

ACT – en möjlig väg från stressen

Text: Annah Hydman & Liv Larsson

Arbetsliv, samhälle och marknad ställer idag höga krav på individen. Stress är något som många upplever. Stress och andra psykiska påfrestningar är den vanligaste källan till arbetsrelaterade besvär hos kvinnor, och den näst vanligaste orsaken hos män. Efterfrågan ökar på effektiva metoder för att minska arbetsrelaterad stress. En relativt ny stresshantlingsmetod baserad på Acceptance and Commitment Therapy (ACT) har i en svensk studie visat sig leda till minskad upplevelse av stress hos en grupp lärare (Hydman & Larsson, 2010).

Stress är idag en vanlig källa till ohälsa

Stress- problem för individ såväl som för samhälle

Stress är idag en vanlig källa till ohälsa. Stressrelaterad psykisk ohälsa innebär problem för individen i form av bland annat hög påfrestning, nedstämdhet, psykisk utmattning, sömnsvårigheter och ångest. Stressrelaterad psykisk ohälsa innebär också stora kostnader för samhället, för såväl offentliga som privata aktörer. Kostnader för sjukvård, minskad produktivitet och sjukfrånvaro är några exempel. Arbetsmarknaden präglas numera av effektivitet, ökad flexibilitet och ett snabbare tempo. Detta är en del av förklaringen till den utbredda stressproblematiken.

Vad kan vi göra åt stressen?

Effektiva metoder för att minska stress hos medarbetare har kommit att bli allt mer relevanta. Av de interventioner för stresshantering som finns tillgängliga idag har de som bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT) visat sig vara mest effektiva. Metoden ”ACT- att hantera stress och främja hälsa” bygger på Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Med denna metod lär du dig ett nytt sätt att förhålla dig till livet och till stress.

ACT-”Accept, Choose, Take action”

Grunden i ACT kan sammanfattas i akronymen ”Accept, Choose, Take action”. Det handlar om att acceptera sådant som du inte kan förändra. Att välja det du vill göra i ditt liv, och att slutligen också göra det du valt. ACT bygger på sex grundprocesser: acceptans, kognitiv frikoppling, medveten närvaro, självet som utgångspunkt, värderad riktning samt handling.

ACT- att hantera stress och främja hälsa

Den stresshantlingsmetod som i en svensk studie (Hydman & Larsson, 2010) har visat sig vara effektiv kallas ”ACT-att hantera stress och främja hälsa”. Studien gjordes som ett samarbete mellan Lunds och Stockholms universitet. Fyrtiosju lärare slumpades dels till en grupp som fick genomgå interventionen,



Annah Hydman och Liv Larsson.
Foto: Privat.

Innehållet bygger på grundprocesserna i ACT, med tillägg av psykoedukation om stress

dels till en kontrollgrupp i form av väntelista. För- och eftermätning genomfördes för samtliga deltagare. Resultatet visade minskad upplevelse av stress för de lärare som genomgått interventionen jämfört med kontrollgruppen. Den manual som användes är en svensk revidering av en stressintervention utvecklad av Frank W. Bond och David Bunce, kallad "ACT at work". Den svenska versionen är utvecklad i samarbete mellan Precens Stockholms stad, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting, samt leg. psykolog Fredrik Livheim. Metoden är utformad som en kurs vilken ges i gruppformat. Kursen består

av totalt tolv timmar fördelat på fyra tillfällen. Innehållet bygger på grundprocesserna i ACT, med tillägg av psykoedukation om stress.

Under kurstillfällena varvas föreläsning med övningar och en mycket viktig komponent är att deltagarna mellan kurstillfällena övar hemma. Av denna anledning ges hemuppgifter som knyter an till innehållet i kursen.

ACT som stresshanteringsmetod förkortas vanligen ACT-SMI (Acceptance and Commitment Therapy- Stress Management Intervention). Tidigare studier av ACT-SMI har förutom resultat om minskad stress, kunnat visa positiva effekter gällande depression, ångest, utmattningssymptom, generell psykisk hälsa, fysiskt välbefinnande, samt ökad psykologisk flexibilitet. Ökad psykologisk flexibilitet har i sin tur visat sig leda till ökad effektivitet i organisationer. ACT-SMI har

också visat sig ha positiv påverkan på benägenhet till nytänkande och inlärningsförmåga.

Vikten av stresshanteringsmetoder som fungerar

Stressrelaterad psykisk ohälsa innebär problem för individen. Samtidigt medför stressrelaterad psykisk ohälsa stora kostnader för samhället. Således är det högst relevant att investera i interventioner som minskar stress. Som slutsats kan konstateras att den svenska stresshanteringsmetoden "ACT-att hantera stress och främja hälsa" minskar upplevd stress hos lärare. Kursen har också tidigare visat sig ha samma effekt för en grupp socialsekreterare. Av denna anledning kan sägas att interventionen generellt lämpar sig som stressintervention i arbetslivet.

GRUNDLÄGGANDE ACT-PROCESSER

- 1) **Acceptans** handlar om att ha och stå ut med obehag, och om villighet att uppleva psykologiska processer utan att försöka kontrollera och förändra dem.
- (2) **Kognitiv Frikoppling** handlar om våra tankars makt och syftar till att förändra funktionen av symboler i språket. Istället för att tolka ord eller tankar som bokstavliga sanningar kan vi genom kognitiv frikoppling se dem för vad de är, nämligen just ord och tankar.
- (3) **Medveten Närvaro** handlar om att vara koncentrerat uppmärksam, och om att lära sig att observera egna upplevelser och tankar. Detta utan att värdera och döma dem, eller att försöka förändra dem.
- (4) **Självvet som utgångspunkt** innebär att självet är en arena för erfarenheter. Syftet är att utveckla en känsla av att vi är observatörer eller "upplevare", oberoende av vilken den specifika och aktuella upplevelsen är.
- (5) **Värderad riktning** innebär att våra grundläggande värderingar ska stå för den riktning som vi väljer i livet.
- (6) **Handling** innebär att utveckla effektivt beteende och handlande i enlighet med valda värderingar.

FÖR YTTERLIGARE INFORMATION

- Hydman, A. & Larsson, L. (2010). Acceptance and Commitment Therapy som stressintervention för lärare. Opublicerad psykologexamensuppsats, Lunds- respektive Stockholms universitet, Institutionen för Psykologi/ Psykologiska institutionen.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experimental approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. & Smith. S. (2007). *Sluta grubbla börja leva*. Stockholm: Natur och Kultur.
- www.livskompass.se