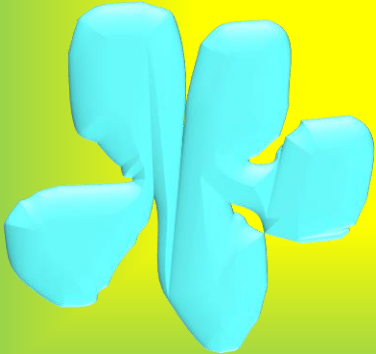
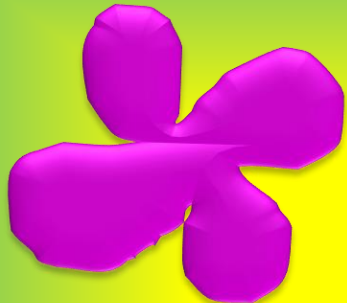


Stressrelaterade sjukdomarna

Stress och
stressrelaterad
ohälsa



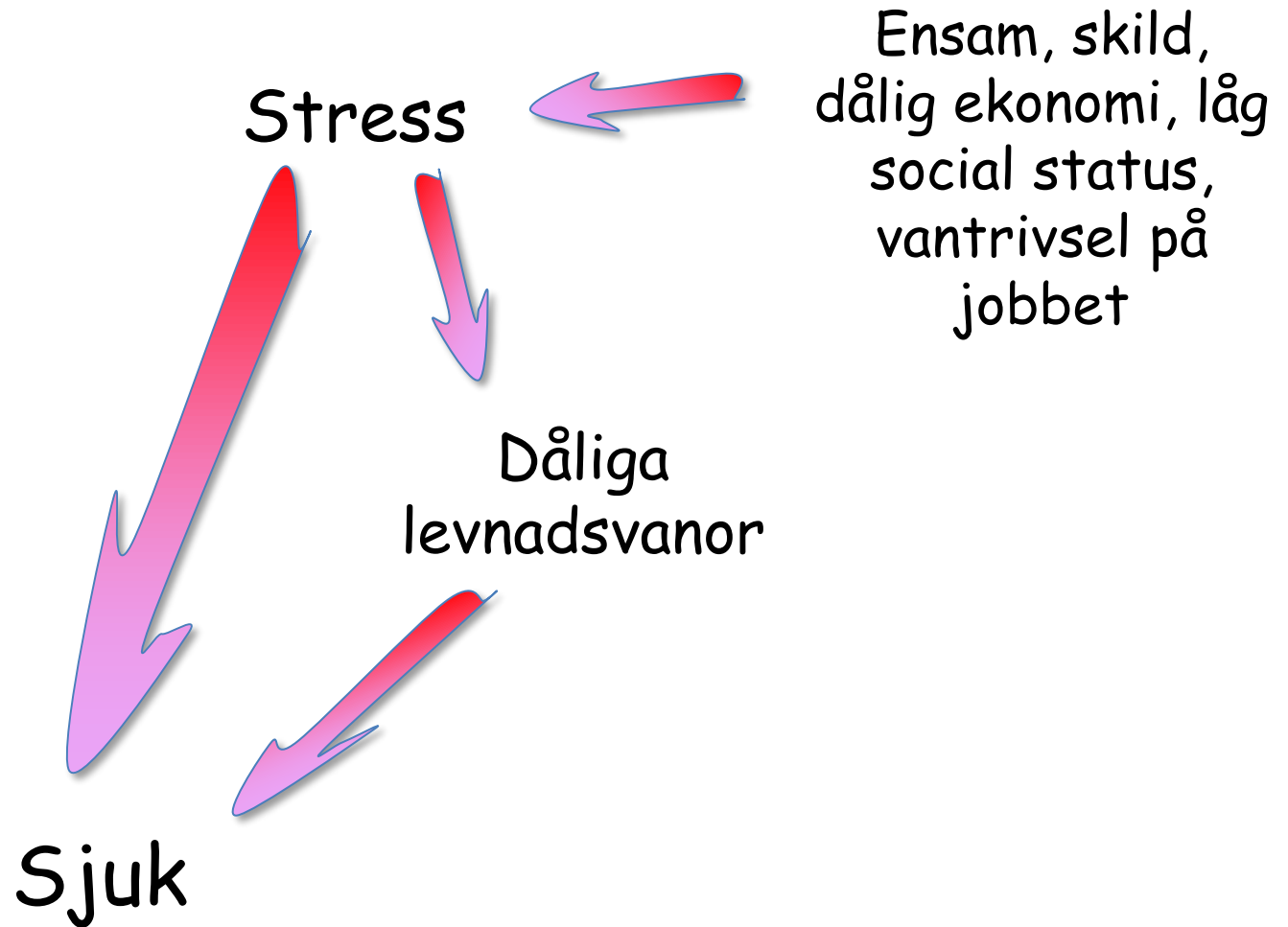


Två allvarliga former av stress

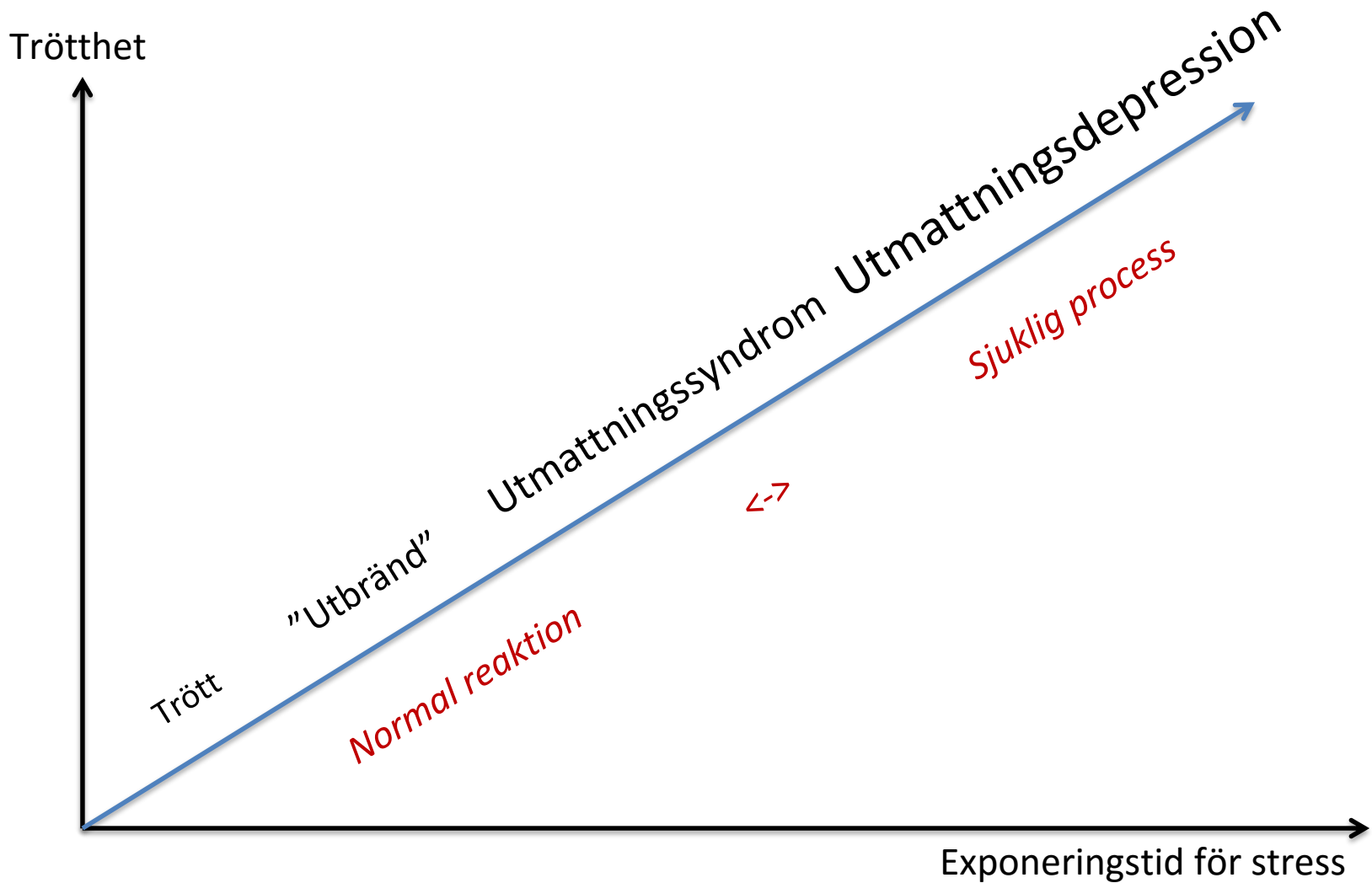
1. **Akut stress** som överstiger människans förmåga att hantera påfrestningen och någorlunda snabbt återvinna sin balans (t ex PTSD).
2. **Kronisk stress** som kan leda till skador när den inte medger tillräcklig återhämtning (t ex utmattningssyndrom).

Långtidseffekterna av långvarig stress är annorlunda än effekterna av akut/kortvarig stress.

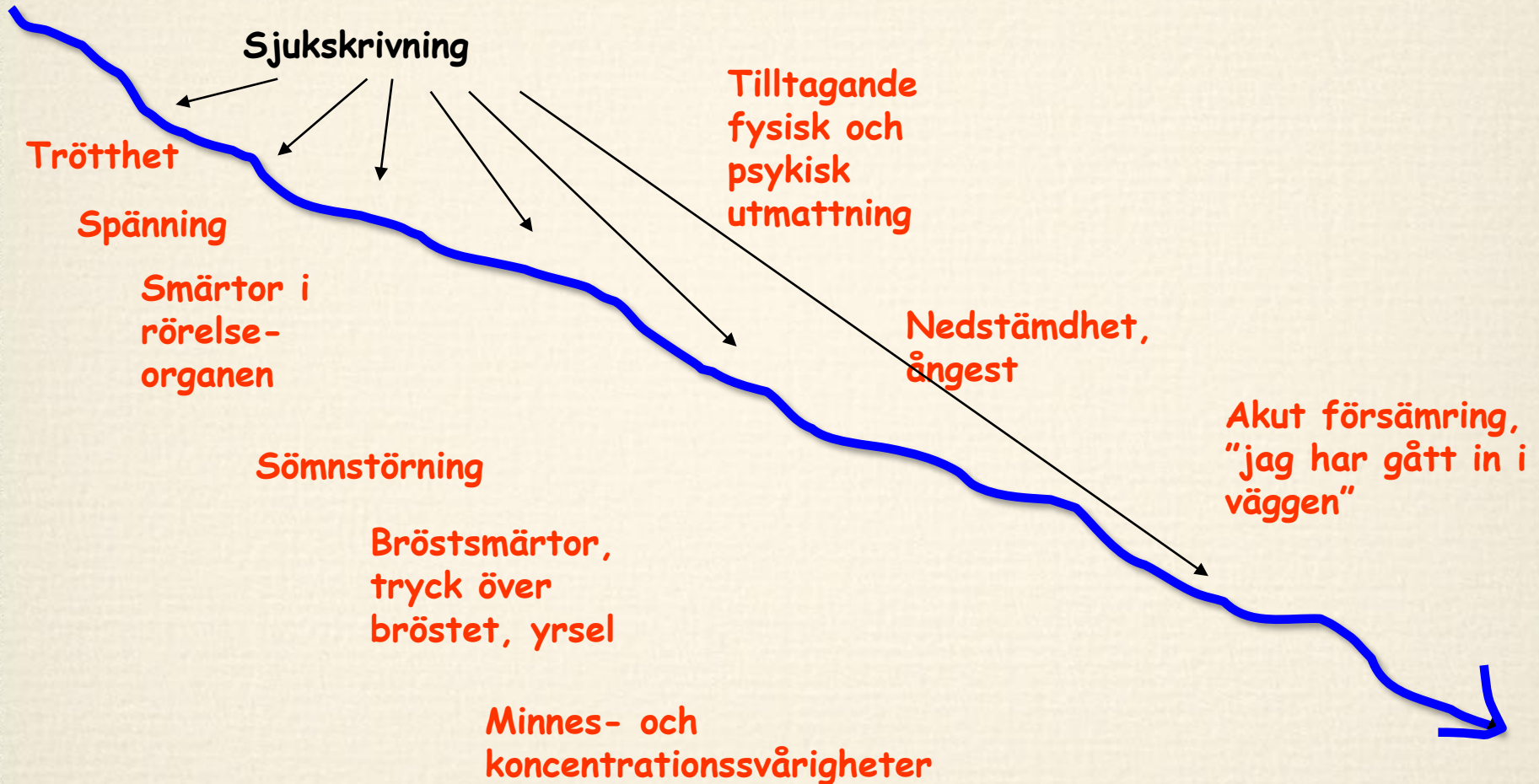
Från stressad till sjuk - direkta och indirekta effekter



Den trötta patienten



Ett vanligt scenario



Några närliggande begrepp

- Utbrändhet/burnout/urladdad
- Utmattningssyndrom
- Maladaptiv stressreaktion
- Egentlig depression med utmattningssyndrom
- Utmattningsdepression
- Reaktiv depression

Använd gärna någon av dessa



Stressutlöst psykisk ohälsa

Typ av stress	Typ av ohälsa
Akut och livshotande	Akut stressyndrom (duration mindre än en månad) Posttraumatiskt stressyndrom (> än 1 månad)
Långvarig stress, utan återhämtning	Stressreaktion (lindrig) Maladaptiv stressreaktion (måttlig) Utmattningssyndrom (svår) Somatisk sjukdom, t ex hjärtsjukdom
Långvarig stress, med personlig förlust/kränkning	Utmattningsdepression
Akut personlig förlust/kränkning, utan föregående långvarig överbelastning	Anpassningsstörning Maladaptiv stressreaktion "Reaktiv" depression
Överbelastning inom vårdande yrke, med oförmåga att ge god vård/hjälp	Utbrändhet, "burnout" Ev. "wornout" (vid mindre prestationsbaserad självkänsla)

Stressrelaterad psykisk ohälsa (ICD 10)

1. Anpassningsstörning (F43.2)
2. Akut stressyndrom (F43.0)
3. Posttraumatiskt stressyndrom (F43.1)
4. Utmattningsyndrom (F43.8)

Anpassningsstörning (F43.2)

- Önskad förändring i ens livssituation, t ex förlust av relation, misslyckanden, sjukdom, svår kränkning.
- Livskris som drabbar en känslig människa eller träffar en öm punkt.
- I normalfallet "sorg" eller "krisreaktion" utan sjukdomsvalör.
- Ibland nedstämdhet, oro eller beteendeförändringar som är mer uttalade eller långvariga än förväntat men ändå inte uppfyller kriterierna för depression eller annan diagnos, kallas då "anpassningsstörning".
- God prognos.
- Förståelse och rådgivning vanligen tillräckligt.
- Suicidrisk behöver uteslutas.

Det är inte ofarligt att arbeta med människor

- Cynism
- Martyrskap
- Byråkrati
- Sjukdom
- Utmattning, utbrändhet eller depression



Tack till Maria Larsson!

Medarbetare som inte hittar en bra balans mellan samarbete och integritet hamnar lätt snett

- ❑ Personlighetsförändring
 - känslomässig avtrubbning
 - moraliska defekter
 - bitterhet och cynism
 - martyrskap
- ❑ Sjukdom
 - utbrändhet
 - utmattningssyndrom
 - depression
- ❑ Byråkrati



Kan det drabba DIG?

- Högutbildade, överbelastad hjärna.
- Lojala, engagerade och hårt arbetande
 - höga krav på sig själv
 - perfektionism
 - stort kontrollbehov
- Ofta hög belastning även hemma.
- Förnekar och kämpar envist emot kroppens och själens varningssignaler.
- Rationaliserar bort allt annat i livet än jobbet.
- Upptäcker att de "brunnit förgäves".
- Bygger sin självkänsla på förmågan att prestera goda arbetsresultat.

Vilka drabbas?

"... en övervikt av unga till medelålders kvinnor, ambitiösa, välbegåvade och framgångsrika, som **under en längre tid envist förnekat och kämpat emot kroppens och själens varningssignaler** innan de brutit samman."

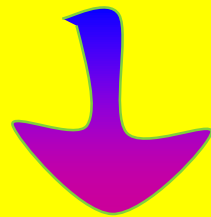
Predisponerande personlighetsdrag

- Antiaggressiv, rädd för att uttrycka ilska och andra "negativa" känslor.
- Dålig självkänsla.
- Överdriven benägenhet att utveckla skuldkänslor.
- Överdrivet engagemang.

*Stressrelaterade utmattningstillstånd - några behandlingserfarenheter.
Per Rosenqvist, Läkartidningen nr 48, 2001*

"Utbrändhet"

Process relaterad till arbetssituationen
i relationsyrken/kontaktyrken, "the
cost of caring"



Generellt i arbetslivet

"Utmattningssyndrom"

Burnout enligt Maslach

"A psychological syndrome in response to chronic interpersonal stressors on the job. The three key dimensions of this response are an overwhelming exhaustion, feelings of cynicism and detachment from the job, and a sense of ineffectiveness and lack of accomplishment."

Maslach et al

Burnout enligt Maslach

1. Utmattning

- stresskomponent
- dränerade emotionella och fysiska resurser

2. Distansering -> cynism

- interpersonell dimension
- överskriden ansvarskänsla gentemot arbetet

3. Minskad personlig effektivitet

- påverkad självbild
- känsla av inkompetens och saknad produktivitet

Utbrändhet (Z73.0)

- Symptomtriad:
 1. **Känslomässig utmattning.**
 2. **Avståndstagande från arbetet** (cyniskt, distanserande förhållningssätt).
 3. **Minskad effektivitet i arbetet** (-> påverkad självbild).
- Kan mätas med Maslach burnout inventory eller Oldenburg burnout inventory.
- **Inte alltid arbetsrelaterad** (Hallsten). Kan handla om att personen misslyckats med sina viktigaste rollfunktioner.
- **Prestationsbaserad självkänsla ökar risken, liksom svaga copingförmågor.**
- Om utbrändheten är en reaktion på ett långvarigt stresstillstånd kan den leda till utmattningssyndrom. Särskilt hög emotionell utmattning ökar risken.

Utbrändhet (Z73.0)

- Arbetspsykologiskt begrepp, ingen sjukdom.
- Förorsakas liksom utmattningssyndromet av överbelastning.
- Psykologisk reaktion på frustration i arbetet - otillräckliga resurser, övermäktig belastning eller frånvaro av stöd.
- En reaktion på arbetet hos engagerade individer inom klientarbetet (Maslach 1981). Drabbar alltså engagerade människor som professionellt hjälper eller arbetar med andra människor.
- Efter en lång tids hårt arbete och upprepade misslyckanden att hjälpa tappar personen efter hand sitt engagemang, utför arbetet mekaniskt och utan glädje.
- "Ett tillstånd av fysisk, emotionell och mental utmattning som orsakas av långvarig exponering för emotionellt krävande situationer" (Pines 1983).
- Är en riskfaktor för att utveckla utmattningssyndrom.
- "Severe burnout" eller "clinical burnout" = utmattningssyndrom.
- Emotionell utmattning gemensam för båda tillstånden.

Utbränd: Duktig, men aldrig tillräckligt

Stockholms universitet

Det är en växande grupp människor, de som ger allt och inte kan inse att det har blivit för mycket. De ger inte upp förrän de hindras av olika psykiska och fysiska sjukdomssymptom, det vill säga, när de gått in i den så kallade väggen. Gemensamt för dessa personer är att de sedan tidig ålder varit mycket prestationsinriktade och i vuxenlivet kan de i pressade situationer inte bedöma vad som är möjligt eller omöjligt att prestera. Det visar Britt W. Bragée i en avhandling som läggs fram inom kort vid Pedagogiska institutionen, Stockholm universitet, där hon studerat hur dessa personer försöker att förstå och förhålla sig till problematiska situationer, både mentalt och kroppsligt.

De vanligaste symptomen är utbrändhet, ångest och depression, det vill säga psykiska besvär vilka numer är den vanligaste orsaken till sjukskrivning enligt försäkringskassans statistik.

- Allt oftare är det högutbildade och högavlönade kvinnor – "de duktiga flickorna" – i yngre åldrar som drabbas, säger Britt W. Bragée och fortsätter: Gemensamt för dem är att deras väg mot sjukdom startat redan i barndomen, bland annat genom att de inte upplever att de fått den bekräftelse från vuxenvärlden som är nödvändig för att känna att man duger som man är.

För att visa sin duglighet har dessa personer varit snälla, duktiga och lydiga i sin strävan att bli accepterade. De har ständigt kämpat för att anpassa sig till andras krav och i alla lägen försökt att göra sitt bästa för att bli den person de tror att andra vill att man ska vara.

- Men det beröm de duktiga flickorna har fått har de upplevt vara riktat till den person de framställt sig som, inte till den verkliga personen bakom fasaden. Berömmet har inte kunnat fylla det tomrum som upplevs och därför kvarstår känslan av att inte duga, trots goda resultat. Som en följd av det har man fortsatt att kämpa med att vara duktig, utan hänsyn till vad man orkar, ända till dess att kroppen reagerat och sagt stopp, säger Britt W. Bragée.

Britt W Bragée visar i sin avhandling hur förståelsen, det vill säga meningsskapandet, pågår samtidigt fysiskt och mentalt. Genom stressmätning framgår det, att när de intervjuade personerna beskriver intensifierade ansträngningar, visar detta sig på ett visst sätt i de kroppsliga reaktionerna. För de personer som i stället beskriver att hopplöshetskänslor dominerar, visar det sig kroppsligt på ett annat sätt.

- Det är vanligt att de som drabbas inte har förstått sambandet mellan utmaningen i den svåra situationen och de egna kroppsliga och psykiska reaktionerna. De förstår inte hur de ska tolkas och inte heller vad de ska göra för att komma till rätta med dem, säger Britt W. Bragée.

De sjukdomssymtom personerna får beror på de olösliga svårigheter som de befinner sig i, och är kroppens "försök" att skapa en form av balans, även om de inte inser det. T ex. kan en person bli deprimerad och få svår värk i ryggen vid en konflikt med en chef, och en annan kan få hjärtproblem och panikattacker när en partner hotar med separation. Men kroppens "försök" kan inte lösa problemen, det är nödvändigt med medveten mental aktivitet för detta. Konflikten med chefen kanske skulle kräva att man skaffar ett annat arbete och den hotande separationen att man söker utomstående hjälp.

När de personerna genomgått behandling och utvecklat sin förmåga att skapa en mening om situationen som inte längre styrs av bekräftelsebehov, visar mätning av stressnivån en avspändhet hos personerna.

- De olika kroppsreaktionerna visar hur meningsskapandet hos människan sker som en sammanflätning mellan kroppsliga och mentala aktiviteter, där den ena aldrig kan förstås utan den andra, säger Britt W. Bragée.

Avhandlingens namn: Kroppens mening. Studier i psykosomatiska lösningar.

"Gemensamt för dessa personer är att de sedan tidig ålder varit mycket prestationsinriktade och i vuxenlivet kan de i pressade situationer **inte bedöma vad som är möjligt eller omöjligt att prestera.**"

"För att visa sin duglighet har dessa personer varit snälla, duktiga och lydiga i sin strävan att bli accepterade. De har ständigt kämpat för att anpassa sig till andras krav och i alla lägen försökt göra sitt bästa för att bli den person de tror att andra vill att man ska vara."

Sagt av Britt W. Bragée

"...jag har också själv haft en släng av utbrändhet för tio år sedan när jag arbetade som sjuksköterska.

[...]

Det som hjälpte mig var att jag inte skickades hem och blev sjukskriven. Jag sov i tre dygn och sedan började jag arbeta igen."



Kriterier för utmattningssyndrom, 2003

- A. Symtom minst två veckor, stress minst sex månader
- B. Brist på psykisk energi eller uthållighet dominerar
- C. Minst fyra av följande varje dag minst två veckor
 - Koncentrations- eller minnesstörning
 - Kan ej hantera krav / göra saker under tidspress
 - Emotionell labilitet eller irritabilitet
 - Sömnstörning
 - Påtaglig kroppslig svaghet eller uttröttbarhet
 - Somatiska symtom - muskelvärk, yrsel, hjärtklappning, magproblem, ljudkänslighet etc
- D. Fyller ej kriterierna för egentlig depression, dystymi eller GAD (i så fall endast tilläggsdiagnos)

Utmattningssyndrom

- Långvarig sömnstörning.
- Stor trötthet och energibrist.
- Minnesstörningar.
- Förhöjda nivåer av blodfetter och kortisol.
- Minskade nivåer av tillväxthormon och könshormoner.

Utmattningsyndrom - en balansmodell

Underliggande sårbarhet

- Gener
- Tidiga livshändelser
- Senare livshändelser

Friskfaktorer

- Återhämtning
- Sömn
- Fysisk träning
- Kost
- Socialt stöd
- Tolkning/upplevelse
- Coping
- Kontroll
- KASAM
- Personlighet
- Självkänsla

Aktuell stress/
påfrestningar

Fysiologisk reaktion

Utmattning

Anpassning

Mer långdragen överbelastning

Utmattningssyndrom

- ❑ Orsakas av **långvarig överbelastning** på arbetet
- ❑ Ofta även belastning privat
- ❑ Utmattningssymtom
 - Fysisk trötthet
 - Psykisk trötthet
 - Kognitiva symtom
 - Störd sömn
 - Labilitet, irritabilitet
 - Kroppsliga symtom
 - Går ibland akut "in i väggen"

Utmattningsdepression

- ❑ Långvarig stress
- ❑ Ofta **utlösande förlust eller personlig kränkning**
- ❑ Utmattningssymtom
- ❑ Tydligare depressiva symtom
 - Nedstämdhet
 - Självanklagelser, skuldkänslor
 - Dyster framtidssyn
 - Aptitförlust
 - Döds- och självmordstankar

Vanliga följder av oförmåga att finna en bra balans mellan **egna behov** (integritet) och **arbetsgivarens förväntningar** (samarbete)

"Utbrändhet"

- Känsломässig utmattning
- Avståndstagande från arbetet (cyniskt, distanserande förhållningssätt)
- Minskad effektivitet i arbetet

Utmattningssyndrom

- Långvarig sömnstörning
- Stor trötthet och energibrist
- Minnesstörningar och andra kognitiva störningar
- Minskad effektivitet i arbetet

Utmattningssyndrom är en biologisk process

- Hormonell - **störd sömn, diabetes, sköldkörtel.**
- Apoptos / regeneration - **överkänslighet, trötthet, utmattning.**
- Hippocampus - **kognitiva problem.**
- Autonoma nervsystemet - **vegetativa symtom.**
- Somatomotoriska nervsystemet - **neuromuskulära symtom.**
- Neurohormonell balans - **ångest, depression, smärta, känslolabilitet.**

Utmattningssyndrom (F43.8)

- Långvarig men ej livshotande stress utan möjlighet till återhämtning.
- Arbetet vanligaste kroniska bakgrundsfaktorn.
- **Kort sömn (<6 tim) viktigaste prediktorn för UMS hos unga, i övrigt friska individer.**
- Överväldigande fysisk och psykisk trötthet.
- Orolig sömn som inte ger återhämtning.
- Kognitiva problem.
- Ökad stresskänslighet, överretlighet.
- Vanligen *inte* något distanserat eller cyniskt förhållningssätt till sitt arbete.
- Ofta kombinerat med depression.
- **Kan sannolikt förebyggas, t ex med gruppsamtal och åtgärder på arbetsplatsen.**
- Personer i riskzonen kan identifieras med **KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale).**

Utmattningssyndrom eller vanlig trötthet?

- UMS kan inte vilas bort med ett par natters sömn eller en avslappnad semester.
- KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale).
- Blodprov (förhöjt EGF och VEGF) kanske en framtida möjlighet. Involverade i tillväxt och reparation, hjärt-kärlsjukdomar och cancer.
- Stresshormonsystemet på lågvarv, även sju år efter insjuknandet.

Behandling av utmattningssyndrom

- Svårt att behandla, svårt att komma åter i arbetslivet, många slutar som förtidspensionärer.
- Därför viktigt att satsa på förebyggande åtgärder och tidig upptäckt.
- KEDS kan underlätta tidig diagnostik.
- KBT tveksam effekt.
- Antidepressiva läkemedel hjälper inte mot utmattningen.

KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale).

- Det finns ingen tydlig gräns mellan extrem trötthet och utmattningssyndrom.
- Självskattningsformulär, 9 frågor, 0-6 poäng per fråga.
- 18-20 poäng cut-off; > 95% sensitivitet och specificitet.
- Ställer inte diagnos, men påvisar om man är i riskzonen.
- www.viss.nu/Global/Blanketter/om_KES.htm
- www.arbetarskydd.se/tidningen/article3861504.ece

Symtom, KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)

1. Koncentration
2. Minne
3. Kroppslig uttröttbarhet
4. Uthållighet
5. Återhämtning
6. Sömn
7. Överkänslighet för sinnesintryck
8. Upplevelse av krav
9. Irritation och ilska

Fyll i själv