



Stress och fertiliteten



Vad händer i kroppen under stress?
Hur påverkas fertiliteten?
Verktyg att ha till hands vid stress!



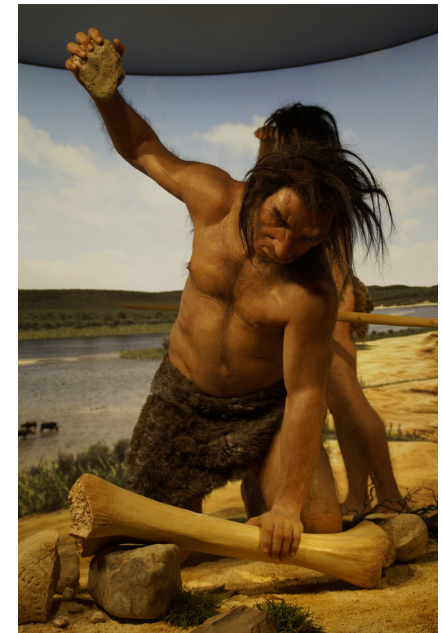
Stressens funktion



Stress gör oss redo för att fly eller
fäkta!

Vid ett akut hot producerar kroppen
kortisol och adrenalin.

Pulsen ökar, andningen blir ytlig,
blodsockret ökar och kroppen gör sig
redo för en intensiv kraftansträngning
under en begränsad tid.





Hur styrs stressen?



Vårt autonoma nervsystem är den del av nervsystemet som vi inte kan styra med viljan.

Det autonoma nervsystemet är uppdelat i det sympatiska nervsystemet och det sympatiska nervsystemet.

Det är det sympatiska nervsystemet som aktiveras när man blir stressad och som gör kroppen redo för "fight or flight".

Det parasympatiska nervsystemet är aktiverat när man känner sig lugnt och trygg och vid vila.



Stress och vår kropp



I vårt moderna liv utsätts vi mindre för akut övergående stress, men mer för långvarig ihållande stress.

Långvarig stress påverkar hormonbalansen, näringsupptag, inflammation, tarmfloran, sköldkörteln och immunförsvaret negativt.

Stress har både en direkt och indirekt påverkan på fertiliteten.

Stressens direkta påverkan

Stress hämmar viktiga fertiliteshormoner och främjar hormoner som i sin tur är negativa för fertiliteten:

Hormonet GnIH, som främjar fertilitet minskar och GnRH som motverkar fertiliteten ökar.

Kortisol försvårar upptaget av progesteron som är ett superviktigt hormon framförallt för befruktning och i början av graviditeten.

Höga halter av kortisol driver upp androgener och kan leda till PCOS och infertilitet.



Stressens indirekta påverkan

Stress ger sämre mag och tarmhälsa och gör att näringsupptaget blir sämre, som i sin tur gör det svårare för kroppen att hålla en bra hormonbalans, skydda cellerna från oxidation och ge energi och ork till att ha sex.

Under stress förbrukar kroppen mer näring, till exempel B-vitaminer och magnesium som också är viktiga för fertiliteten.

Stress påverkar blodsockret och ger ofta sockersug och ökar insulinnivåerna i kroppen. Insulin påverkar i sin tur andra hormoner och kan bidra till obalans mellan hormoner.





Annan stress



Det är inte bara det som vi medvetet uppfattar som stress som påverkar kroppen negativt.

Även positiv stress har negativa effekter på kroppen vid avsaknad av återhämtning.

Annat som stressar kroppen är till exempel för mycket eller för lite motion, kemikalier, processad mat, dåliga relationer, oro, negativa tankar och ältande.

Trauman i det förflutna som förlust av närstående, mobbning eller liknande, kan triggas igång och orsaka stress.



Verktyg vid stress



Som tur är finns det flera enkla verktyg att använda för att få regelbunden återhämtning och minska stress.

Här är ett urval:

- Yoga
- Meditation
- Andningsövningar
- Mindfulness
- Motion
- Vara ute i naturen
- Affirmationer
- Self care





Aktivera lugnet!



Det absolut snabbaste och enklaste sättet att koppla om från det sympatiska nervsystemet till det parasympatiska nervsystemet är genom att andas lugnt och djupt.

Yoga, meditation, mindfulness och avslappningsövningar tränar oss att vara mer i nuet och att slappna av.

Frisk luft och motion har många positiva effekter för att hantera stressens negativa effekter och minska stressen i sig.





Bli medveten



Börja bli medveten och notera när du blir stressad. Notera när andningen blir ytligt och snabb, dina axlar dras upp och du inte tänker lika klart.

Vad är det som triggar din stress? Viljan att prestera? Rädslan att förlora kontrollen? Ängslan och oro? En relation med någon? För mycket ansvar?

Finns det något du kan göra annorlunda i dessa situationer? Kan du prioritera annorlunda? Planera bättre?





Öva tillit



Ibland kan stressen bero på oro och att man har svårt att släppa kontrollen. Att inte känna tillit till att saker kommer lösa sig ändå.

Att börja reflektera över i vilka situationer och kanske vilka personer som man vill kontrollera är en bra början.

Träna på att släppa kontrollen i vissa av dessa situationer och notera vad som hände när du gjorde det.

Affirmationer är också ett bra verktyg för att öka sin tillit och minska oro och kontrollbehov.





Sätta gränser



Kanske har du svårt att sätta gränser, att säga nej eller att inte göra alla till lags?

Vad händer om du säger nej till något som du inte tycker om, har svårt att hinna med eller inte har lust med?

Att hela tiden säga ja till andra betyder att du säger nej till dig själv. Att säga nej till andra innebär att du säger ja till dig själv och bygger därmed upp en starkare tillit till dig själv.

”

Mina behov är viktiga!





Self Care



Förutom att det är avkopplande att ta ett bad, yoga eller pyssla om sig själv och sin kropp, stärker man också sin tillit och självkärlek.

Tips på self care:

- Ett varmt bad
- Varm handduksskrubb
- Torrborstning
- Massage
- Meditera
- Affirmation
- Skriva dagbok





Meditationstips!



Använd gärna en meditationsapp som påminner när det är dags att meditera och som har enkla meditationer i olika längd:

Headspace



The Mindfulness App

