

Blir man sjuk av stress?

Om utmattning och återhämtning



Vad är stress?

Olika områden inom vetenskapen definierar stress på olika sätt. Definitionen skiljer sig exempelvis mellan det psykologiska och det medicinska perspektivet. I vardagslivet används uttrycket mest för att beskriva ett tillstånd, ”Jag känner mig stressad”.

Stressreaktionen är en naturlig biologisk process i kroppen som startar när man behöver extra resurser. Kroppens reaktion på en sådan stressituation är inte farlig utan helt nödvändig för oss. Först när man långvarigt exponeras för stressbelastning utan chans för kroppen att återhämta sig, blir det problem.

Vad är stressorer?

En stressor är det som gör att vi känner oss uppe i varv, stressade. Kroppen höjer då beredskapen och aktiverar stresssystemen och man får energi för att hantera situationen. I akuta situationer är det nödvändigt att kroppen reagerar på stressexponeringen, till exempel om man håller på att bli påkörd i trafiken.

I vardagen ställs man ständigt inför att hantera olika situationer och krav. När dessa upplevs som en belastning under lång tid blir de också stressorer. Det kan handla om upplevelsen av att inte ha rätt kompetens för sitt arbete eller att behöva arbeta mycket övertid. Ständig oro för sjuka föräldrar, tonårsbarn, eller hur man ska få ihop ekonomin, är andra exempel. Till skillnad från den friska akuta stressreaktionen kan långvarig stressexponering utan möjlighet till återhämtning istället på sikt ge skadliga effekter.

De flesta som blir sjuka av stress anger att stressen förekommer samtidigt både i privatlivet och i arbetslivet, även om så inte alltid är fallet. Ofta har man flera olika stressorer. Det är när de sammantagna kraven/stressorerna börjar överstiga resurserna och man inte längre kan få tillräckligt med återhämtning, som man kan bli sjuk.

Vad händer i kroppen vid stress?

Vid akut stress reagerar hjärnan med utsöndring av olika nervsignalämnen och frisättning av hormoner för att försätta kroppens fysiska förmåga i högsta beredskap. Puls och blodtryck ökar och mer blod förs ut till musklerna. Energinivån ökar och man blir mer alert samtidigt som kroppen förbereder sig på att snabbt kunna agera för att hantera situationen.

Om stressbelastningen blir alltför långvarig utan chans till återhämtning tappar man istället energi och känner trötthet och nedstämdhet. Man känner sig samtidigt uppvarvad och har svårt att koppla av. Fysiologiskt förlorar kroppen förmågan till återhämtning trots vila. På sikt kan detta i vissa fall leda till ökad risk för en mängd olika sjukdomar såsom högt blodtryck och diabetes. De delar av



hjärnan som har med minne och uppmärksamhet att göra påverkas på ett negativt sätt. Vårt logiska strukturerade tänkande blir sämre och man blir mer känslostyrd. Serotonin och dopamin, ämnen som har med vår psykiska hälsa att göra, påverkas också. Det är en av anledningarna till att man kan drabbas av ångest och depressions-sjukdom. Kvarstår en kraftig stressbelastning under en längre tid kan det resultera i utmattningssyndrom.

Symtomen av långvarig stress varierar från individ till individ, men följande symtom är vanliga:

Kroppsliga symtom

Huvudvärk, tryck över bröstet och hjärklappning, orolig mage, yrsel, värk i nacke och axlar är några exempel. Sömnstörningar och trötthet större delen av dagen är andra vanliga symtom.

Kognitiva symtom

Koncentrationen blir sämre, man kan få svårt att läsa böcker. Minnet kan påverkas och man har svårt att hålla många bollar i luften samtidigt.

Psykiska symtom

Nedstämdhet, hopplöshet, depression, ökad oro och panikångestattacker är vanliga symtom. Ångest kan visa sig på olika sätt både fysiskt och psykiskt.

Det är inte ovanligt att man försöker dämpa den tilltagande oron i kroppen på olika sätt. Många märker att de mår bättre av fysisk träning men vissa börjar träna för mycket. Alkohol är ett välkänt tillfälligt ångestdämpande medel som en del tar till på kvällarna för att kunna sova. Det leder dessvärre bara till ökad ångest. Mat är en annan tillfällig orosdämpare som naturligtvis kan leda till viktuppgång.

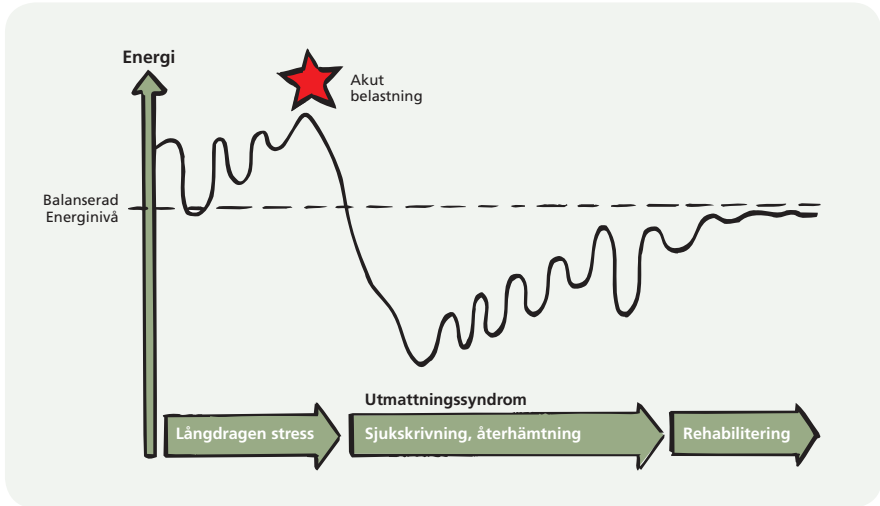
Vad menas med utmattningssyndrom?

Det som först och främst kännetecknar utmattningssyndrom är en uttalad brist på energi. Det räcker inte med några dagars vila för att man ska känna sig bra igen. Orsaken till utmattningen är att man levt länge (minst 6 månader för att få diagnosen) under ständig stress där man ofta känt vanmakt över situationen. I början fungerar det bra på arbetet men all energi går åt att klara av det. Hemma blir man mest sittande. Man drar sig undan sociala kontakter. Efter ett tag börjar man få problem även i arbetslivet. De allra flesta lider av minnes/koncentrations- och sömnstörningar, och upplever en oförmåga att hantera tidspress. Även kroppsliga besvär, nedstämdhet och en uttalad oro påverkar individen negativt.

Man kan naturligtvis lida av trötthet till följd av en hög stressbelastning utan att ha så svåra symtom vid utmattningssyndrom. Symtomen kommer inte dagligen och stressbelastningen har inte varat så länge. Detta är en varningssignal på att man lever under för hög stress.



Förloppet vid utmattningssyndrom



Den energi vi behöver för att hantera våra liv behöver vara i balans med våra resurser för att vi ska ha en balanserad energinivå. Man klarar att förbruka mer energi under en begränsad period, om man får en period av återhämtning efteråt. För många som lever under hög stressbelastning blir dessa återhämtningsperioder tyvärr allt kortare. Till slut lever man med gasen på mest hela tiden utan någon större återhämtning. Man har då inga marginaler vid en akut ytterligare belastning utan all energi tar slut och man utvecklar ett utmattningssyndrom. Då klarar man inte längre att leva ett liv i balans, även om man nu minskar stressorerna.

Med tiden kommer man tillbaka till ett normalt liv, även om energinivåerna kan gå upp och ner under lång tid. Med rätt stöd, behandling och rehabilitering kan majoriteten komma tillbaka till arbetslivet men hur lång tid det tar varierar mellan olika individer.

Behandling

Minska belastningen och öka återhämtning

Först och främst är det viktigt att förstå vad det är som gjort att man blivit sjuk och vad som händer i kroppen. Därefter kan man börja sitt förändringsarbete.

Lite förenklat kan man säga att man behöver minska belastningen och öka återhämtningen på olika sätt. En del går inte att ändra på, exempelvis om stressbelastningen beror på sjuka anhöriga, tidigare kränkningar med mera. Går det inte att förändra stressorerna får man inrikta sig på att förändra hur man förhåller sig till dem. Det är inte lätt men oftast helt nödvändigt. Ibland har man behov av såväl läkemedel som terapi. Det finns också saker man kan göra på egen hand. Fysisk aktivitet, på rätt nivå, är en bra källa till återhämtning. Olika typer av avslappning som qi-gong, yoga är några ytterligare exempel. Sömnen är också mycket viktig. Att träffa vänner, gå på bio, laga mat, att sitta i lugn och ro och reflektera eller andra saker man mår bra av ger också återhämtning.

Stresshantering

Det finns olika former av stresshanteringskurser där man får lära sig vad stress är och olika typer av avslappningstekniker. Olika tekniker passar olika individer. För en mer långsiktig förändring är det viktigt att hitta en metod som man trivs med.

Samtalsterapi

Beroende på tidigare erfarenheter, personlighet och förmågan att hantera svårigheter, uppfattas stressorer olika av olika individer.

Målet med samtalsterapi är att förstå de tankar och beteenden som bidrar till stressen och förändra dessa. Hög stressbelastning kan lätt ge en känsla av att man inte längre klarar vissa situationer. Kognitiv beteende-terapi (KBT) är en korttidsterapi, som fokuserar på hur man tänker och tolkar olika situationer och hur detta påverkar välbefinnandet.

Fysisk aktivitet

Motion ger bättre kondition vilket minskar belastningen på kroppen. Är man vältränad sänks både blodtrycket och hjärtfrekvensen. Sömn blir bättre och smärtekänsligheten minskar. Många som känner sig stressade är trötta och det sista som man tänker på är att röra mer på sig. Det är ändå nödvändigt att prioritera fysisk aktivitet. De positiva effekterna kommer successivt.

Det är viktigt att den fysiska aktiviteten sker regelbundet, gärna 40-60 minuter tre gånger i veckan. Intensiteten på träningspasset skall vara måttlig, man blir varm och pulsen ökar lite grann (motsvarande en rask promenad). Ett tips är att ta vara på tillfällena i vardagen, till exempel gå eller cykla när man tar sig till jobbet, ta trappan istället för hissen. Många orkar inte med intensiv träning direkt, utan detta är något man ökar i den takt man förmår. Viktigast är att man hittar en fysisk aktivitet man trivs med.



Sömn

Sömnstörningar är vanligt vid stress. Man kan ha svårt att somna eller ha lätt att somna men vakna ideligen. Sover man inte får det konsekvenser nästa dag. Koncentrationen försämras, man blir trött och ofta lite nedstämd. Det är ibland svårt att säga om det är stress som ger den dåliga sömnen eller om man blir stressad av att inte sova.

Det finns saker man kan göra för att sova bättre. Dagsljuset hjälper till att reglera den biologiska klockan, så försök att vara utomhus varje dag. Detta är betydelsefullt även på vintern och mulna dagar. Kaffe och svart te gör det svårare både att somna in och sova och bör undvikas minst 6 timmar innan sänggående. Alkohol kan ibland upplevas som en hjälp för att somna in, men under natten ökar aktiviteten i kroppen och det blir svårare att sova bra.

Det är viktigt att lägga sig och stiga upp vid ungefär samma tidpunkt varje dag. Skapa rutiner som förbereder och ger en signal till kroppen att varva ned. Övergå till lugna aktiviteter i god tid innan sänggåendet. Avspänningstekniker kan hjälpa kroppen att slappna av. Ha riktigt mörkt och svalt i sovrummet (använd gärna mörkläggningsgardiner under de ljusa årstiderna).

Läkemedel

Vissa individer som utvecklat en påtaglig trötthet och nedstämdhet till följd av stress kan behöva läkemedel. De läkemedel man använder sig av, är antidepressiva mediciner. Dessa är inte beroendeframkallande. Hur länge man behöver medicinera varierar mycket mellan individer. Då hjärnan är ett organ som tar tid på sig att tillfriskna krävs ofta sex månaders behandling men ibland betydligt längre tid.

Biverkningar kan tyvärr förekomma i början i form av yrsel, illamående, magbesvär och ibland ökad ångest. Dessa biverkningar brukar gå över inom ett par veckor. Den positiva effekten av medicinen kommer först efter 3-6 veckors behandling, så det är viktigt att inte sluta med medicinen för tidigt, innan effekten hunnit komma. Ibland behöver man öka dosen eller lägga till ytterligare läkemedel av annan sort.

Sjukskrivning

Sjukskrivning, på heltid eller deltid, är en åtgärd som man ibland behöver ta till om man inte längre kan fungera i arbete. Detta kan även behövas för att få tillräckligt med återhämtning i kroppens stresssystem och för att kunna orka med behandling och rehabilitering. Men enbart sjukskrivning blir man inte frisk av. Sjukskrivningen skall alltid kombineras med andra typer av åtgärder enligt ovan.

Arbetsåtergång

Om du är arbetsgivare eller arbetskamrat, visa tydligt att den sjukskrivne är välkommen tillbaka till arbetsplatsen! Under sjukskrivningen är det viktigt att medarbetaren fortfarande känner att denne har en plats och funktion att fylla när hon/han kommer tillbaka.

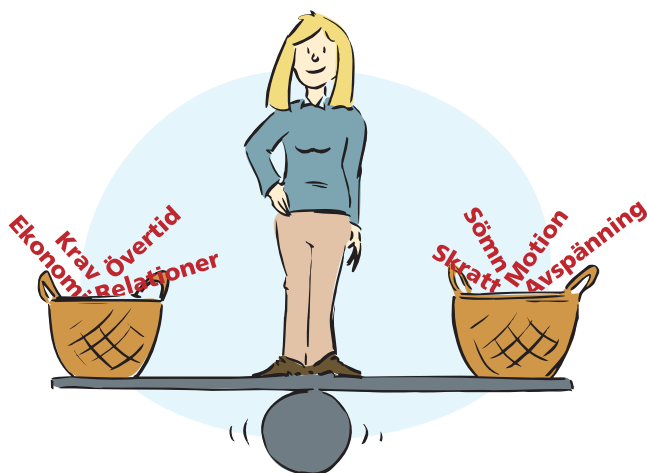
Gör en realistisk och tydlig planering för återgången i arbete. De allra flesta börjar arbeta successivt, till exempel 25 % i början. Personer med utmattningssyndrom kan se friska ut och fungera ”som vanligt” under lugna förhållanden, men det är vanligt med överreaktioner vid stress. Då visar man lätt irritation eller blir ledsen och får svårt att tänka klart. Minne och koncentrationsförmåga kan fortfarande vara nedsatt. Ha därför realistiska förväntningar på produktivitet.

Ju mindre press och mer stöd man känner ju större chans finns att återgången i arbete lyckas. Många som blivit sjuka av stress behöver stöd med att sätta gränser. Viktigt att tänka på är att ge avgränsade uppgifter utan tidspress med så sammanhängande arbetsmoment som möjligt. Undvik för många möten med olika grupper och människor.

En arbetsmiljö som är bra för alla medarbetare

För en god arbetsplats med frisk personal är det angeläget att skapa en gemensam bild av vad som är ett tillräckligt gott jobb i förhållande till målen. Det är bra för både effektivitet och hälsa att arbetstiden inte är splittrad, utan att man kan arbeta koncentrerat i längre perioder med likartade arbetsuppgifter. Övertidsarbete bör endast accep-

teras i undantagsfall, inte vara norm. Bygg in tid för återhämtning. Gemensam fika är en enkel åtgärd. I en kund/patient/klentorienterad organisation kan man planera in "klentfri" tid. En organisation med många projekt kan ses över så att medarbetare får tid för mer rutinartade arbetsuppgifter mellan projekten.



Hur bevarar man sedan en god hälsa?

Även när man är tillbaka i arbete kommer det att finnas kvar en stresskänslighet under en lång tid. Man kommer därför alltid att aktivt behöva tänka på att sätta gränser, att inte ta på sig för mycket.

Reflektera över vad du gör och varför. Träna på att inte automatiskt säga ja, när någon ber om din tid och ditt engagemang. Var fysiskt aktiv regelbundet speciellt när du har mycket att göra. Tänk till lite extra om du får svårt att sova en period, det är ofta ett tidigt tecken på att du inte är i balans. Din tid för återhämtning ska vara helig. Ett liv i balans innebär att du även tar dig tid att göra saker du mår bra av.

I detta häfte beskrivs vad som händer i kroppen vid stress. Varför vissa blir så sjuka och vad man kan göra för att må bra igen.

Lever vi under långvarig belastning utan chans för kroppen att återhämta sig kan vi bli sjuka. De flesta blir då trötta, uppvarvade och får svårt med minne och koncentration. Gör man ingenting åt situationen kan man få utmattningssyndrom (UMS). Vägen tillbaka till ett liv i balans är ofta lång. Regelbunden sömn och fysisk aktivitet är exempel på vardagliga enkla åtgärder som kan hjälpa dig när livet känns övermäktigt.

ISM – Institutet för stressmedicin

bildades 2002 som ett projekt. Från och med 2008 är ISM en permanent verksamhet inom Västra Götalandsregionen (VGR) med uppdrag att genom forskning och kunskaps spridning bidra till att den stressrelaterade psykiska ohälsan minskar. ISM tar emot forskningsmotiverade patienter för bedömning efter remiss från behandlande läkare.

För mer information: www.stressmedicin.com

Lilian Wiegner

*Överläkare
Specialist i
allmänmedicin*

Katrin Skagert

*Utvecklingsledare
hälsofrämjande
ledarskap*

Sandra Pettersson

*Hälsopedagog
Forskningassistent*

Alla verksamma på Institutet för stressmedicin i Göteborg sedan flera år.

ISM – Institutet för stressmedicin

Carl Skottsbergs gata 22 B, 413 19 Göteborg
Tel vx: 031-342 07 00, Fax: 031-41 42 73
www.stressmedicin.com

