



# Upplev, anpassa dig och väx – resiliens hjälper dig gå vidare

Förmågan att anpassa sig kan hjälpa i svåra livssituationer. Ibland kan en fysisk sjukdom utmana ens mentala ork men förmågan att hantera motgångar går att utveckla.

TEXT **OONA KARHUNEN**  
BILDER **ARI-MATTI HUOTARI,**  
**PIXABAY, PEXELS, UNSPLASH**

**D**är som en verkar kollapsa totalt verkar en annan vara helt i balans. Förklaringen till reaktionerna är resiliens. I all sin enkelhet kan man tala om en förmåga att anpassa sig, psykiska eller fysiska motgångar till trots. Den förmågan syns under svåra händelser och skeden i livet som orsakar kraftig stress.

- I samband med olika sjukdomar har man särskilt under de senaste tio åren utvecklat program för att stärka resiliensen. Det är känt att till exempel kroniskt sjuka personer med resiliens klarar sig bättre än de med dålig resiliens. Både fysisk och psykisk förmåga att klara sig har betydelse, säger psykologen och traumapsykoterapeuten **Soili Poijula**.

Motgångar och problem är en del av livet och de flesta människor upplever också någon traumatisk händelse under livets gång, till exempel en svår sjukdom. Det är normalt att man reagerar på negativa händelser och förluster som man upplever som en risk för det egna välmåendet. Begreppet resiliens avser precis det hur bra och snabbt man finner balansen under stressiga händelser eller efter dem, samt hur bra man klarar av långa och tunga livsskeden och ändå upprätthåller sin förmåga att fungera.

- När man ser till förhållandena i Finland, till exempel i fråga om det stora antalet psykiska störningar, står det klart att alla inte är resilienta. Folk klarar sig inte.

- Resiliens och psykiska problem är alltid kombinerade med den kultur och miljö man lever i. Folk reagerar och



klarar olika saker i förhållande till vad som är vanligt. Förr i tiden var det även i Finland normalt med närstående och till och med barn som dog. Numera är det inte så och därför reagerar man kraftigare på sådana händelser, säger Poijula.

Den goda nyheten med detta är att alla kan stärka sin egen resiliens. Resiliensen utvecklas ofta parallellt med tunga upplevelser, då man lär sig nya

sätt att tänka och agera. Folk kan lära sig att bli resilienta genom att utveckla sådana egenskaper som underlättar hur man klarar sig undan stress, anpassningsförmåga och återhämtning, samt som upprätthåller hopp.

### ”Ingen är resiliент på egen hand”

Resiliensen påverkas delvis av ens personlighet men även av många an-

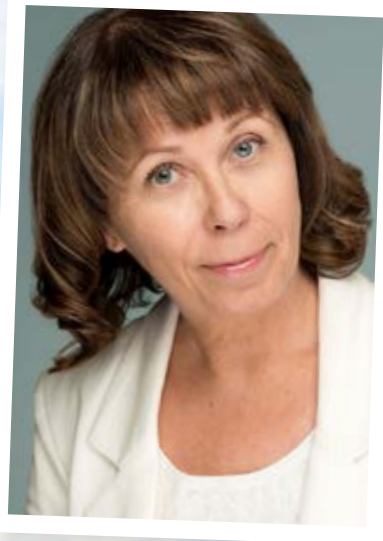
dra faktorer. En resiliент personlighet syns bland annat i form av en stark jag-känsla, till exempel bra självkänsla och bra självförtroende, samt i att man förstår sina egna styrkor och svagheter. En resiliент person har många sunda sätt att klara sig, till exempel humor, avslappning, tala om sina känslor och be om hjälp. Ju mer flexibelt man kan använda dessa sätt och ju fler sätt man har till förfogande, desto bättre.

- Ingen är resiliент på egen hand. Det är oundgängligt att man har bra och nära relationer till andra och att man får stöd. Stressen hopar sig om man har haft väldigt många negativa livserfarenheter under barndomen och ungdomstiden och det inte finns någon i ens liv som kan hjälpa en och som kan stödja. Man kan kalla det för toxisk stress.

Inte ens en resiliент person klarar sig ur svårigheter bara genom att rycka på axlarna, utan upplever också stress exponeringen och dess negativa följder. Jämfört med andra som upplever samma sak återhämtar sig dock denna person snabbare, klarar av mer och anpassar sig på ett mer positivt sätt.

### Soili Poijulas fem tips för utveckling av resiliensen

- 1. Var aktiv och rör på dig.** Att vara passiv är inte bra för dig.
- 2. Var social.** Se till att inte bli ensam, be om hjälp. Stöd även andra, efter förmåga.
- 3. Utveckla ett flexibelt sinnelag och dina sätt att klara dig.** Medvetenhetsövningar utvecklar stresshanteringen. Genom att identifiera din egen stil för hur du klarar dig och gå in på områden där du känner dig obekväma, kan du hitta mångsidiga och sunda sätt att klara dig.
- 4. Värna om positiva känslor och erfarenheter som ger välbehag.** Till exempel sjukdomar leder till rädsla och negativa känslor, så det är även nödvändigt med motkrafter.
- 5. Njut av naturen.** En av faktorerna bakom vuxna människors resiliens är en koppling till naturen. Naturen ger minskad incidens och ökad lycklighet.



Soili Poijula

Resilient återhämtning fokuserar på läkning av psykiska sår. Detta innefattar att man återfår förmågan att arbeta och fungera samt att man kan hålla kontroll över sina känslor, att man har förmåga att njuta av belönande kontakter med andra samt att självrespekten återkommer. För att vi ska kunna tala om resiliens måste det även finnas ihärdighet. Detta innefattar att man lär sig av erfarenheten och växer psykiskt. Det är ändå sällan som man återhämtar sig så att man befinner sig i precis samma läge där man var innan den stressiga händelsen eller livsskedet ägde rum.

### **Resiliens krävs då man blir eller är sjuk**

Att bli sjuk är en förändring som redan i sig själv orsakar stress. Undersökningar har visat att inte bara fysisk sjukdom är förknippad med resiliens, utan resiliensen är även förknippad med socialt stöd, att man kan själv och har bra självkänsla, har hopp, att man kan ta initiativ samt att man godtar sjukdomen och är målinriktad. Den egna inställningen spelar en stor roll.



## Alla kan stärka sin egen resiliens.

- Det är viktigt att man har en känsla av att man själv kan göra något åt situationen. Resilienta individer strävar till att klara sig. De som kämpar emot situationen och inte godtar den klarar sig inte lika bra.

- Depression kan även vara en andrahandsjukdom om man lider av en kronisk sjukdom. Då fungerar optimismen som en skyddsfaktor, medan pessimism och en benägenhet att göra allt till en katastrof kan utsätta en för ångest och depression, säger Poijula.

För dem som är fysiskt sjuka har man upptäckt att viktiga synpunkter för resiliensen är hur man anknuter till behandlingen, om man använder egenvård, har en livskvalitet som är förknippad till hälsan, hur man förhåller sig till sjukdom och smärta samt om man motionerar och vilka fysiska påföljder man får av sjukdomen. Poijula säger att risken för dödlighet bland dem som lider av kronisk smärta har ökat. Fysisk orörlighet är en av de farligaste riskfaktorerna och kan till och med vara livsfarlig.

- Många rör sig inte eftersom de är rädda för smärta. De blir fysiskt passiva men det är också precis det som försvagar deras hälsa. Om man är en resilient smärtpatient är det mer sannolikt att man överlever.

Människan är en helhet och de som har en fysisk sjukdom har även en psykisk dimension. Hur man förhåller sig till sjukdomen gör även att man klarar sig bättre.

### **Resiliensen kan stärkas**

En individs resiliens eller brist på re-

siliens påverkar inte bara individen själv. Hur en person i familjen klarar sig påverkar även andra och till exempel kan kronisk stress påverka hela familjen. Under en kris är det viktigt att man samtidigt försöker klara sig själv och stödja familjemedlemmar som behöver det.

Resiliensen börjar utvecklas redan under barndomen. Ett barns resiliens påverkas positivt inte bara av en förälders egen resiliens, utan även bland annat att barnet känner att det får kärlek, att det har en inre styrka samt social förmåga.

Resiliensen är ett resultat av återhämtningsprocessen så det är svårt att mäta den på ett helt tillförlitligt sätt. Därför är det lättare att mäta faktorer som främjar resiliensen, till exempel tilliten till sina egna instinkter samt säkra förhållanden till andra.

- Det går att bedöma resiliensen till exempel med en resiliensenkät som riktar sig till olika sjukdomsgrupper. Jag tror att vi vid undersökning av patienterna inom hälso- och sjukvården även kommer att börja bedöma hur patienterna klarar sig psykiskt och vilka faktorer som hjälper patienten att klara sig då vi undersöker dem, och inte bara använda depressionsscreening, förutspår Poijula.

Den egna resiliensen kan bedömas till exempel med hjälp av självbedömningsformuläret på webbplatsen för EU:s resiliensprojekt, [www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu). Mer information finns även i Poijulas bok "Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito" (2018, Helsingfors: Kirjapaja oy.). ●