnat tillstånd kan vi lättare uppnå kontakt med vårt undermedvetna och förändra våra tankar, känslor och beteenden. *Den målinriktade mentala träningen* handlar om att förmedla positiva budskap till det undermedvetna” skriver Angelöw. Den målinriktade mentala träningen sker med hjälp av visualiseringar och affirmationer i ett djupt avslappnad tillstånd.

### Studier om mental träning

Mental träning har enligt några studier visat sig påverka det allmänna välbefinnandet hos poliser positivt. Känslan av kontroll i pressande polisiära situationer tycks öka, återhämtningen till det normala går fortare. Mental träning minskar även oron och rädsan inför pressande händelser och situatio-

<sup>14</sup>Träna mentalt och förbättra ditt liv, Bosse Angelöw

ner. Detta stödjer tankar om att mental grundträning och påverkansträning under en relativt kort tid – kombinerad med råd för och träning i verklighetstrognas vardagssituationer – positivt påverkar individens upplevelser av oro, rädsla och stress. Denna förändring tycks, enligt uppföljande studier, vara mer eller mindre bestående hos individen och positivt påverka dennes reaktioner och livssituation. Sedan höstterminen 1999 har samtliga studenter i den polisiära grundutbildningen genomgått en mental träningsutbildning/-process som innehåller avslappningstekniker, självbildsträning samt tekniker för modifiering av tankar och beteende. Uppföljningar av träningens resultat har visat positiva effekter på ett flertal områden såsom sömn, stresshantering, självbild och prestandaförmåga.

Mental träning har visat positiv påverkan över huvudtaget, på områdena arbete och hälsa. Grundläggande mental träning är t. ex. mer effektiv än vanlig normal vila, när det gäller att förebygga och motverka stress. Andra studier visar bland annat att mental träning kan motverka olika påfrestningar i arbetet, förbättra samarbete, arbetsprestationer, arbetsklimatet och inlärningsförmåga. Chefer som börjar meditera rapporterar att de orkar mer, känner sig piggare, är mindre stressade och att deras relationer har blivit bättre. Tusentals studier har påvisat att mental träning kan innehålla förbättrad hälsa. Studier bekräftar också att medvetandet och tankarna genom mental träning kan påverka immunsystemet i positiv riktning. Att träna sina mentala förmågor visar sig alltså överlag ge positiva effekter hos individer. En optimistisk inställning, som ofta följer efter en period av mental träning, kan tjäna som ett skydd mot negativ stress samt underlätta ett aktivt bemästrande av svåra situationer och olika livsproblem. Mental träning är dock inte någon patentlösning. För att ge stora vinster måste den förankras i den vardagliga verkligheten och underhållas fortlöpande.

### **Mental träning för polisen**

Mental träning är en integrerad del av den nationella bastaktiska utbildningen och syftar till att öka trygghet och stressfrihet hos varje enskild polis. Det handlar om hjälp till självhjälp där den enskilda polisenens *inställning till systematisk träning* är i nyckelroll. Mental träning i utbildningen i polisiär konflikthantering definieras av:

**"En systematisk och långsiktig träning av tankar, tolkningar, känslor och beteenden för att fungera och må bättre i sin vardag."**

Man kan träna mentalt på många olika sätt. I utbildningen får du möjligheten att göra det med hjälp av mentala träningsprogram och genom att i olika vardagliga händelser pröva och reflektera systematiskt över dina tankar och tolkningar. Den återkommande mentala träningsstunden, dina personliga reflektioner i loggboken, dagliga diskussioner i "backspegeln" och diskussioner i basgruppen kan ses som mental träning i det breda perspektivet.

I polisiär konflikthantering fokuserar vi med hjälp av de mentala träningsprogrammen först och främst på att du lär dig hantera din stress bättre (CD 1) och du blir bättre mentalt förberedd inför krävande situationer (CD 2).

*Den mentala grundträningen (CD1)* erbjuder hjälp till hantering av den generella och ackumulerade stressen hos polisen. Den syftar även till att hjälpa individer vid traumatisk stress och är en av många åtgärder i hanteringen av posttraumatiska stresssymtom. Genom ökad avslappningsförmåga och bättre sömnkvalitet bidrar träningen vidare till att öka individens allmänna välbefinnande på jobbet. Under den mentala grundträningsprocessen bygger du även upp de färdigheter som behövs, för att du ska tillgodogöra dig den påverkansträning som följer på CD 2.

*Den mentala förberedelseträningen* i polisiär konflikt hantering (CD2) är en variant av påverkansträning. Där kan du skapa ”minnesbilder” av lyckade bas taktiska händelser och situationer i framtiden. Det övergripande syftet med detta är att integrera den polisiära konflikthanteringen i den enskilda polisens vardag. Syftet är vidare att minska anspänning och rädsla inför potentiellt pressande polisiära händelser, samt att förbättra känslan av kontroll och fokus i själva situationen. Den mentala förberedelseträningen syftar dessutom till att individen lättare ska kunna integrera taktiska förhållningssätt och rörelsemönster i sin polisiära vardag.

### **Mentala träningsprogram**

Koncentrera dig på följande text, livligt och i detalj, och låt världen utanför sköta sig själv någon minut. Föreställ dig att du kommer hem efter en dag full med aktiviteter. Du känner dig härligt trött men också törstig och i behov av energi. Du går ut i köket och tar fram lite frukt som du skär upp till en härlig fruktsallad. För att släcka törsten på ett njutbart sätt häller du upp kallt vatten i en tillbringare. Sedan tar du fram en stor, fräsch citron. Den lyser vackert gul i din hand. Du lägger den på skärbrädan och skär den mitt itu. Du känner hur kniven skär tvärs igenom den färskfrukten och en doft av citron når din näsa. Det gula saftiga fruktköttet skvallrar om citronens friska smak. Du tar upp ena halvan i handen för att pressa ned saften i vattnet, men du vill samtidigt uppleva den friska smaken från den nyskurna citronen och för andra halvan till munnen. Du sträcker ut tungan och smakar på det gula saftiga fruktköttet samtidigt som du pressar ut den färskfruktsaften, ner i glaset... Hur känns det i munnen nu? Har tanken på citronen fått din salivmängd att öka? Troligen.

På detta sätt har du upplevt en kroppslig reaktion som svar på en tänkt handling. Ditt nervsystem har med andra ord svårt att skilja mellan en tänkt och en verlig handling. Denna övning sammanfattar grunderna för den mentala träningen: att det vi tänker

påverkar vårt fysiska jag. Tänker vi på en avslappnad muskel så blir muskeln avslappnad. Tänker vi lugna och fokuserade tankar, så blir vi själva lugna och koncentrationen ökar. På ett liknande sätt påverkar våra tankar och tolkningar vårt agerande även i framtida händelser och situationer. Genom våra tankar och tolkningar kan vi skapa oro, rädsla och stress inför framtida händelser – men vi kan också omvänt med hjälp av alternativa tolkningar skapa den motsatta effekten: lugn, säkerhet och fokus.

Hur fungerar mentala träningsprogram?

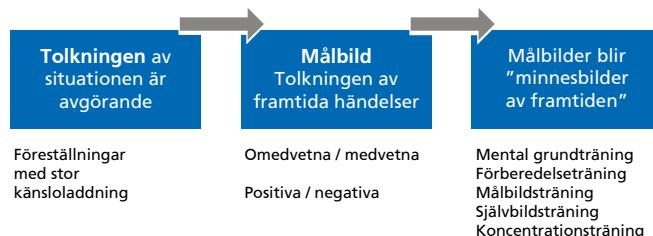
Nervsystemet har svårt att skilja mellan fantasi och verklighet (citron och saliv, rädsla, fobier, målbilder) Du kan påverka på dig själv genom tankar, tolkningar och bilder i alternativa sinnestillståndet. Vägen in i alternativa sinnestillståndet går via systematisk muskulär och mental avslappningsträning. Kritiken minskar och du är mer mottaglig för positiva suggestioner i det alternativa sinnestillståndet. Du kan skapa minnesbilder av framtida situationer genom påverkansträning.

I ett djupt avslappnat tillstånd (AST = alternativa sinnestillstånd) anses individen genom positiva suggestioner, tankar och bilder kunna förstärka såväl sin självbild som sin förmåga att klara av framtida händelser. Samtidigt anses han/hon i detta tillstånd kunna skärma av kritiska tankar som eventuellt annars skulle strida mot alternativa tankebilder. Prövar man detta regelbundet under längre tid så sätter träningen sitt ”spår” i individens tankar, känslor och beteende. Individens subjektiva tolkning är avgörande för hur han eller hon mår och fungerar. Som sagt:

**“Livet är inte bara som du har det utan även som du tar det.”**

På samma sätt blir individens tankar och tolkningar av framtida situationer och händelser betydelsefulla för huruvida man lyckas eller inte i dem. Dina tankar, tankebilder och känslor om framtida hän-

delser och situationer blir ett slags självuppfyllande profetior. Uneståhl hävdar i sina senaste skrifter att mental träning är ett sätt att skapa ”minnesbilder” av framtida händelser som kan sätta starka minnesspår i nervbanorna, precis som minnesbilder gör av det i realiteten upplevda.



Figur 20. Genom mental träning kan man åstadkomma ett lärande genom att föreställa sig en situation.

### Mental grundträning CD 1

Den mentala grundträningen innehåller fem program som syftar till att sänka din grundspänning, hjälpa dig att slappna av totalt, koppla av mentalt och sova bättre:

- ◆ muskulär avslappning
- ◆ mental avslappning (lång och kort version)
- ◆ min egen resa
- ◆ sömnprogram

Muskulär och mental avslappning hjälper dig att hitta ett djupt avslappnat tillstånd som du behöver befina dig i för att kunna sänka din grundspänning och påverka din automatik. I detta djupa avslappnade tillstånd kan du sedan skapa ”triggers” som hjälper dig att i vardagen framkalla avslappning, lugn och koncentration. Relativt fort lär du dig nå ett djupt avslappnat tillstånd, där du sedan med hjälp av dina tankar, bilder och suggestioner kan påverka dig själv i positiv riktning.

När du kan slappna av totalt är det lättare att skapa ”muskelminne” av totalt avslappnade muskler, sänka grundspänningen i kroppen och i tankarna, bygga upp en för dig önskad självbild och ”programvara” in önskade bilder av din framtid. Programmen syftar även till en förbättrad föreställnings- och koncentrationsförmåga. Träningen följs upp med hjälp av *träningsekort* där tankar känslor och beteenden noteras efter varje avslutad program. Det optimala är att du lyssnar på varje program under minst två veckor, varje eller varannan dag.

### Syftet med mental grundträning CD1

- ◆ Aktivt träna sin mentala grundkondition
- ◆ Hantera den ackumulerade stressen
- ◆ Sänka grundspänningen
- ◆ Träna förmågan att slappna av totalt (muskelminne)
- ◆ Träna att koppla av mentalt (tanketrafiken)
- ◆ Hitta det alternativa sinnestillståndet och påverka automatiken
- ◆ Lära effektiv avspänning som kan framkallas i vardagen t.ex. med andning som trigger
- ◆ Öka känslan av lugn och inre trygghet och fylla på energi
- ◆ Öka kvaliteten i sömnen.

### Muskulär och mental avslappning

Första steget till avslappning är att bli medveten om sina spänningar. Det blir man enklast genom att lära sig hur det känns att vara riktigt djupt avslappnad

både muskulärt och mentalt. Denna kontrast, mellan ”normalläge” och den djupa avslappningen, är en viktig erfarenhet. Den gör dig medveten om de spänningar som stjäl energi, och ger dig samtidigt motivation inför den fortsatta träningen. Vi kan lida av både kroppsliga och mentala spänningar. Under *den muskulära avslappningen* går du igenom hela kroppen – ben, mage, rygg, armar, axlar, ansikte, käkar etc. Enligt Uneståhl är ”...*den grundläggande principen att det finns ett motsatsförhållande som vi måste bli medvetna om. Det motsatsförhållandet handlar om både medvetna och omedvetna spänningar i musklerna kontra totalt avslappnade och befriade muskler*”.

Ofta är det de omedvetna spänningarna som är de största energitjuvarna. De kan förorsaka trötthet, huvudvärk, irritation mm. Så länge vi inte är medvetna om dem, kan vi inte göra så mycket åt dem. Genom en systematisk träning blir vi medvetna om spänningarna, samtidigt som de minskar i styrka. Vi lär oss sänka vår grundspänning och ökar känslan av kontroll vid akut spänningsökning. Till slut kan vi hålla grundspänningen nere och – genom några djupa andetag – hantera de akuta spänningarna omedelbart.

Här några bilder av *muskulär avslappning* från den polisiära vardagen:

”Körde mitt på dagen dessa pass före lunch. Stressigt på jobbet genomgående men jag tycker att träningseffekten är väldigt bra när det gäller den muskulära avslappningen. Mentalt ’driver jag iväg’ i mitten av passen, kanske en effekt av stressen på jobbet? Jag har dock ingen tendens att somna. Hade en sittande position dessa tre gånger.”

”Känner att det är viktigt att träna muskulärt och mentalt då jag har ryggont. Vissa dagar har jag tränat två gånger. Jag känner bra avspändhet under passen, vilket är viktigt eftersom jag är mycket muskelstel.”

Vissa tillfällen har jag känd lite ’leda’, tagit emot, men då jag har genomfört passet har det känds odelat positivt.”

### **Mental avslappning**

De mentala spänningarna skulle vi kunna kalla en förhöjd tanketrafik som vi inte riktigt har kontroll över. En långvarig mental spänning kan yttra sig i koncentrationssvårigheter, låg frustrationstolerans, irritation, glömska etc. *Den mentala avslappningen* hjälper dig att hitta vägen till en total avslappning där du inte har någon tanketrafik alls, utan upplever lugn, harmoni och känsla av kontroll. Uppreparr du detta tillräckligt många gånger, kan du lära dig sänka den totala mentala spänningen och framkalla känslan av kontroll och lugn med hjälp av några inövade ”triggers”. Mental avslappning är vägen till större kontroll över den omedvetna delen av vårt jag. Lyckas vi ta den kontrollen kan vi sedan använda den mentala träningen både för att kunna somna när vi vill och vara klarvakna och på toppen av vår förmåga när vi behöver det (Uneståhl, 2003).

Här några gestaltningsar av *mental avslappning* i den polisiära vardagen;

”Jag känner mig väldigt lugn, trygg och avslappnad i mitt alternativa sinnestillstånd. Under de senare träningstillfällena har jag kunnat uppleva att jag försvinner ut i allt det som finns runt mig. Först kom det som en kort rysning under ett ögonblick men jag har sedan fått känslan att stanna längre. Det känns som att något händer både i kroppen och själen.”

”Avslappningen har blivit lättare och lättare för varje träningstillfälle. Tror att jag hittat en bra plattform där jag känner mig trygg och säker. Dock är det svårt att alltid vara helt bortkopplad från andra tankar / måsten / planering.”

### Min egen resa

Under det här programmet har du möjlighet att börja träna din visualiseringsförmåga, och samtidigt hämta energi från dina fi na stunder antingen i det förflutna eller i framtiden.

Visualiseringen, dvs. förmågan av att se bilder är inte ett självändamål i den mentala träningen – men den gör det lättare att uppleva situationer och scenarier. Denna upplevelseförmåga, och känslan i händelser och scenarier, är det väsentliga. Du kan börja träna programmet, så snart du relativt lätt kan hitta din väg in i ett djupt avslappnat tillstånd.

Efter de inledande avslappningsinstruktionerna kan du förflytta dig antingen bakåt eller framåt i tiden, och fortsätta med bara musiken i bakgrunden. Du kan, om du så vill, bara fortsätta att slappa av och njuta av de känslor som avslappningsstunden skänker dig. Du kan också i tankarna förflytta dig till något speciellt ställe eller någon speciell situation, där du har haft eller vill uppleva konstruktiva tankar och härliga känslor. Vad du än gör, har du en möjlighet att njuta av de känslor som avslappningen skänker dig. När du sedan känner dig färdig kan du sträcka på armar och ben, ta några djupa andetag och väcka dig själv i din egen takt.

### Sömn

Långvarig sömnbrist är ett av de mest effektiva sätten att bryta ner en människa på. Huvudingredienserna i en god sömn är tillräcklig tid och bra kvalitet. Om någon av dessa inte uppfylls så blir bl.a. följande mentala funktioner starkt påverkade:

- ◆ uppmärksamheten
- ◆ reaktionstiden
- ◆ inlärningsförmågan
- ◆ koncentrationsförmågan

Den enskilda polisens arbetsförhållanden med tuffa situationer under arbetspass och skiftarbete ställer sina speciella krav på sömnkvalitet och på anpassning av dygnsrytmen. Tidsmässigt kan sömnbehovet variera kraftigt från individ till individ, men var och en av oss behöver få sova gott och djupt under en viss sammanhängande tidsperiod. Sömnforskarna har kommit fram till att vi människor sover i olika faser, och att vi behöver genomgå sådana faser flera gånger under en sammanhängande sömnperson. Det är viktigt att individen har förmåga att uppnå för honom/henne tillräckligt långa ostörda faser av kvalitativ djupsömn under en och samma sömnperson. Den mentala grundträningen innehåller ett *sömnprogram* som syftar till att underlätta ditt insomnande och öka kvaliteten i sömnen. Det inleds med vanliga avslappningsinstruktioner, och övergår så småningom i suggestioner av god och härlig nattsömn. Du kan lyssna på programmet när du vill, men helst med syftet att gå och lägga dig för natten.

### Mental förberedelseträning CD 2

*Mental förberedelseträning* (även kallad påverkansträning) innehåller fyra mentala förberedelseprogram, kopplade till den nationella bastaktiken vid polisiär vardagsverksamhet.

De två första programmen handlar om *lokaliseringssök 1* och *2*, det tredje om *normalstopp* och det sista om *vägspärr*. Syftet med dessa program är dels att hjälpa dig memorera de grundläggande bastaktiska förhållningssätten och rörelsemönstren från den taktikutbildningen, dels minska den eventuella anspänning och stress som polisiära situationer kan framkalla. Genom träning kan du öka frekvensen av rationella fokuserade tankar, i syfte att bibehålla en effektiv aktiveringsnivå i skarpa lägen.

Som tidigare nämnts är det inte situationen i sig som förorsakar stress hos dig utan dina tankar och din tolkning av situationen och av de eventuella närvä-

rande i en till synes farlig, pressande situation för att uppleva situationen som stressande. Det räcker att du livligt och i detalj föreställer dig detta för att få stresspåslag. När du i förväg lyckas uppleva pressande situationer i ett alternativt sinnestillstånd på ett lugnt och säkert sätt, har du större chans att återkalla och återuppleva liknande känslor i ett skarpt läge. Detta i sin tur frigör energi i vardagen och hjälper dig att fokusera på uppgiften. Din förmåga att koncentrera dig ökar, och du kan lättare hantera eventuella störande tankar i stunden. Dina tolkningar av framtidens situationer blir med hjälp av påverkansträning som minnesbilder av framtiden, minnesbilder som du redan har upplevt ett antal gånger i din föreställningsvärld. Detta betyder inte att framtidens situationer fortlöper exakt så som du har föreställt dig dem. Det betyder däremot att du med hjälp av mental förberedelseträning kan gå in i skarpa situationer med större lugn, säkerhet och koncentration i uppgiften än utan träning.

Hur ofta du behöver träna är givetvis individuellt. Vill du bara memorera de grundläggande bastaktiska förhållningssättet från nationella taktikutbildningen så räcker det att du lyssnar på programmen några enstaka gånger vid behov. Vill du däremot integrera rörelsemönstren i din vardag och minska anspänningen och stressen inför liknande polisiära situationer, då rekommenderar vi att du lyssnar på ett och samma program dagligen under en period av två, tre veckor. Ett användande av alla sinnen och en känslomässig närvaro är då att föredra.

### Syftet med mental förberedelseträning CD2

- ◆ Förstärka färdigheter i det grundläggande tak-tiska förhållningssättet
- ◆ Memorera grundläggande bastaktiskametoder
- ◆ Minska anspänningen och öka känslan av kontroll i pressande polisiära situationer

- ◆ Öka fokus och effektivitet i skarpa lägen
- ◆ Skapa önskade målbilder med lösningsfokus.

### Bilaga 2: Betingade reflexer

#### Press och stress

Inom den kognitiva psykologin hävdas att de tankar vi har om oss själva och vår omvärld bidrar till uppkomsten och vidmakthållandet av plågsamma känslor. Det är våra tankar och tankemönster som förstärker olika sinnesstämningar (lagn, orolig, ledsen, arg m fl) – och därmed även onödig stress. En situation i sig är alltså inte per automatik stressande, utan stressen skapas av våra tankar och tolkningar av situationen.

Våra tolkningar går ibland så snabbt och är så automatiserade att vi inte hinner förnimma någon som helst tanke. Ibland reagerar vi på ren instinkt och blir medvetna om vad som händer flera sekunder efter att vi börjat agera. Den som är på väg att sätta ner foten på ett slingrat föremål i skogen eller förnimmer en framrusande bil i ögonvrån kommer rent automatiskt att ta ett rejält skutt bort från hotet, innan han/hon ens är medveten om vad som händer. I situationer där vi möter ett ljud, en doft, ett föremål, en person mm som vagt påminner om någon stressande situation som vi varit med om tidigare kan stresspåslaget ifinna sig som en blixt från en klar himmel. För att förstå detta fenomen behöver vi ta en närmare titt på den inlärningsprincip som kallas klassisk (eller respondent) betingning och som studerades av den ryske fysiologen Ivan Pavlov.

Pavlov studerade de faktorer som styr salivproduktionen hos hundar och noterade, icke förvånansvärt, att hundarnas salivproduktion ökade vid åsynen av mat. Detta är en helt naturlig reflex som hundar och andra djur har med sig från födseln och behöver

således inte lära in – en så kallad obetingad reflex. Strax innan maten serverades fick hundarna höra en ringsignal som till en början inte hade någon som helst effekt på hundarnas salivproduktion. Detta är inte heller konstigt med tanke på att signalen från en klocka ju inte har någonting med mat att göra – det är vad man kallar för en neutral stimulus. Men när hundarna med tiden lärt sig koppla ihop ringsignalen med mat, räckte det med ringsignalen för att få dem att dregla, även i fråvaro av mat. Genom att förknippas med en obetingad stimulus (mat) hade en neutral stimulus (ringsignal) antagit samma salivökande egenskaper (betingad reflex) som maten. När detta sker, sägs den neutrala stimulus ha omvandlats till en betingad stimulus som leder till betingade reflexer. Betingningsprocessen visas i bilden nedan.



Figur 21.

Den inlärningsprincip som Pavlov upptäckte har haft stor betydelse för förståelsen av hur stress-, ångest- och andra känsломässiga resoner lärs in hos människor och djur.

En polis som upplevt ett skottdrama eller annan traumatisk händelse och som inte bearbetat detta tillräckligt bra, kan få tydliga stresspåslag när han/hon möter stimuli – lukter, föremål, personer, platser, filmer och annat som påminner om det inträffade.



Figur 22.

Om denna polis inte lyckas bearbeta sina tankar, tolkningar och känslor kopplade till den traumatiska händelsen, kan han/hon få svårt att hantera sina reaktioner i ett nytt skarpt läge. Betingade stressreaktioner lärs inte bara in i samband med så pass dramatiska händelser som skottlossning och liknande. Många människor lider av fobier gentemot spindlar, höjder, trånga utrymmer och andra företeelser. Ännu fler har omedvetet blivit negativt betingade till sådana vardagliga stimuli som t ex bilköer, köer i mataffären, långsamma människor och andra situationer som våra hjärnor lärt sig förknippa med jakt och tidspress. Det är intressant att notera att det som påverkar oss inte bara är konkreta situationer eller händelser. Minnen av kösituationer eller tankar på kommande köer kan till exempel fungera som igångsättare av stress.

Människor som lidit av långvarig stress på sina arbetsplatser kan med tiden utveckla en ren och skär arbetsplatsfobi. Blotta tanken på jobbet, kollegorna, den byggnad som arbetsplatsen inryms i, datorer, pennor, post it-lappar och annat jobbrelaterat förvandlas till ”stressstriggare”. Inom kognitiv beteende terapi (KBT) arbetar man med att motverka betingade stress- och ångestpåslag. Tekniken man använder sig av kallas exponering och går ut på att gradvis, och under trygga förhållanden, nära sig det som väcker stress och oro tills obehaget klingar av. Detta är en form av nyinlärning där nya erfarenheter släcker ut de gamla invanda reaktionsmönstren.

### Bilaga 3: Tankar och tankemönster

Som du fick läsa i avsnittet ”Betingade reflexer” kan hjärnan lära in signaler på fara genom förknippning, genom att para ihop neutrala stimuli med sådana som signalerar hot.

Ett annat sätt varigenom hjärnan startar upp stressprocessen är via mer eller mindre medvetna tankar

och tolkningar av den situation som vi befinner oss i. Vad är ursprunget till dessa tankar? I barndomen leder samspelet med omgivningen till bildandet av en rad omedvetna tankemonster som kallas grundantaganden eller scheman<sup>15</sup>. Dessa kan ses som ”personliga sanningar” om oss själva, andra människor, världen och ett flertal andra företeelser. Hur dessa personliga sanningar uttrycks är beroende av de erfarenheter som vi gör. De kan uttrycka en övervägande positiv självbild och syn på omvärlden t ex: Jag är kompetent/utåtriktad/omtyckt; Andra är goda/pålitliga/vänliga; Världen är en trygg/spännande plats.

Vanvård, familjekriser, överdrivet kritisk uppfosstran men även överdrivet beskydd eller obegränsad frihet kan bidra till att man får en mer negativ och pessimistisk syn: Jag är värdelös/rädd/inte värd att älskas; Andra är bättre/sämre än jag/opålitliga/farliga/konkurrerande; Världen är en kylig/farlig/obegriplig plats. Grundantaganden är som ett par osynliga glasögon som sorteras intryck, tolkar dem och förbereder oss för handling. De aktiveras i vardagliga situationer och styr vårt sätt att uppfatta händelser runt omkring oss. Detta kan leda till stressande förvrängningar av verkligheten.

Förvrängningarna kallas tankefallor och kan grupperas i kategorierna nedan:

### Svart-vitt tänkande

Personer med svart-vitt tänkande är mycket kategoriska i sina bedömningar av hur saker och ting ”är”. De bortser från tillvarons nyanser och ser ytterligheter – antingen det ena eller det andra – utan utrymme för gråskalor. Om du tänker i sådana banor kanske du har för vana att betrakta prestationer som antingen helt lyckade eller misslyckade, men aldrig något i däremellan. Ofta lägger man sig till med stränga motton av typen ”Att komma på andra plats är att vara första förlorare”. Svartvitt tänkande medför krav som kan bli oerhört stressande i längden.

### Selektiv abstraktion

Denna typ av tankefalla filtrerar bort det positiva och släpper endast in den negativa informationen. Det kan ses som ett par mörka glasögon som får tillvaron att framstå i dystra toner. De mindre glädjande delarna av ett sammanhang sticker ut på bekostnad av helheten. Detta selektiva fokus på det negativa gör att man minns enstaka obehagligheter och glömmer allt det positiva.

### Diskvalificering

Det positiva görs betydelselöst eller till och med vänds till något negativt.

Man frantar sig själv möjligheten att känna sig nöjd och tillfreds med det man åstadkommer. Det kan också bidra till cynism då det får oss att ana baktankar hos folk som ger oss komplimanger. Diskvalificering används ofta som ett vapen. Man kan sätta andra på plats genom att förminska deras prestationer och inte unna dem välförtjänt beröm.

### Uppförstoring

Uppförstoring innebär att man uppmärksammar något otrevligt och förstorar upp det till orimliga proportioner – man gör en höna av en fjäder. Det är vanligt att man förstorar upp sina misstag så att de inbillade konsekvenserna känns ohanterliga. Stress kan göra oss mer benägna att uppförstora och övertolka andras avsikter. Innebördens av små oskyldiga kommentarer förstoras upp bortom rimliga proportioner.

### Spådomar

Att kunna förutse problem och förbereda sig för att undvika missöden är för det mesta konstruktivt. Men att hela tiden vara upptagen av negativa framtidsvisioner är väldigt tärande för kropp och själ. Spådomar innebär att man drar förhastade och överdrivet pessimistiska slutsatser kring hur en händelse kommer att utspela sig - det kommer att gå dåligt, det kommer inte att fungera, det kommer inte att bli roligt - och

<sup>15</sup>Greenberger, D., Padesky, C. (1995). Mind over mood. Change the way you feel by changing the way you think. Guilford Publications.

agerar därför i förskott: ”Det är ingen idé att gå på festen, det kommer ändå att bli tråkigt”.

### Katastroftänkande

Katastroftänkande kan ses som en särskilt dramatisk form av uppförstoring alternativt spådomar. Hjärtklappning, ansträngd andning, yrsel och andra vanliga stresssymtom tolkas som hjärtinfarkt eller vansinnesutbrott. Ej sällan misstolkas kroppsliga symtom som signaler på annan tung fysisk sjukdom, som exempelvis cancer.

### Måste-och-borde-tänkande

Denna tankefalla innebär att man förtrycker sig själv med tankar som innehåller ”måste”-”borde”-, ”skulle”-, påståenden. Personer som tänker mycket i sådana banor har strikta idéer om hur man ska uppträda och överskattar hur illa det är om man inte lever upp till förväntningarna: ”Att begå misstag är fruktansvärt. Man måste alltid göra sitt yttersta.” De kan aldrig leva upp till sina perfektionistiska normer och känner sig ofta otillräckliga, skyldiga eller kränkta. Sanningen är att det bara finns två saker som vi verkligen måste: välja och dö. Förr eller senare dör alla. Och under livets resa väljer vi, medvetet eller omedvetet våra handlingar. Ibland styrs våra handlingar av viljan att slippa obehag och ibland av viljan att komma i kontakt med en mer positiv belöning. Det kan vara klokt att träna sig i att byta ut ordet ”måste” mot ”vill”, ”föredrar”, ”väljer att”.

### Personifiering

Med personifiering menas benägenheten att överdriva den egna betydelsen för uppkomsten av olika händelser. Detta gäller både när man på ett omotiverat sätt tar åt sig äran för sådant som faller ut väl eller tar på sig skulden för det som faller ut mindre väl. Detta inkluderar ett överdrivet ansvar för andra människors känslor, handlingar och reaktioner. Ingen av oss är universums medelpunkt – saker och ting händer och människor agerar utan att det beror på oss.

### Tankeläsning

Tankeläsning innebär att vi tror oss veta vad andra människor tänker och varför de beter sig på ett vist sätt. Precis som med ”känslotänkande” (se nedan) är detta något som vi ibland kallar ”intuition” eller ”människokändom”. I verkligheten handlar det om mer eller mindre kvalificerade gissningar som ibland stämmer och ibland inte.

Det är också vanligt att vi kräver att andra ska läsa våra tankar och möta våra behov utan att vi behöver yttra dem. I parrelationer uppstår en hel del konflikter med anledning av just detta.

### Övergeneralisering

Vi övergeneraliseras när enskilda individer görs till stereotyper för hela grupper eller nationaliteter: ”Typiskt karlar! Typiskt fruntimmer! Typiskt svenskar! Typiskt invandrare!” och så vidare. En särskild variant av detta är så kallad etikettering, som innebär att man stämplar sig själv eller andra människor med negativa etiketter såsom dum, värdelös, inkompetent, kass, oduglig med mera. Dessa etiketter utgör allmänna och onyanserade bedömningar av människor. Vi övergeneraliseras även när vi intalar oss att specifika situationer är typiska för livet i stort: ”Typiskt att det alltid ska drabba mig. Aldrig att man får en lugn stund!”

Ytterligare en form av övergeneralisering sker när en enstaka obehaglig händelse skapar en förväntan om att så kommer det alltid att gå, om man utsätter sig för samma situation igen: ”Jag blev så sviken av Kalle att jag inte vågar tro på kärleken mer. Bränt barn skyr elden”.

### Känslotänkande

Känslor är oerhört övertygande och kan styra vårt tänkande och agerande i mycket hög grad. Med känslotänkande menas att man blandar ihop känslor med fakta. ”Jag känner mig dum och då är jag dum”

### Negativa automatiska tankar

Tankeföllorna kommer till uttryck genom så kallade negativa automatiska tankar – blixtsnabba tankar som dyker upp till synes ur tomma intet i en mängd vardagliga situationer. Alla människor tänker automatiska tankar så gott som hela tiden. Ord, bilder och fantasier korsar vårt medvetande i en strid ström. Utan att vara riktigt medvetna om det är vi upptagna av en inre dialog - pratar tyst med oss själva – under hela den vakna tiden. Ibland upplevs det som om vi hade en inre kommentator inbyggd i hjärnan. Kommentatorn är sällan objektiv. Autopilotsmässigt levererar den omdömen om det som dyker upp i vår vardag – den värderar människor, händelser, objekt och ”bestämmer” om de är bra, dåliga, fula, vackra, rätt eller fel. I viss utsträckning styrs detta av vår dagsform. Har vi sovit dåligt, har lågt blodsocker m m ökar frekvensen negativa automatiska tankar. Därför är det också viktigt att se till att hålla dagsformen på en så god nivå som möjligt genom att ta hand om sig. Och hur du tänker påverkar hur du mår. Negativa automatiska tankar gör oss arga, ledsna, rädda, skamsna och skuldmedvetna.

Lägg märke till vad du tänker nästa gång som du upplever ett stresspåslag. Vilka tankar, bilder, fantasier korsar ditt medvetande då? Vad sade du till dig själv strax innan humöret skiftade? Du kommer förmodligen att hitta en eller flera automatiska tankar. Somliga kommer att utgöras av meningar som innehåller ”alltid ... aldrig ... typiskt!”; ”jag borde ... jag måste ...”; ”Det här var det värsta jag varit med om!”; ”Jag står inte ut med ...” och så vidare. En del tankar kommer att bestå av frågor av typen: ”Hur kommer det att gå? Hur ska jag hinna? Vad kommer de att tänka?” Kopplade till dessa frågetankar kommer det förmodligen att finnas bilder – skräckbilder – av dig i det fruktade ögonblicket då du kommer för sent, misslyckas och eller gör bort dig inför andra. Somliga automatiska tankar kommer i ”telegramform”.

”Ooops!”, ”Shit!”, ”Aj då!” och andra liknande utrop kan vara kortvarianter av längre sekvenser av tankar som ”Oj, nu är chefen verkligen på dåligt humör, jag kommer att få sparken!”

Vanligtvis tänker vi inte bara en utan flera negativa automatiska tankar i en och samma situation. Alla tankar är inte lika stressframkallande, utan det brukar finnas en (eller två) som är riktigt ”heta” och bidrar mest till stressen.

### Att hantera tankeföllor och automatiska tankar

Man kan uppleva en minskad stress om man lär sig ifrågasätta och hitta mer balanserade tolkningar på sina negativa automatiska tankar. Detta görs med frågor av typen: Är mina tankar verkligen rimliga? Stämmer de verkligen överens med verkligheten? Nedan följer fler förslag på hur du kan göra.

- ◆ Vilka bevis har jag för att det är så som jag tror?
- ◆ Finns det andra förklaringar?
- ◆ Kan jag verkligen förutspå framtiden?
- ◆ Är jag verkligen 100%-entigt säker på att det som jag föreställer mig verkligen kommer att ske?
- ◆ Hur stor är sannolikheten att.....?
- ◆ Vad är det allra, allra värsta som kan hända?
- ◆ Om det värsta nu inträffar, hur illa vore det egentligen? Skulle jag kunna stå ut med det?
- ◆ Är.....verkligen så viktig och betydelsefull som jag tänker mig?
- ◆ Vet jag helt säkert att han/hon tänker så?
- ◆ Om hon/han nu tänker så, är det verkligen fler som tänker så?

- ◆ Är.....verkligen så viktig att min hela framtid hänger på hur det går?
- ◆ Är situationen verkligen svartvit. Finns det ingenting mitt emellan?
- ◆ Är det verkligen mitt ansvar hur andra tänker och känner?

Meningen är att man ska stanna upp, utmana sina tankar och finna mer balanserade tolkningar av det som sker. I figuren nedan kan du se några exempel på negativa automastiska tankar och några mer konstruktiva tolkningar.

Negativa automatiska tankar.	Konstruktiva alternativa tolkningar.
Det kommer aldrig att fungera (spådom).	Det kanske inte blir alldeles lätt.
Jag är helt hopplös (övergeneralisering).	Jag är inte så bra på vissa saker men jag är bra på andra.
Chefen tycker att jag är en idiot (tankeläsning).	Chefen kanske inte är helt nöjd med min prestation. Jag ska diskutera saken med henne.
Min hustru verkar nere, det är säkert pga att jag är en så dålig man (personifiering).	Jag har en tanke som säger att min hustru är nere. Jag kanske ska fråga henne hur det är fritt?
Om jag inte är bäst på allt så är jag en kratta (svarvitt tänkande).	Man kan inte vara bäst på allt. Och varför skulle jag vilja det?
Jag har verkligen gjort bort mig (uppförstöring).	Det är lite pinsamt men det visar att även jag är mänsklig.
Jag är på dåligt humör. Det måste vara chefens fel (känslotänkande).	Jag är lite ur balans just nu. Om jag försöker slappa av så kommer jag att må bättre.
Jag måste se till att få uppgiften gjord perfekt (måste-borde-tänkande).	Jag vill (väljer att) göra uppgiften så bra som möjligt.

Figur 23.

### Acceptera tankarna

Att förändra innehållet i tankar kan bidra till nya perspektiv på tillvaron. Det är dock inte meningen att man ska fastna i ett fruktloöst åltande. Ibland kan man ha nytta av att betrakta tankar för vad de är – nämligen bara tankar<sup>16</sup>. Ord. En samling bokstäver som råkar passera ditt medvetande just nu. Tanken

behöver inte vara sann bara för att det känns så. Den behöver inte hindra dig i ditt agerande bara för att den känns farlig. Skrämmande tankar är som getingar utan gadd. De surrar och verkar hotfulla men de sticks inte. Varför fly? I trängda lägen, t ex under en polisiär uttryckning kan det förvisso vara av vital betydelse att man ”kopplar på autopiloten”, kan stänga av sina vardagliga orostankar och fokusera på att lösa en uppgift. Men hur pass effektivt är det att fly ifrån sina tankar i vardagen? Det går ju att distrahera sig från dem på kort sikt t ex genom att tänka på annat, genom arbete, motion eller annan aktivitet. Men det fungerar bara för studen. Att förträffa sina tankar från medvetandet kan jämföras med att försöka pressa ner en stor badboll under vattenytan. Det går, men det är ansträngande och man kan inte göra någonting annat samtidigt som man håller fast bollen under ytan. Förr eller senare är man tvungen att släppa taget och då studsar bollen upp med full kraft. Tyvärr är det många liv som utspelar sig på detta sätt – en autopilotstyrd flykt från obehag. Ofta är det så att ju mer man kämpar för att bli kvitt sina jobbiga tankar och olustiga känslor, desto mera pockar de på ens uppmärksamhet. Genom att bjuda in – t o m välkomna dem - kan man uppnå den paradoxala effekten att de försvinner.

Ett sätt att hantera stressande tankar (även känslor och fysiska förnimmelser) är således acceptans – vara villig att ha dina tankar (känslor etc) precis sådana som de är just nu. Träna dig i att lägga märke till dina tankar, acceptera att de finns men ha lite distans till dem. Konstatera att du har en viss tanke just nu: ”Just nu har jag en tanke som säger...” Du behöver inte kämpa för att bli kvitt den eller hålla fast vid den. Tanken finns där och det är helt ok. Du behöver inte agera på den om du inte väljer att göra det. Låt den bara vara där, den kommer snart att följas av en ny tanke och en ny och en ny, i en oändlig kedja. Tanketåget är en övning som du kan använda dig av för att långsiktigt träna upp din medvetna närvaro, din

<sup>16</sup>Hayes, S., Strosahl, K., Wilson, K. (2003). Acceptance and Commitment Therapy. An experiential approach to behavior change. New York: The Guilford Press; Kåver, A. (2006). KBT i utveckling. En introduktion till kognitiv beteendeterapi. Natur och Kultur; Grossi, G. (2008). Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi. Viva Förlag.

acceptans och din förmåga att lägga en sund distans mellan dig och dina tankar.

### Tanketåget

Sök upp en avskild plats, ligga eller sitt bekvämt och slut ögonen. Ta några lagom djupa andetag och rikta uppmärksamheten inåt. Föreställ dig att du står på en bro. Du lutar dig mot broräcket och ser ner på det som finns där nedanför. Där, på marken ett tiotal meter under bron, löper ett järnvägsspår. På spåret finns ett till synes oändligt långt tåg som i sakta mak tuffar iväg, i riktning bort från dig. Tåget är en metafor för ditt inre landskap. Det är nämligen så att det transporterar de känslor, minnen, tankar, kroppsliga förnimmelser och impulser som dyker upp sekund efter annan. Din uppgift är attstå kvar där på bron och titta på tåget som passerar med sitt innehåll. Plötsligt kanske du blir medveten om en tanke som dykt upp och som låter: ”Det här är en töntig övning!” Ta tanken, sätt fast den på en av godsvagnarna och släpp taget. Låt tåget frakta iväg den. Tanken som du just ser avlägsna sig kanske hade några kumpaner med sig: ett sting av rastlöshet och en impuls att avbryta övningen. Ta dessa förnimmelser, sätt fast dem på varsin tågvagn och låt dem puffa iväg. Din uppgift är, som sagt, att stanna kvar på bron. Plötsligt kanske du kommer på dig själv med att vara distraherad och befinna dig någon helt annanstans. Du kanske till och med upptäcker att du är ombord på en av tågvagnarnas tak och brottas med en tanke eller känsla! Gör en mental anteckning om detta och skutta tillbaka upp på bron för att återta din observatörsroll. Observera att denna övning inte syftar till att bli av med tankar. Det går nämligen inte, för hjärnan fungerar inte på det viset. Syftet är, som sagts, att få distans till tankarna – att se och släppa taget. Om tanken kommer tillbaka till dig 1000 gånger så ska du sätta den på tåget och släppa taget om den 1000 gånger.

Efter cirka fem minuter kan du avbryta övningen. Ta dig en stund för att fundera över de ögonblick då du kände att övningen inte fungerade så bra, då du blev distraherad eller hamnade ombord på tåget. Vad hände då? Förmodligen fanns där en tanke som du plötsligt ”köpte” och inte kunde hålla distansen till. Kanske var det ett känsloladdat minne eller tankar om hur svår/dum/meningslös denna övning var. Men var inte orolig. Övning ger färdighet och ju mer och ju längre du övar, desto längre stunder kommer du att kunna hålla dig på bron.

### Tidsfönsterövningen<sup>17</sup>

Om tankarna bär iväg med dig till framtiden eller till det förflutna kan du välja att knyta kontakt med ögonblicket som du befinner dig i just nu. Om du är rejält uppstressad kommer medvetandet att fly ifrån nuet om och om igen. Din uppgift blir då att knyta kontakt med nuet om och om igen. Ibland är det hjälpsamt att se tiden som ett fönster som du kan öppna och stänga som du vill. Tidsfönstret kan öppnas upp såväl mot framtiden som mot det förflutna. Och det kan stängas till ögonblicket nu. Förmågan att knyta kontakt med nuet kan du öva upp genom att regelbundet praktisera Tidsfönsterövningen nedan:

*Tänk på något som varit störande eller irriterande den senaste veckan. Det behöver inte vara något stort; något som sade nåt dumt, en oförutsedd utgift, något du önskar att du själv inte sagt eller gjort. Se och känn hela situationen igen. Var var du? Vad hörde du? Vad såg du, vilka var där? Tänk på detta en stund och framkalla situationen så tydligt som möjligt för dig igen. Känner du nu irritationen, skammen, sorgen eller obehaget igen? Skatta styrkan i din känsla för dig själv på en skala från 0-10.*

Nu öppnar vi upp tidsfönstret så att det blir större. Kan du komma ihåg någon liknande situation som hänt innan? Brukar det här hända dig? Kan du se

ett helt pärlband av liknande händelser som drabbat just dig innan, hela ditt liv karaktäriserat av den här typen av otur, misslyckanden eller svek eller utsättet för dumma kommentarer. Tänk på framtiden också. Det finns väl ingen anledning att tro att något kommer att förändras. Det kommer säkert att hända igen. Har du blivit mycket orättvist behandlad (eller sviken eller utsatt) innan, blir du det säkert i framtiden också. Har du förlorat mycket innan, kommer du säkert att förlora mycket framöver också. Tänk på det en stund. Känn efter igen, hur stor är irritationen, skammen, sorgen eller obehaget nu? Skatta från 0-10. Nu minskar vi tidsfönstret till bara nuet. Snäva in din uppmärksamhet till hur du har det just nu. Är du hotad? Har du mycket ont någonstans? Är du förfärligt hungrig eller törstig? Sitter du ok? Om inte, byt ställning eller flytta lite på dig. Står låneindrivarna framför dörren?

Finns det någon i din omedelbara närhet som sårar, kränker eller skadar dig på något sätt dig just nu? Lägg märke till din omgivning just nu, till hur din kropp känns till vad du tänker och känner. Stanna i nuet istället för i dåtid eller framtid. Känn efter hur det är att vara just du, just i den här stunden. Gör det en stund. Skatta sedan igen hur obehagliga dina känslor är just nu på en skala från 0-10.

Hur gick det? Det vanliga mönstret är att obehaget ökar när man minns något stressande som inträffat nyligen. Det går upp ännu mer när man föreställer sig det förflutna och framtiden. Men det brukar dala rejält när man snävar in tidsfönstret till här och nu.

### 3-2-1

Du har nu tagit del av några längre mindfulnessövningar som förutsätter avskildhet och en stund för dig själv. Ibland kan man ha behov av ett verktyg för att bättre hantera stressande situationer som dyker upp plötsligt i ens vardag. Övningen 3-2-1 är en som går att använda var som helst och när som helst.

Övningen är mycket effektiv när det gäller att minska stress, bringa stillhet och få tyst på ”tankebruset”. Precis som med alla färdigheter, fungerar den bäst om du övar, övar och åter övar. Börja med att öva under lugna stunder och under ”transportsträckorna” t ex när du åker buss eller är ute och går. När du övat upp din förmåga att bli medvetet närvarande kan du använda tekniken även under stress. Den kan vara en del av din arsenal under såväl den långsiktiga som den akuta stresshanteringen.

Börja med att namnge tre saker du ser, gå därefter över till att namnge tre saker som du hör och sist tre saker du känner. Exempel: ”Jag ser en grön penna, jag ser bordet och lampan i metall. Jag hör tåget åka förbi, någon som pratar i rummet bredvid, en stol som gnisslar. Jag känner min tyngd mot stolen, jag känner att jag lagt benen i kors, jag känner att mina fötter är varma.

Fortsätt övningen genom att namnge två saker du ser, hör och känner. Därefter namnger du en av varje. Om lämpligt kan du upprepa hela proceduren blandandet. Då ser du förmodligen bara ”myrornas krig”, olika färger och mönster. Då är det de som du får sätta ord på.

Undvik att vara dömande eller värderande. Sätt ord på de faktiska egenskaperna hos de föremål som du beskriver t ex ”pennan är grön” och undvik att falla i ”värderandefällan” genom ord som ”bra”, ”dåligt”, ”rätt”, ”fel”, ”ful”, ”vacker”.

Ta god tid på dig och undvik att ruscha igenom övningen. Meningen är att du ska landa i nuet och göra dig uppmärksam på det som är just nu, i detta ögonblick. Om uppmärksamheten glider iväg är det bara att ha tålmod och börja om.

*Ett exempel: Kalle tycker inte om att prata inför andra*

<sup>17</sup>Fritt efter: Nilsonne, Å. (2007). Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närväro. Natur och Kultur.

*människor men idag har han blivit beordrad att hålla en genomgång inför gruppen. Strax innan han ska ta till orda känner han hur det snurrar till, han blir torr i munnen, får hjärtklappning och blir darrig och kallsvettig. Han tänker: "Usch, vad hemskt! Jag fixar inte det här! Alla kommer att se hur nervös jag är! Det kommer att gå åt h...e!"*

Vad gör Kalles hjärna? Den dömer de symtom som Kalle känner som ”hemска” och omöjliga att tolerera. Den målar upp katastrof betonade framtidsbilder där han ser sig själv ”göra bort sig” kapitalt inför sina medarbetare. Hur kan 3-2-1-övningen hjälpa honom att tolerera såväl tankar som stresssymtom och hålla sin presentation? Han skulle kunna knyta kontakt med nuet och sluta döma/värdera genom att tyxt och långsamt tala om för sig själv: ”Jag ser min kollega Bengt... jag ser ett glas vatten... jag ser klockan på väggen... jag hör mina kollegor prata... jag hör klockan ticka... jag hör att någon skriver på ett block... jag kan känna mitt hjärta slå... jag kan känna en viss yrsel... jag kan känna stolen under mig... jag ser emblem på Bengts skjorta... jag ser att han har ett block liggande framför sig på bordet... jag hör fortfarande kollegorna prata... jag hörde en bil köra förbi... jag känner fortfarande hjärtklappning... jag känner oro... jag känner en spänning i tinningarna... jag ser whiteboard-tavlans... jag hör chefen tala... jag känner mig lugnare nu...”

Efter att ha övat på detta i några minuter bör han uppleva tillräckligt med närväro och lugn för att genomföra sin presentation.

#### BILAGA 4 : Att komma tillräffa med sömnproblem<sup>18</sup>

##### **Skriv sömndagbok**

För att förbättra sömnen kan det vara klokt att börja med att analysera sina sömnanor. Syftet är att du ska få en tydlig bild av hur du sover just nu samt ta

reda på vad det är som håller sömnpolen vid liv. Du kan också utvärdera effekterna av dina insatser genom att upprepa analysen vid senare tillfälle. För att analysera sömnen använder du en sömndagbok som fylls i varje morgon i minst en vecka. En tom sömndagbok hittar du längst bak i denna bok. Fyll i den rätt snart efter uppvaknandet så att du inte hinner glömma hur natten har varit. Om veckan i fråga är ovanlig på något vis, till exempel ovanligt stressig, är det bra om du utökar perioden till två veckor så att du får en ordentlig kartläggning av din sömn.

Efter att ha fyllt i dagboken i 1–2 veckor kan du börja studera resultaten. Hur lång tid tog det i genomsnitt att sovna? Hur många kvällar i veckan hade du svårt att sovna? Hur många nätter i veckan vaknade du och hade svårt att sovna om? Hur länge låg du vaken i snitt under natten eller tidiga morgontimmar? Hur många timmar sov du per natt? Jämför de ”goda” nätterna med de ”dåliga”. Hur var din sömneffektivitet (antalet timmar du sov dividerat med det totala antalet timmar i sängen). Hur sov du de nätter då du tagit sömntabletter? Hur många dagar i veckan tog du en tupplur och, i så fall, hur lång? Hur sov du, på det hela taget? Hur kände du dig under dagen? Genom att besvara dessa frågor får du en tydlig bild av ditt nuvarande sönmönster. För många innebär detta en liten aha-upplevelse. Det framkommer att de faktiskt sover bättre än de trodde! Jämför dina resultat med kriterierna för insomni som jag beskrev ovan. Uppfyller du kriterierna? De råd och tips som du får här kan hjälpa dig oavsett om du lider av insomni eller om du har mindre allvarliga problem med sömnen.

Det individuella sömnbehovet varierar mellan 6 och 9 timmar och är beroende av ålder. Nyfödda barn behöver sova i upp till 18 timmar per dygn, sedan sjunker sömnbehovet successivt till mellan 9 och 11 timmar i tioårsåldern, till cirka 8 timmar i tonåren, till cirka 7 i medelåldern och till cirka 6 ½ i 70-års-

<sup>18</sup>Söderström, M. (2007). Sömn : Sov bättre med kognitiv beteendeterapi (KBT). Viva Förlag.; Grossi, G. (2008). Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi. Viva Förlag.

åldern. Det är vanligt att äldre människor gradvis ändrar sin sömn- och vakenhetscykel genom att både lägga sig och stiga upp tidigare. Kvinnor tenderar att ha ett något större sömnbefrivande än män.

### **Underlätta sömnen**

I detta stycke kommer jag att beskriva hur olika livsstilsvanor kan inverka på sömnen. Medan du läser kan du fundera över i vilken utsträckning det jag skriver gäller dig. Senare ska du få hjälp att justera dessa vanor och därigenom förbättra din sömn.

Till att börja med är det viktigt att känna till att din sömnighet delvis bestäms av huruvida du är en morgon- eller kvällsmänniska. Om du är en typisk kvällsmänniska och försöker ta igen förlorad sömn genom att tvinga dig i säng aldeles för tidigt, låt oss säga vid 21- eller 22-tiden, kan det vara väldigt svårt att somna. Då är det bättre att vänta en eller ett par timmar. Hur länge vi varit vakna påverkar också sömnighetsgraden. Det kan vara svårt att sova gott i 7–8 timmar om vi inte har varit vakna i 15–16 timmar. Slutligen har vår stressnivå stor betydelse för sömnigheten. Stress innebär som du säkert känner till en fysisk och psykisk uppvarvning som gör det svårt att sova även om vi har varit vakna i 16 timmar och går och lägger oss i enlighet med vår dygnsrytm.

De allra bästa förutsättningarna för god sömn har du således om du lägger dig vid en tid som stämmer med din dygnsrytm; har varit vaken så pass länge att du byggt upp en hög grad av sömnighet, och är fysiskt och psykiskt avspänd. Nedan kommer några förslag på hur du kan uppnå detta.

**Regelbundna sovtider:** För att reglera din dygnsrytm så att du med tiden får regelbundna sovtider och effektivare sömn måste du se till att stiga upp vid samma klockslag såväl vardag som helg. Det är regelbundenheten du vill komma åt. Sover du för mycket under ledigheten rubbar du din dygnsrytm

och det blir svårt att kliva upp på måndagsmorgonen. Omställningen till arbetsveckan blir som du säkert vet mycket svår.

**Tupplurar:** Vi behöver inte få all vår sömn i ett enda svep, och att ta sig en tupplur på sisådär 30 minuter är helt okej för dig som inte har svårt att somna på kvällen. Har du dock insomningssvårigheter är tupplurar något som du behöver avstå från. Studera din dagbok och fundera över hur du sover de näster då du tagit en tupplur under dagen? Avstå från tuppluren och se om det ger dig bättre sömn nästa natt. Alternativt kan du försöka tidigarelägga dina tupplurar så att du inte sover middag efter klockan 14.00. Även här är syftet att förlänga din vakna tid och därmed göra dig sömnigare på kvällen.

**Sovrummet:** Sovrummet bör vara mörkt, tyst och svalt. Vad som anses vara svalt varierar från individ till individ men brukar ligga mellan runt 18 grader. Svallen behövs för att underlätta kroppens temperatursänkning under sömnen. För att få det mörkt kan du använda en rullgardin eller en sovmask. Sovrummet bör vara skyddat från störande ljud. Om det inte går kan du köpa öronproppar på apoteket. En del tycker att ett lågt, monoton ljud från exempelvis en fläkt är ett bra sätt att ”maskera” oväsen.

**Sängen:** Sängen ska vara lagom mjuk och följsam. Se till att inte köpa en säng som är för liten. Sängen bör vara så stor att du kan vrinda och vända på dig utan att krocka med din partner eller med sängens kanter. Detta innebär att bredden skall vara kroppsbredden plus minst 40 centimeter och längden vara kroppslängden plus minst 20 centimeter. Madrassen och sängkläderna bör vara av naturligt material som bomull eller linne. Syntetmaterial försvårar nämligen för kroppen att avge värme.

**Mat och dryck:** Försök att dra ner på sockerkonsumtionen. Socker är som du vet ohälsosamt och får

din stressnivå att pendla mer än nödvändigt, vilket kan göra det svårt att sovna. Gå inte och lägg dig vare sig proppmätt eller hungrig. En tom kurrande mage leder till uppvarvning och gör det svårt att sova. Ledande sömnforskare menar att lättsmält och kolhydratrik föda är ett bra bot mot nattliga hungerattacker och rekommenderar varm mjölk med honung. Cirka fyra timmar före sänggåendet bör du undvika kaffe, te och coladrycker, som allihop verkar uppiggande. Nikotinet i snus och cigaretter har samma effekt. Alkohol gör det lättare att sovna men höjer ämnesomsättningen, vilket gör det svårare att behålla sömnen. Detta, tillsammans med risken att utveckla skador och beroende, gör att alkohol bör undvikas.

**Fysisk aktivitet:** Regelbunden motion har dessutom en avstressande effekt, humörhöjande och sömnbefrämjande effekt. Se dock till att avsluta den fysiska aktiviteten åtminstone två timmar före sänggåendet. Du behöver en ordentlig nedvarvningsperiod innan du går och lägger dig.

**Ljus och frisk luft:** Ljus och mörker påverkar produktionen av hormonet melatonin vilket gör oss sömniga genom att sänka kroppstemperaturen. För att melatoninproduktionen ska fungera på bästa sätt är det viktigt att utsätta sig för växlingarna mellan dagens ljus och kvällens mörker. Om du vistas utomhus på morgonen minskar dina melatoninnivåer och du känner dig mer vaken. Kvällens mörker bidrar till att melatoninnivåerna ökar och med detta även sömnigheten. Så se gärna till att vistas utomhus någon halvtimme varje morgon och gärna vid flera tillfällen senare under dagen, om du kan. På samma sätt bör du undvika att exponera dig för starkt ljus sent på kvällen. Att vara utomhus ger även frisk luft och detta är ytterligare en faktor som gynnar sömnen. Försök att göra det till en vana att promenera åtminstone en bit av sträckan till och från jobbet. Använd en del av din lunchrast till en rask promenad. På så vis

kombinerar du ljus och frisk luft med fysisk aktivitet.

**Ställ in dig på sömn:** Sovrummet ska inte användas till annat än sömn (och eventuellt sex). Det hjälper kroppen att ställa in sig på just sömn. Undvik att titta på TV, äta, arbeta, läsa, lyssna på radio i sängen. Risken finns att du genom dessa aktiviteter börjar förknippa sovrummet med en plats för vakenhet och aktivitet. Avsluta arbete, motion och andra uppvarvande aktiviteter ett par timmar innan sänggåendet. Den här tiden behövs för att varva ner och ställa in kroppen på sömn. Försök att etablera behagliga kvällsrutiner som du håller fast vid. Att läsa en bok, äta något lättsmält, byta för natten, sköta hygienen i lugn och ro, ta ett bad eller öva avspänning kan bli en kvällsritual som ställer in dig på sömn.

**Planeringstid:** Tiden i sängen ska inte användas till att göra planer eller lösa problem. Allt detta bör du göra tidigare på dagen och utanför sovrummet. Om besvärliga tankar förföljer dig vid sängdags kan du föreställa dig att du bär på en ryggsäck som innehåller dina problem. Ta av dig ryggsäcken utanför sovrummet och lämna den där. Säg till den att du återkommer imorgon. Du kan också ha en regelbunden planeringstid, en tid på eftermiddagen då du planerar, skriver ner problem och tänker igenom dem ordentligt långt innan du går till sängs. På det sättet kan du hänvisa alla uppdykande problem till planeeringstiden och slippa sysselsätta hjärnan med dem när du ska sova.

**Störande tankar:** De tankar som försvårar sömnen behöver inte nödvändigtvis vara obehagliga. Att otåligt invänta morgondagen för att äntligen få åka till jobbet är oerhört störande – för sömnen. Öva dig i att blockera sådana tankar genom att rikta uppmärksamheten mot lugnande fantasibilder: gröna ängar, spegelblanka insjöar, gamla utnötta dagdrömmar eller vilken monoton tankebild som helst. Det viktiga är att hjärnan blir upptagen med att arbeta med

något monotont och nedvarvande och förhindras att presentera uppigande tankar. Varför inte utnyttja tiden till att öva avspänning?

**Attityden till sovandet:** En del prestationer – till exempel idrottliga sådana – förbättras genom ansträngning, men om du anstränger dig för att sova ökar risken för sömnlöshet. När klockan sedan tickar på och John Blund lyser med sin frånvaro dyker den ena besvärliga tanken efter den andra upp: ”Her-regud! Klockan är redan två och jag ska upp om fem timmar! Jag kommer aldrig att somna! Jag kommer att vara helt död imorgon!” Detta hjälper dig inte ett skvatt – men det har du säkert redan märkt. Försök att glömma bort klockan och omformulera dina negativa tankar så att de blir mindre katastrof-betonade. Tanken: ”Jag kommer att vara helt död imorgon!” kan till exempel omformuleras till: ”Jag kommer att vara lite trött imorgon men oj, vad jag kommer att sova gott imorgon kväll!” Tala om för dig själv att förr eller senare sostrar du och det är ingen katastrof om du inte får sova sju åtta timmar. Det man inte får en natt kan man ta igen nästa natt eller natten därpå. Påminn dig om att du i alla fall får den viktiga djupsönen.

**Avspänning:** Ju mer uppe i varv du är, desto svårare blir det att sovna och behålla sömnen. Avspänningsträning är därför en effektiv metod för att sänka kroppens varvtal och underlätta sömnen. Olika exempel på avspänningssövningar finner du i de Mentala Träningsprogrammen.

**Begränsa sömnen:** En rejält effektiv, om än något besvärlig, metod för att förbättra sömnen är så kallad sömnrestriktion. Metoden går till enligt följande: För sönndagbok under en eller två veckor. Räkna ut din genomsnittliga sömnlängd. Det är denna tid – vare sig mer eller mindre – som du ska tillbringa i sängen. Bestäm dig för vilken tid du ska gå och lägga dig och när du ska stiga upp. Du får gå och lägga dig när du

är sömnig (tunga ögonlock, grus i ögonen, gäspar) men inte innan den bestämda läggningstiden. Släck lampan och försök somna omedelbart. Om du inte somnat inom 15 minuter ska du stiga upp och ägna dig åt något avkopplande, exempelvis läsning, i ett annat rum. Försök att inte se det som något besvärligt, utan som en avkopplande stund för dig själv. Gå inte och lägg dig igen förrän ögonlocken håller på att trilla ihop av sömnighet. Om du fortfarande inte kan somna inom 15 minuter ska du gå upp igen, gå ut ur sovrummet och syssla med något rogovande tills tröttheten är tillbaka. Upprepa proceduren tills du faller i sömn. Gör detta såväl vardag som helg. När du märker att din vakna tid i sängen har reducerats till ett minimum (sömneffektivitet på 90 %) kan du förlänga tiden i sängen med 15 minuter per vecka. Så småningom kommer du till en punkt då du sover 7–8 timmar och mer tid i sängen inte bidrar till mer sömn.

### **Handlingsplan för bättre sömn**

Nu när du har fått en del fakta är det dags för dig att göra en handlingsplan för din sömn. Skatta hur pass mycket du idag använder dig av de metoder jag beskrivit på en skala från 0 (mycket dåligt) till 10 (mycket bra). På så vis kan du se var det är du behöver lägga dina insatser. Detta ger dig information om de områden du bör åtgärda. Planera förbättringar inom de områden som du ger lägst poäng.

	Nuvarande poäng	Vad bör jag förändra?	Hur gör jag?
Tupplur			
Regelbundna sovtider			
Sovrummet			
Sängen			
Mat och dryck			
Nikotin			
Fysisk aktivitet			
Utomhusljus/frisk luft			
Kvällsrutiner			
Ritual för problemhantering			
Problem som jag tänker på vid sängdags			
Attityder till sömn			
Avspänning			
Att komma igång			

Figur 24.

I likhet med alla mål bör även de som är kopplade till sömn vara mycket konkreta och specifika. Om du exempelvis känner att du bör vistas utomhus i större utsträckning ska du göra upp en bestämd plan för detta. Att skriva ”vara ute mer” i kolumnen markerad ”Hur går jag tillväga?” är alldelens för vagt. Risken finns att målet eftersträvas alltmer sporadiskt och skapar dåligt samvete. Formulera din plan mer specifikt, till exempel: ”Jag ska vistas utomhus 30 minuter varje dag. Detta gör jag genom att promenera under lunchrasten och genom att gå från jobbet till pendeltågstationen, istället för att ta bussen. På söndagarna ska jag ta en långpromenad på en och en halv timme.” Bestäm dig också för när du tänker sätta igång. Var ihärdig! Det tar tid att befästa nya rutiner och effekterna på sömnen kanske inte infinner sig omedelbart.





Polishögskolan

---

**Utgivare**

Polishögskolan

**Produktion**

Polishögskolan,  
informationsgruppen

[www.polishogskolan.se](http://www.polishogskolan.se)



Polishögskolan