

# Stress och fysisk aktivitet

## Tillståndet

Stress kan beskrivas som ett tillstånd av ökad kroppslig beredskap eller som kroppens alarmreaktion. Sinnesintrycken bearbetas i hjärnan och hjärnans tolkning ligger till grund för vår förmåga att hantera situationen. Stresshormoner frigörs för att mobilisera energi och kunna möta påfrestningen. Detta är således en överlevnadsreaktion. Vårt stressfysiologiska system är anpassat för kortvariga aktiveringar.

Stress är ingen enskild diagnos men nämns ofta som en bidragande orsak till diagnoser som depression och olika smärttillstånd samt vid utmattningssyndrom.

## Risikfaktorer

Risken att utveckla sjukdom till följd av stress uppstår först om stressbelastningen pågår över lång tid och när påfrestningen är så stor att kroppen inte får möjlighet till återhämtning. Stressreaktionen påverkas av hur fysisk aktiva vi är, hur vi sover, ärftliga faktorer och personlighet.

## Friskfaktorer

Personer som är i god fysisk form har en generellt bättre hälsa och därmed större motståndskraft mot belastningar. Individer som är fysiskt aktiva har en större beredskap att klara långvariga stressreaktioner. Ett flertal studier visar att psykiskt välbefinnande påverkas av fysisk aktivitet.

## Rekommendationer

Regelbunden fysisk aktivitet utifrån individuella förutsättningar i början med lägre intensitet och längre tid. Öka intensiteten efter hand. Välj aktiviteter som engagerar stora muskelgrupper till exempel trädgårdsarbete, promenader och cykling.

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Lena Thorselius FASamordnare i Primärvården Mittenälvsborg.

Foto och montage: Johan Werner.



Läkemedelskommittén och Folkhälsoenheten  
[www.lg.se/folkhalsoenheten](http://www.lg.se/folkhalsoenheten)