



### 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**

### Vad menar vi med "stress"?

- **Stresstimuli / stressbelastning** (ospecifikt, kognitionen avgör i viss mån)?
- **Stressupplevelse** (subjektivt, filtrerat genom individens "coping-förmåga")?
- **Stressreaktion?**
- **Stressbeteende?**
- **Stressrelaterad ohälsa?**

"Stressor" i vid bemärkelse = skillnaden mellan hur jag uppfattar att det är och hur jag vill att det ska vara.

I medicinsk mening är stress organismens reaktion på påfrestningar.

### Diskrepansen mellan den ljusrosa och den mörkrosa världen kan upplevas provocerande

Glappet = **STRESS!**

### Att vara "stressad"...

## Onyttig stress

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation

## Faktorer som gör stress farlig



- Om den inte kan förutses
- Okontrollerbar
- Ingen möjlighet till utlopp för stressen
- Kronisk, d v s ingen återhämtning
- Dåligt socialt stöd

## Förslag till definition av stress (Aleksander Perski):

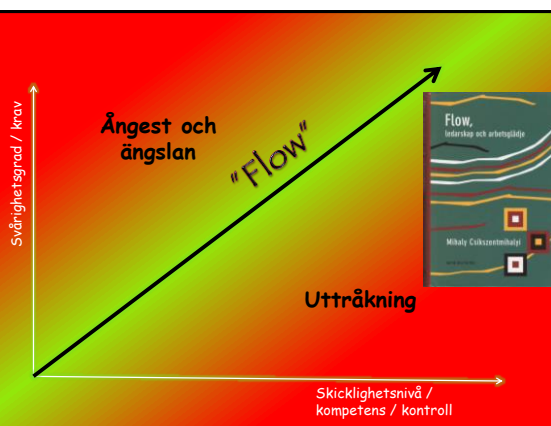


Ett tillstånd i vilket organismens balans mellan resurser och belastningar rubbas

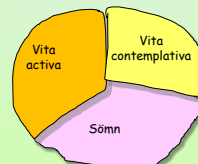
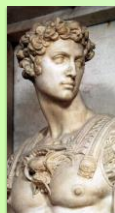
## Negativ stress

- När de *upplevda* kraven överstiger de *upplevda* resurserna.
- I sammanhang där individen upplever en *brist på socialt stöd* från omgivningen.

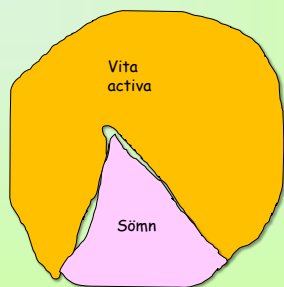
Stress är därför något individuellt, där min värdering av situationen är avgörande för min upplevelse och reaktion på denna.



## "Det goda livet"



### Det överaktiva livet



13

### Det är inte ofarligt att arbeta med människor

- Sjukdom
  - utbrändhet
  - utmattningssyndrom
  - depression
- Personlighetsförändring
  - bitterhet och cynism
  - känslomässig avtrubning
  - moraliska defekter
- Martyrskap
- Byråkrati



Tack till Maria Larsson!

14

### Personlighet och stress

I situationer där individen känner sig särskilt utsatt

- t ex när hon känner sig pressad av auktoriteter eller upplever sitt självbestämmande hotat -

förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende.

17

### Hur blir vi av för mycket stress?

- Tunnelseende
- Försvarinställda
- Rigida
- Irritabla
- Lättkränkta
- Aggressiva
- Intoleranta
- Trötta
- Cyniska
- Uppgivna
- Sömnproblem
- Ökad ljudkänslighet
- Minnesproblem
- Koncentrationssvårigheter
- Nedstämdhet
- Ängest
- Kroppsliga besvär
  - Värk
  - Tryck över bröstet
  - Orolig mage/tarm
  - Yrsel

18

### Hur brukar du själv reagera på stress?

1. Kroppsligt:
2. Tankemässigt:
3. Känslomässigt:
4. Beteendemässigt:

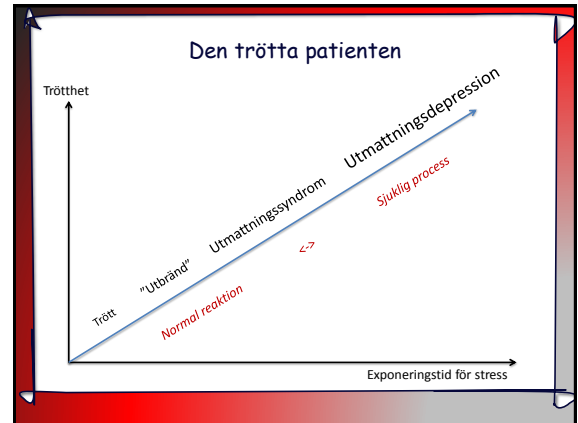
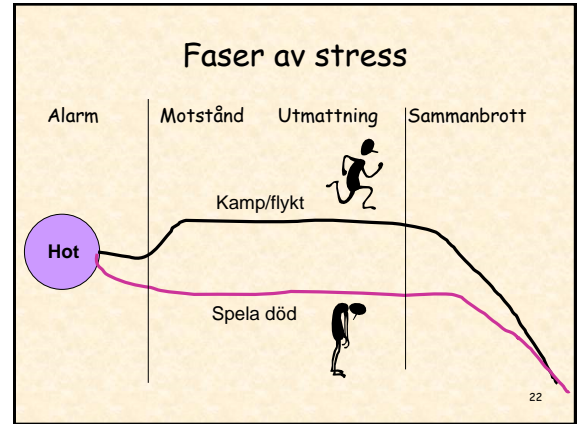
### Stressreaktioner

1. Kroppsliga (värk, illamående, magbesvär, trötthet, sömn, sexlust, infektioner)
2. Tankemässiga (svårt tänka klart, nedsatt koncentration och minne, svårigheter med komplexa uppgifter, negativa tankar)
3. Känslomässiga (irritabilitet, lynnighet, utbrott, konflikter, nedstämdhet, ängest, gråtmildhet, utmattning, olust, känslökyla, empatibrist)
4. Beteendemässiga (splittrad och ofokuserad, impulsiv, skjuter upp saker, ändrade matvanor, droger och stimulantia, rökning, överger fritidssysslor och umgänge, tänker kortsiktigt, dåliga beslut, inga beslut)

### Några tidiga stressvarningar

Sömnrubbingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insomningsvårigheter</li> <li>• För tidiga uppvaknanden</li> <li>• Stort sömnbehov</li> </ul>
Känslöpåverkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olust</li> <li>• Ängest</li> <li>• Nedstämdhet</li> </ul>
Energiproblem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Överaktivering</li> <li>• Trötthet</li> </ul>
Kognitiva symtom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minne</li> <li>• Koncentration</li> </ul>
Kroppsliga besvär	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Värk</li> <li>• Hjärtklappning</li> <li>• Illamående</li> </ul>

21



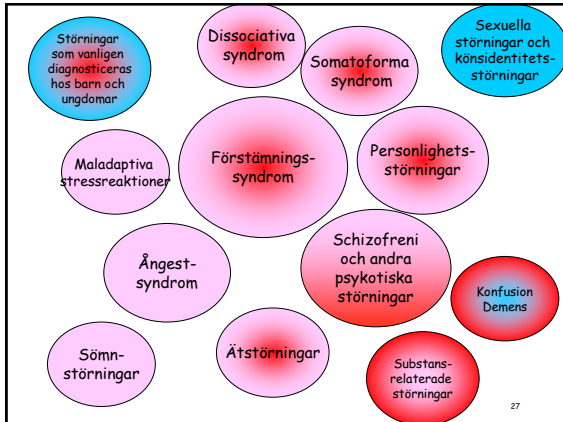
### Stressrelaterad psykisk ohälsa (ICD 10)

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

Läkartidningen nr 36 2011

### Några vanliga följder av stora påfrestningar

- Sorg
- Krisreaktion/anpassningsstörning/maladaptiv stressreaktion
- Utmattningssyndrom
- "Utbrändhet"
- Depression
- Akut stressyndrom
- Posttraumatiskt stressyndrom
- Kroppslig sjukdom



### Några närliggande begrepp

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

### Stressutlöst psykisk ohälsa

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

### Stressutlöst psykisk ohälsa

Typ av stress	Typ av ohälsa
Akut och livshotande	Akut stressyndrom (duration mindre än en månad) Posttraumatiskt stressyndrom (> än en 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 värdande yrke, med oförmåga att ge god vård/hjälp	Utbrändhet, "burnout" Ev. "wornout" (vid mindre prestationsbaserad självkänsla)

### Krisreaktion eller anpassningsstörning?

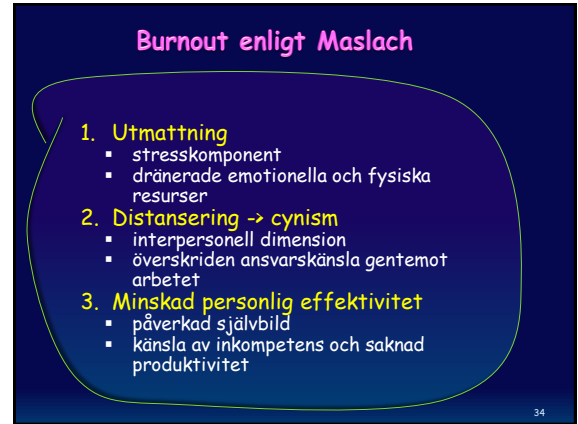
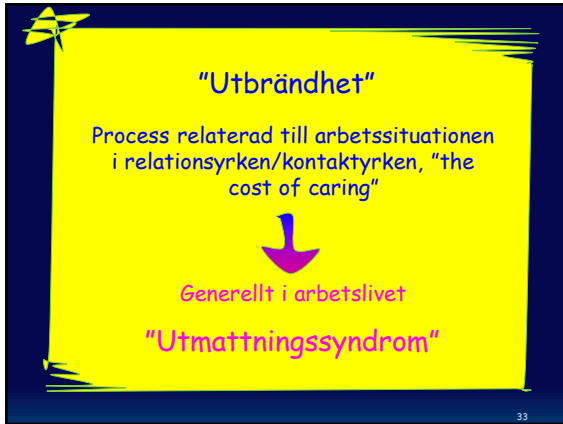
- Önskad förändring i ens livssituation, t ex förlust av relation, misslyckanden, sjukdom, svår kränkning.
- Livskris som drabbar en känslig människa eller träffar en öm punkt.
- **I normalfallet "sorg" eller "krisreaktion" utan sjukdomsvalör.**
- **MEN... Ibland nedstämdhet, oro eller beteendeförändringar...**
- **...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.

Läkartidningen nr 36 2011

### Akut stressyndrom (F43.0)

- Ett akut livshotande trauma.
- Starka, snabbt växlande, inadekvata affekter, skräck, förtvivlan, ångest, aggressivitet.
- Tendens till dissociation, med oförmåga att tolka verkligheten korrekt vilket kan leda till irrationellt beteende.
- Isoleringkänsla.
- Sömnstörning.
- Kan ibland gå över i ett posttraumatiskt stressyndrom, PTSD.

Läkartidningen nr 36 2011



**Utbrändhet (Z73.0)**

- Symptomtriad:
  1. Känslomässig utmattning.
  2. Avståndstagande från arbetet (cyniskt, distanserande förhållningssätt).
  3. Minskad effektivitet i arbetet.
- Kan mätas med Maslach burnout inventory eller Oldenburg burnout inventory.
- Ev 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 utmattningsyndrom. Särskilt hög emotionell utmattning ökar risken.

*Läkartidningen nr 36 2011*

**Utbrändhet (Z73.0)**

- Arbetspsykologiskt begrepp, ingen sjukdom.
- Förorsakas liksom utmattningsyndromet av överbelastning.
- **Psykologisk reaktion på frustration i arbetet - otillräckliga resurser, övermåttig 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 utmattningsyndrom.
- "Severe burnout" eller "clinical burnout" = utmattningsyndrom.
- Emotionell utmattning gemensam för båda tillstånden.

*Läkartidningen nr 36 2011*

**Kriterier för utmattningsyndrom, 2003**

- A. Symtom minst 2 v, stress minst 6 mån
- B. Brist på psykisk energi el. uthållighet dominerar
- C. Minst 4 av följande varje dag minst 2 v
  - Koncentrations- eller minnesstörning
  - Kan ej hantera krav / göra saker under tidspress
  - Emotionell labilitet eller irritabilitet
  - Sömnstörning
  - Påtaglig **kroppslig svaghet** eller uttrötthet
  - **Somatiska symtom** - muskelvärk, yrsel, hjärtklappning, magproblem, ljudkänslighet etc
- D. Fyller ej kriterierna för eg. depression, dystymi eller GAD (i så fall endast tilläggsdiagnos)

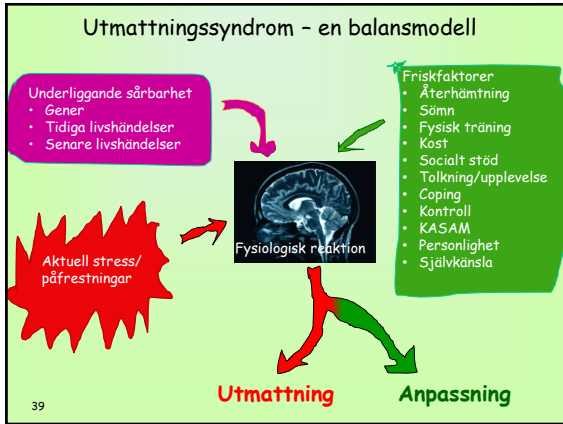
**Mer långdragen överbelastning**

Utmattnings-  
yndrom

Utmattnings-  
depression

- Orsakas av **långvarig överbelastning** på arbetet
- Offa även belastning privat
- Utmattningsymtom
  - Fysisk trötthet
  - Psykisk trötthet
  - Kognitiva symtom
  - Störd sömn
  - Labilitet, irritabilitet
  - Kroppsliga symtom
  - Går ibland akut "in i väggen"
- Långvarig stress
- Ofta **utlösande förlust eller personlig kränkning**
- Utmattningsymtom
- Tydligare depressiva symtom
  - Nedstämdhet
  - Självanklagelser, skuld känslor
  - Dyster framtidssyn
  - Apthörlust
  - Döds- och självmordstankar

38



### 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."

Lars Tavon, Läkartidningen nr 46 2007

### 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!**

Michael Rangne      2015-06-14      41

### Det egna ansvaret

Mycket "stress" handlar egentligen om vantrivsel på jobbet.

Då hjälper det inte att jobba mindre - du måste istället **ÄNDRA** på något!

### Varför frågar ingen:

**"Vad kostar det att jobba åt dig?"**

### "Vad kostar det att jobba åt dig?"

- Relationer och närhet?
  - Vänner, föräldrar, barn, fru?
  - Intressen, hobbies?
- Självkänsla, stolthet, integritet?
- Personlig utveckling?
- Ohälsa, stressrelaterade sjukdomar?

44

Eller *får* jag något bra av att jobba här?

- Relationer och närhet
- Utlopp för mina intressen
- Mening
- Glädje
- Självkänsla, stolthet, integritet
- Personlig utveckling
- Hälsa

45

Maslows "behovstrappa" - får SKAFFAR du dig detta även på jobbet?

Kroppsliga behov

Trygghetsbehov

Gemenskaps- och tillgivenhetsbehov

Uppskattning

Självförverkligande

46

Hög arbetsbelastning värre...

- När det inte är roligt.
- Vid bristande återhämtning.
- Vid oförmåga att koppla bort de känslomässiga påfrestningarna på fritiden.
- När arbetet kräver att man förställer sig.
- Vid bristande överensstämmelse mellan arbetstagarens och arbetsplatsens förväntningar.
- När uppgifterna kommer i konflikt med ens personliga integritet.

2015-06-14

Michael Rangne

47

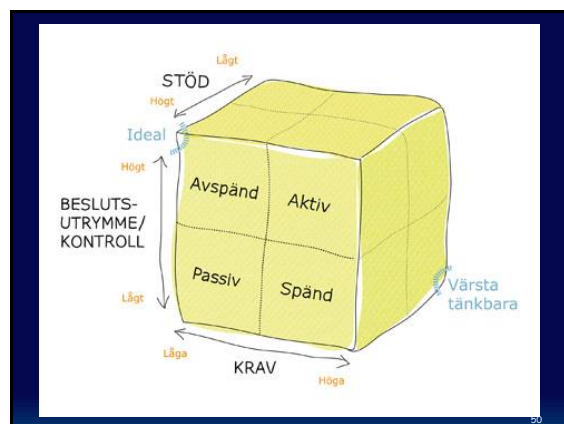
UTBRÄNDHET BEROR INTE ALLTID PÅ FÖR MYCKET ARBETE

- Bristande överensstämmelse med de förväntningar man själv har.
- För svåra uppgifter, orimliga krav och förväntningar.
- Understimulering och uttråkning.
- Belöningen uteblir
  - Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgäves.
  - För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
  - Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- Konflikter med kollegor, ledning eller kunder.
- Negligering och kränkningar.
- Allmänt dålig stämning på arbetsplatsen.
- Vantrivsel med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- Man ser ingen mening med det man gör.
- Kompromisser och konflikter mellan arbetets krav och den egna integriteten.

Vilka av dessa problem riskerar du?

48

Taskig arbetsplats - en principskiss





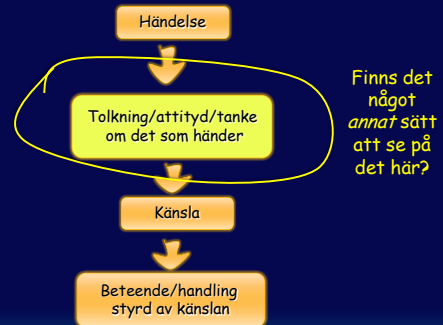
## En god arbetsplats förebygger utbrändhet

1. Rimlig arbetsbelastning
2. God kontroll över arbetssituationen
3. Adekvat belöning
4. Bra arbetsgemenskap
5. Klara riktlinjer för befordran, rättvisa
6. Inga värdekonflikter, meningsfullt arbete

Maslach och Leiter

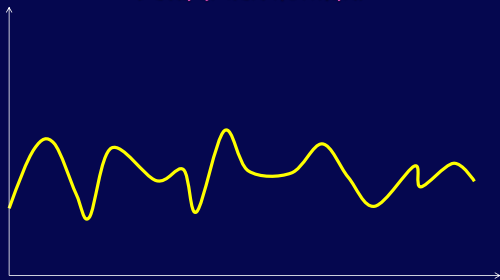
51

## Varför känner jag som jag känner?



52

Detta är helt normalt!



## Stress - med risk för "utbrändhet"...

...är bland annat ett resultat av  
icke uppfyllda förväntningar.



Skapa rimliga förväntningar  
på vad arbetet innebär.

54

## Vad gäller saken?



55

Till detta kan lämpligen fogas...

Aaron Antonovskys begrepp **KASAM**. För att vi ska må bra behöver vi en

**Känsla Av SAMmanhang:**

- Begriplighet
- Meningsfullhet
- Hanterbarhet

(Aaron Antonovsky, *Hälsans mysterium*)

Släpa sten eller bygga katedral?

56

## Vägar att hantera stress

**Problemlösning**  
Övertala, söka medkänsla, avvakta, väcka skuld känslor, gnälla, spela modig, visa förakt


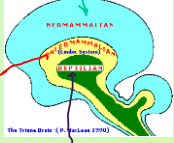
**Kamp-/flyktprogram**  
Gaspådrag - sympatiska nervsystemet

**"Spela död"-program**  
Broms - parasympatiska nervsystemet

57

## "Grön och röd zon" - "neuronal kidnappning"

**Neocortex, "grön zon":**  
Intellekt, empati, humor, vädja, be, resonera...

**Limbiska systemet, "röd zon":**  
Känslor, drifter, självkänsla, religion, värderingar...

**Reptilhjärnan:**  
Flykt, anfall, spela död...

The Human Brain (P. Brodal 2000)

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

58

## "Röd och grön zon"

Låg stress	Måttlig stress	Hög stress
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nya hjärnan handlägger</li> <li>Känslorna står till vår tjänst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avtagande intellekt, tankeförmåga, humor, distans, sinne för proportioner</li> <li>"Vuxen chimpansnivå"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dom och vi; utdefiniering och indefiniering</li> <li>Tankarnas kontroll över känslorna nu helt borta</li> </ul>

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken!

59

## "Stresströskeln"

- Stor skillnad mellan olika personers förmåga att hantera stress på ett konstruktivt vis.
- Vi har alla vår **personliga stresströskel**.
- Under den fungerar vi ändamålsenligt.
- Överskrids den börjar vi klicka**; hjärnan står allt mindre under vår viljemässiga kontroll.
- När stresströskeln överskrids ökar de kognitiva förvrängningarna kraftigt**, och kroppen slår om till de automatiska försvarssystemen - "fight or flight" eller "play dead".
- Dessa försvarssystem är dock inte alltid så funktionella i vårt nuvarande samhälle.

60

## Tips för att hantera människor i "röd zon"

- Var närvarande, se (uppfatta) vad som händer.
- Håll dig själv lugn.
- Logik och vädjan till det vuxna i den andre fungerar vanligen inte
- Ta ansvar för "klimatet"
- Köp tid: Erbjud kaffe, mat, vila, paus, betänketid, värme...
- "Kom" från rätt plats: Medmänsklighet, vilja väl, bry dig på riktigt
- Empati, förmedla vad du ser:
- Begripliggör
- Normalisera
- Sympati. Visa att du är vän, på hans sida, att du vill väl
- Be den andre om råd

61