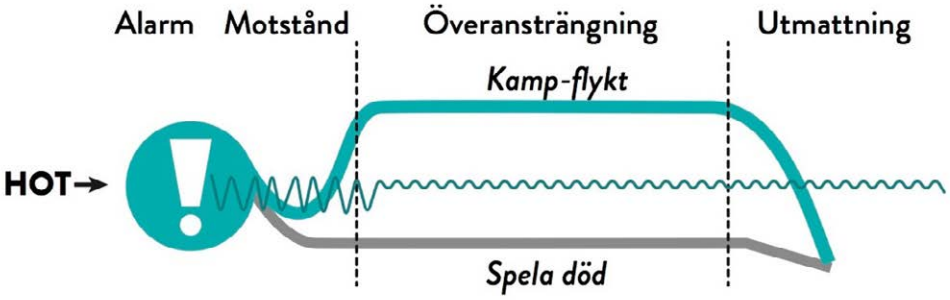
MRSHYPER
MRS HYPER
PODDEN
EXTRAMATERIAL
MRSHYPERPODDEN
Finns på Spotify - sök på MrsHyper

EXTRAMATERIAL TILL AVSNITT 1 – OM STRESS



Stress som begrepp uppfanns på 40-talet av dess upphovsman, forskaren Hans Selye

Tidsaspekt i utvecklingen av stressreaktioner (Hans Selye)

Vad är det som händer i oss när vi blir stressade? Och när blir det farligt?
Hjärnan registrerar ett hot. Alltså, tänk dig att du är ute i skogen och plockar svamp och du ser en älg som kommer springande mot dig. Hur reagerar kroppen då? Du får adrenalinpåslag, kortisolpåslag, pulsen och andningen blir snabbare, musklerna spanns, pupillerna vidgas, hjärtat slår fortare och du svettas. Din hjärna skickar signaler till ditt sympatiska nervsystem vilket gör att din kropp måste gå in I "kamp och flykt-läge". Din kropp är därmed beredd på att springa för livet, dv s fly, eller slåss för livet (kamp). Kroppens egna överlevnadsstrategier sätts igång.

Att kroppen går in i detta läge är inte bara dåligt, du kan få mer kraft att genomföra något som krävs extra ansträngning för, tex vara med i en tävling eller hålla ett föredrag. Men hjärnan kan inte skilja på om det är ett hot på riktigt eller inte, så den skickar ut dessa signaler till kroppen oavsett om du blir jagad av en älg eller ska tävla i simning. Du kan också "lura" din hjärna att det kommer ett hot, genom att tänka att det kommer bli en stressad situation, tex om du oroar dig inför ett föredrag så har du redan stresspåslagen i kroppen innan själva "hotet" sker.

Om vår hjärna uppfattar den stressade situationen alldeles för farlig och hotfull däremot, så kan den gå in i ett läge som kallas "spela död". Kroppsliga symptom på det är tex yrsel, trötthet, nedstämdhet och i värsta fall depression som följd.

När blir det farligt då? Kroppen kan klara av stressade situationer bara de inte blir långvariga, och bara om människan får återhämtning mellan dem. De stresshormoner som utsöndras i kroppen kan då bidra till försämrad koncentrationsförmåga och minne.

När man går på högvarv har man en så pass hög stressnivå i kroppen att man inte marker att man är trott. Kroppen går på adrenalin och luras, och inte förrän man sätter sig ner och slappnar av marker man att man är trot. Den person som aldrig slappnar av går alltså på stresshormoner tills systemet kollapsar och man kraschar.

Det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet
Hjärnan har två nervsystem, det sympatiska och det parasympatiska. Det sympatiska systemets uppgift nämnde vi ovan, det aktiveras alltså av stress, av amygdala som finns i det limbiska systemet, medan det parasympatiska däremot har uppgiften att dämpa effekterna av det sympatiska systemet. Det parasympatiska systemet i hjärnan är aktivt när du är lugn, sover, mår bra och återhämtar dig. Hjärtslagen blir långsammare, blodtrycket sjunker och matsmältningen förbättras. För ett balanserat liv behöver dessa två system vara jämlika och samspela. Men viktigt är också att tillägga att hjärnan också är neuroplastisk, dvs föränderlig, vilket betyder att dina tankar kan påverka dina reaktioner och känslor och tvärtom. Varje negativ tanke skapar en biokemisk reaktion i hjärnan och du oroar dig ännu mer, eller blir mer deprimerad, mer stressad. Den onda cirkeln är igång och du vet inte hur du ska komma ur den. Mer om detta i avsnitten om olika återhämtningsmetoder längre fram i boken.

Hur vet du då om dina nervsystem inte är jämlika?
Generellt sätt kan några symptom kan vara extra trott, spända muskler i nacke, spänningshuvudvärk, manga återkommande infektioner och förkylningar, magont, irritation, ångest och sömnsvårigheter. Men det finns förstås olika typer av stress. Nedan har vi sammanfattat dem i korta drag

Stresshormonerna adrenalin, noradrenalin och kortisol tillverkas i binjurarna, vars produktion styrs från hjärnans hypofys. Kortisolet påverkar kroppens celler och på kort sikt har den en antiinflammatorisk inverkan men på lång sikt leder till nedsatt immunförsvar. Kortisolet påverkar mängden nervceller, och ditt minne försämras. Adrenalin och noradrenalin är akuthormoner som frisätts vid känsla av hot, som vi pratade om tidigare. Dessa hormoner försvinner när hotet är over, men kortisolet stannar kvar på en för hög nivå och tröttar ut binjurarna. För mycket stress under för lång tid medför att systemet inte kan producera tillräckligt med kortisol när vi behöver det och därför blir vi energilösa och extra känsliga.

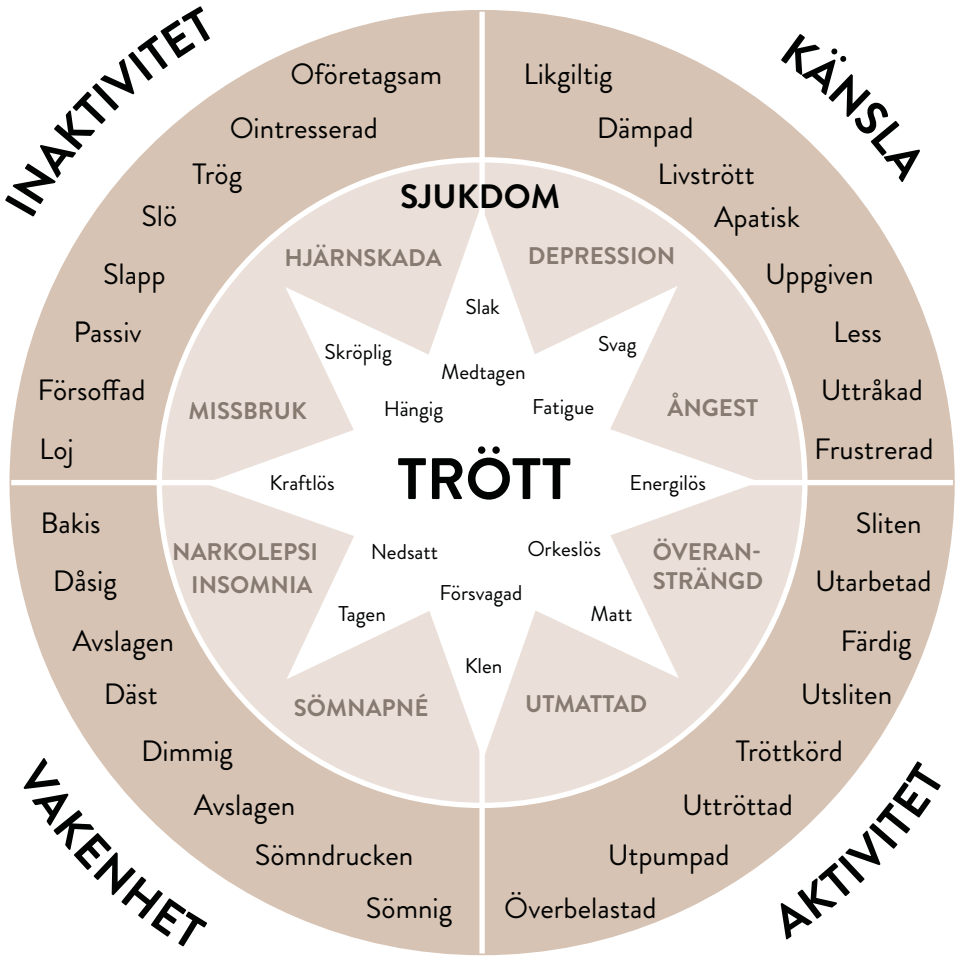
Kortvarig stress
Det är ofarligt och anses inte som ett sjukdomstillstånd.

Långvarig stress
Det kan också benämnas som traumatisk stress och innebär ett tillstånd då individen har fått en störd hormonell funktion, insjuknar lättare och befinner sig inom riskzonen för att utveckla Utmattningssyndrom.

Akut stress
Nu har ett ökat påslag av adrenalin och noradrenalin infunnit sig och individen har svårt att varva ner, sover ofta dåligt, har för högt blodtryck.

Kronisk stress
Individen har fått för höga kortisolnivåer som senare sänks till att bli för låga. Symtom är trötthet, uppgivenhet, depression och ångest. Även infinner sig muskelspänningar, värk i nacke och huvud, en ökad påverkan på immunförsvaret samt ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Binjurarna får inte längre signaler att bilda de hormoner som behövs för immunförsvaret.

Stressproblematikens grund finns i ett obalanserat energikonto. Ens energikonto består av sådant som man fyller på det med och sådant som tömmer det. Fundera över hur det ser ut för dig och hur du kan göra eventuella förändringar. Vi skriver mer om detta i avsnittet om energireglering och återhämtning.



UTMATTNINGSSYNDROM

Utmattningssyndrom är en variant av stressrelaterad psykisk ohälsa och en av de vanligaste orsakerna till sjukskrivning, vid skrivande stund. Att hamna i detta tillstånd innebär en situation där stress och krav blivit en för hög belastning så att kropp och hjärna inte längre klarar av situationen. Kraven kan vara både inre och yttre.

Följande är ett underlag från experter som Socialstyrelsen tagit fram, byggd på vetenskap och beprövad erfarenhet, som ger underlag till myndigheters ställningstaganden. Författarna svarar själva för innehåll och slutsatser.

Utmattningssyndrom är det begrepp som används idag på stressrelaterad psykisk ohälsa. Det begrepp som de flesta känner till är kanske utbränd, stresskollaps eller att man har gått in i väggen. De uttrycken används inte som begrepp mer. Diagnosen du får av läkaren är Utmattningssyndrom, i vissa fall även Utmattningsdepression. Begreppet utbränd kommer från början av det engelska ordet burnout, som började användas i USA på 60-talet. Burnout användes vid tillstånd av fysisk, emotionell och mental utmattning som orsakas av långvarig exponering för krävande situationer med fysiska symtom som brist på energi, kronisk trötthet, svaghetskänsla och psykosomatiska besvär, emotionella symtom som hjälplöshet och hopplöshet samt mentala symtom som negativa inställningar generellt.

Många känner sig skamfulla och mindervärdiga över sin situation och har ofta orealistiska förhoppningar över ett snabbt tillfrisknande och hamnar lätt i oro och ångest över sin framtid.

Utmattningssyndrom tycks vara speciellt vanliga hos personer med mycket människo-kontakt som te x personal inom vård, skola, omsorg samt mellanchefer på företag.

Utmattningsspiralen (Rylander mfl opublicerat). Figuren illustrerar den gradvisa begränsningen av individens intresseområden till förmån för arbetet, och den åtföljande successica uppkomsten av stressymtom.

DIAGNOSTISKA KRITERIER FÖR UTMATTNINGSSYNDROM

A. Fysiska och psykiska symtom på utmattning under minst två veckor. Symtomen har utvecklats till följd av en eller era identifierbara stressfaktorer vilka har förelegat under minst sex månader.

B. Påtaglig brist på psykisk energi dominerar bilden, vilket visar sig i minskad företag-samhet, minskad uthållighet eller förlängd återhämtningstid i samband med psykisk belastning.

C. Minst fyra av följande symtom har förelegat i stort sett varje dag under samma två-veckorsperiod:
1) Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning
2) Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress
3) Känslomässig labilitet eller irritabilitet
4) Sömnstörning
5) Påtaglig kroppslig svaghet eller uttröttbarhet
6) Fysiska symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, magtarmbesvär, yrsel eller ljudkänslighet.

D. Symtomen orsakar ett kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion i arbete, socialt eller i andra viktiga avseenden.

E. Beror ej på direkta fysiologiska effekter av någon substans (t.ex. missbruksdrog, medicinering) eller någon somatisk sjukdom/skada (t.ex. hypothyreoidism, diabetes, infektionssjukdom).

F. Om kriterierna för egentlig depression, dystymi eller generaliserat ångestsyndrom samtidigt är uppfyllda anges utmattningssyndrom enbart som tilläggsspecifikation till den aktuella diagnosen.

Vad är det som händer i kroppen när man får Utmattningssyndrom?
I det autonoma nervsystemet uppstår en obalans, te x i hormonaxeln HPA med en initialt stigande kortisol-halt och därefter sjunkande, pg a att stressregulatorerna blir utmattade. Detta tillstånd kan kvarstå i flera år efter det sk tillfrisknandet. Långdragen stress medför att hippocampus krymper. Hippocampus styr bl a minnesfunktionen.

I korta drag, skedet under akutfasen och återhämtningsfasen i en utmattning:
Den första fasen, den sk. Akutfasen, att gå in i väggen, sker oftast plötsligt och man får neurokognitiva besvär, som minne och koncentration samt svårigheter med de exekutiva funktionerna, som planering och översikt. Ångest och känslighet mot intryck som ljud och ljus är också vanligt.

När dessa akuta symptom börjar avta, övergår man i den sk Återhämtningsfasen. Den innebär symptom som stressintolerans, låg prestationsnivå, trötthet samt ofta flera av de symptom som star under Akutfas.

Det som är viktigast under Återhämtningsfasen är just att återhämta sig på olika sätt. Vi kommer att ta upp fler exempel om hur man kan göra det. ■

VI VILL TIPSA OM VÅR BOK **VÄGEN FRÅN VÄGGEN** SOM KOM UT 2018.

En överlevnadsguide på 436 sidor för den som blivit drabbad. En handbok för den som vill jobba förebyggande och ett stöd till den som är anhörig. Boken riktar sig både till privatpersoner och arbetsgivare.

Vi har sammanställt svar på de frågor vi fick när vi blev drabbade. Boken är uppdelad i olika delar så att du kan bläddra till just den del du vill och behöver läsa mer om. Vi har intervjuat olika personer som drabbats, samt ca 60 olika professioner och myndigheter som arbetar med stress, bland annat Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, stressforskare, psykoterapeuter och arbetsgivaren.

Boken innehåller även fakta och statistik om stress och utmattning samt tips om olika behandlingsmetoder.

Vi har gjort en kortversion av våra egna berättelser som heter:

Ta hand om dig *(för helvete)* finns både som ebok och ljudbok.

Du hittar böckerna på adlibris och bokus.