

# Stressutlöst psykisk ohälsa

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