



Stress och utmattning

– struktur, gränser och återhämtning –

Det går jättebra att använda listor vid utmattning, men de måste användas som **avlastning**, inte som nya prestationskrav.

Vid utmattning har hjärnan svårt att planera och starta aktiviteter.

Listor fungerar då som ett externt minne som sparar på din mentala energi.

Struktur och gränser

En checklista hjälper dig att bryta ner övermäktiga situationer och skapa struktur.

För att snabbt minska stressen i stunden kan du använda **3/3-regeln**:

1: identifiera 3 saker i din omgivning,

2: lyssna till 3 ljud,

3: rör på 3 kroppsdelar.

För att förebygga och hantera stress på längre sikt, använd checklistan. Den nedan och nästkommande sidor

1. Checklista för struktur och gränser

- **Säg nej:** Öva på att tacka nej till nya uppgifter om ditt schema redan är fullt.
- **Avgränsa arbetstiden:** Se till att du inte ringer kollegor på kvällar/helger och jobba inte samtidigt som du äter lunch.
- **Skapa luft i schemat:** Planera in 5–10 minuters mikropauser mellan möten eller arbetsuppgifter.
- **Delegera:** Våga be om hjälp och bolla med din chef eller dina arbetskamrater om arbetsbördan

Återhämtning

2. Checklista för återhämtning

- **Regelbunden rörelse:**
Få in lättare fysisk aktivitet i vardagen för att hjälpa kroppen att bryta ner stresshormoner.
- **Digital nedvarvning:**
Släck ner skärmar minst en timme innan du ska sova.
- **Prioritera sömnen:**
Håll sovrummet svalt och mörkt för att ge hjärnan bästa möjliga förutsättningar att bearbeta intryck.
- **Gör något roligt:** Avsätt tid för en hobby eller social aktivitet som får dig att helt släppa jobbet



Foto av Nathan Dumlao på Unsplash

Stressa ned systemet

Om du inte orkar göra det som står på listan, är det ett tecken på att kroppen behöver vila. Att vila är också att checka av en punkt på listan.

Här är en guide för hur du använder struktur i hemmet **utan** att stressa systemet:

Regler för dina listor

- **Max 3 saker om dagen:** Skriv aldrig långa att-göra-listor. Välj ut högst tre enkla saker per dag.
- **Mikrosteg:** Bryt ner uppgifter till löjligt små steg. Skriv inte "Städa köket", skriv "Ställ in tre tallrikar i diskmaskinen".
- **Ta bort istället för att lägga till:** Skapa en "Inte-göra-lista" med saker du medvetet väljer bort eller skjuter upp i en månad.
- **Stryk direkt:** Att fysiskt stryka över en avklarad uppgift ger hjärnan en välbehövlig dusch av må-bra-hormonet dopamin.

Sätt färdiga strukturer för hemmet

Område	Strukturtips	Syfte
Återhämtning	"Slappna av-lista"	Skriv ner 3–5 saker som ger dig energi (t.ex. läsa en bok, lyssna på musik). När hjärnan är trött glömmer man bort vad som är skönt.
Måltider	Rullande 3-veckorsmeny	Ha en fast lista med superenkla maträtter. Handla online så du slipper gå i butiker och ta beslut.
Kläder	Kapselgarderob	Lägg undan allt utom några få basplagg som passar ihop. Det minskar beslutsångest på morgonen.
Rutiner	Fasta tider	Ha fasta tider för vakna, måltider och sova. Rutiner kräver mindre tankekraft än att planera varje dag på nytt.

Veckolista: Mikrosteg för hemmet

Här är en konkret veckolista uppdelad i extremt små mikrosteg. Tanken är att du bara gör **en eller max två** småsaker per dag. Om en punkt känns för stor, delar du bara upp den ännu mer eller hoppar över den.

Måndag: Fokus på återhämtning och vila	Steg 1: Lägg fram en filt och en kudde på soffan så att viloplatsen är redo. Steg 2: Sätt mobilen på "Stör ej" i 30 minuter mitt på dagen.
Tisdag: Kök och energi	Steg 1: Plocka ur eller bara tre valfria saker ur diskmaskinen eller diskstället. Steg 2: Släng en sak från kylskåpet som har blivit gammal.
Onsdag: Luft och ljus	Steg 1: Öppna ett fönster och vädra i exakt två minuter för att få in ny luft. Steg 2: Sätt dig på en stol vid fönstret och titta ut i fem minuter utan att hålla på med mobilen.
Torsdag: Kläder och badrum	Steg 1: Plocka upp ett klädesplagg från golvet eller stolen och lägg det i tvättkorgen. Steg 2: Torka av handfatet i badrummet snabbt med en bit papper.
Fredag: Helgförberedelse (Skala ner)	Steg 1: Bestäm en sak som du absolut inte behöver göra i helgen . Skriv upp den på en lapp och kasta lappen. Steg 2: Lägg fram bekväma kläder inför morgondagen redan nu.
Lördag & Söndag: Kravlösa dagar	Steg 1: Gör inga planerade hushållssysslor. Steg 2: Välj en sak från din "Slappna av-lista" (t.ex. lyssna på en ljudbok eller dricka en kopp te i tystnad).

En eller två punkter om dagen när du har en gnutta energi över.

Kök

- Ställ två rena tallrikar i skåpet.
- Torka av en köksbänk (inte hela köket).
- Släng en sak från kylskåpet som blivit gammal.
- Byt ut kökshandduken mot en ren.
- Ställ en smutsig kopp i diskhon eller diskmaskinen.

Badrum

- Torka av handfatet med en bit papper eller en våtservett.
- Häll lite rengöringsmedel eller såpa i toalettstolen (du behöver inte skrubba direkt).
- Häng upp handduken rakt så det ser lite mer ordningsamt ut.
- Släng tomma schampoflaskor eller toarullar i papperskorgen.

Sovrum & Vardagsrum

- Dra upp täcket över sängen (det behöver inte vara perfekt bäddat).
- Vänd på soffkuddarna så de ser puffiga ut.
- Plocka upp ett (1) klädesplagg från golvet.
- Flytta en sak som ligger på fel plats till det rum den hör hemma i.
- Dra ifrån gardinerna för att släppa in dagsljus.

Hall & Övrigt

- Ställ två par skor tillrätta på skostället.
- Ta ut en liten skräppåse (du kan ställa den utanför dörren om du inte orkar gå till soprummet).
- Öppna ett fönster och vädra i exakt en minut.
- Vattna en (1) blomma som ser ledsen ut.

Så här använder du listan:

1. **Skriv ut eller skriv av:** Ha listan synlig på kylskåpet eller ett bord.
2. **Fira varje bock:** När du bockar av ett mikrosteg, påminn dig själv om att du har gjort tillräckligt för idag.
3. **Slarva med gott samvete:** Världen går inte under om disken står eller kläderna ligger kvar. Din återhämtning går först.



Stress och utmattning

Stress är kroppens akuta alarmsystem, medan **utmattning (utmattningssyndrom)** är det medicinska tillstånd som uppstår när systemet har gått på högvarv under månader eller år utan vila. Skillnaden handlar alltså om tid och återhämtning

Stress är en livsviktig och naturlig reaktion i kroppen. När hjärnan uppfattar ett krav eller ett hot skickas stresshormoner ut för att göra dig pigg, fokuserad och stark.

- **Kortvarig:** Stressen går över så fort situationen är löst.
- **Reversibel:** Kroppen återhämtar sig snabbt efter en stunds vila.
- **Nyttig:** Den hjälper dig att prestera och hålla dig vaken i en akut situation.

Utmattningssyndrom (eller utbrändhet) är ett sjukdomstillstånd som utvecklas när du utsätts för hög stress under en lång period utan tillräcklig återhämtning. Det är kroppens nödbroms när energidepåerna är helt tömda.

- **Långvarig:** Det tar ofta flera månader eller år av överbelastning att hamna här.
- **Kognitiv påverkan:** Hjärnan drabbas hårt, vilket gör att minnet sviker och du blir extremt känslig för ljud, ljus och intryck.
- **Går inte att "vila bort" över en helg:** Sömnen ger inte längre någon återbäring, och tillståndet kräver en strukturerad och ofta långvarig rehabilitering.

Jämförelse vid stress kontra utmattning

Kort sagt: Stress är att köra bilen i hög fart. Utmattning är när motorn har skurit för att du har kört i hög fart helt utan motorolja under alldeles för lång tid. [\[1\]](#)

Sjukvårdsupplysningen 1177 om utmattningssyndrom och forskningsorganisationer som Hjärnfonden betonar vikten av att ta tidiga varningssignaler på allvar för att bromsa i tid.

Funktion	Vid stress	Vid utmattning
Energi	Du känner dig uppvarvad men har energi att agera.	Total brist på energi, kroppen känns blytung.
Återhämtning	Du blir utvilad efter en god natts sömn eller en ledig helg.	Du vaknar lika trött som när du lade dig.
Hjärnan	Du har skärpt fokus och kan tänka snabbt.	Du glömmer ord, tappar tråden och kan inte koncentrera dig.
Känslor	Du kan känna dig arg, jäktad eller orolig inför en uppgift.	Du känner dig likgiltig, tom, lättirriterad eller gråtmild.