

Mobiliserar kroppen mot faror

Stress innebär att organismen mobiliserar sina resurser för att möta en fara eller ett hot. Hotet kan bemötas på olika sätt: man kan stanna och slåss, man kan ta till flykten, eller man kan ropa på hjälp.

Vad det än blir måste man först mobilisera den muskulatur man ska använda, vilket i sin tur kräver att blodcirkulation och energiomsättning arbetar hårdare. Också det centrala nervsystemet måste ställas om, så att man kan uppfatta situationen korrekt och välja den mest ändamålsenliga strategin.

Om den här mobiliseringen pågår länge kan den ge upphov till problem. Får de spända musklerna inte vila kan det leda till kroniska smärttillstånd. På samma sätt kan en långvarig anspänning av nervsystemet leda till utmattningstillstånd och kanske depressioner.

Sociala hot skrämmer människan

Den här stressreaktionen är anpassad för att möta direkta fysiska hot, till exempel hot från ett stort rovdjur. Men det som oftare är aktuellt för oss människor idag är sociala hot. För alla grupplevande djur är det livsviktigt att finnas i en grupp, och det gäller oss människor också. Att bli utesluten ur en sådan grupp är smärtsamt och stressande.

Även annat i den sociala situationen kan ge upphov till stress. Det finns mycket forskning som visar, att en människas position i den sociala hierarkin har stor betydelse för hennes hälsa. Forskning på engelska statsjästemän, till exempel, visar att dödligheten i hjärt- kärlsjukdomar är mycket högre hos de som har en lägre position i hierarkin, jämfört med cheferna.

»Hos oss människor behöver stressreaktioner inte heller utlösas av omedelbara hot«, säger Marie Åsberg. »Vi kan också bli stressade av att tänka på saker vi har gjort, eller på saker vi ska göra.«

»Vi känner det i våra kroppar, och reagerar som om vi vore i en akut stressituation. Det här gäller även om vi inte är riktigt klara över varför vi känner på det viset. Det kan alltså vara omedvetna saker som hjärnan och kroppen reagerar på.«

6 STRESSFAKTORER PÅ JOBBET. Något som ofta stressar oss nutida människor är våra jobb. Forskningen visar att det finns sex typer av faktorer som är viktiga för om vi blir stressade på jobbet.

- **ARBETSBELASTNING.** Har vi mycket mer att göra än vad vi orkar, kan vi bli stressade av det.
- **KONTROLL.** Kan vi själva kontrollera vår arbetssituation blir vi mindre stressade, även vid en hög belastning.
- **BELÖNING.** Får vi belöning för våra ansträngningar blir vi mindre stressade. Belöningen behöver inte enbart bestå av pengar; uppskattning och respons är också viktiga.
- **SAMSPEL.** Socialt stöd är viktigt för människan. Gnisslar det i samspillet på jobbet är det en stressfaktor.
- **RÄTTVISA.** Gäller samma regelsystem för alla på jobbet? Orättvisor på arbetsplatsen kan framkalla stress.
- **VÄRDERINGSKONFLIKTER.** Konflikter mellan värderingar har särskilt stor betydelse i vårdarbeten. Många har valt värdeyrken av människointresse, och har lärt sig att arbeta utifrån patienternas behov. Detta kommer lätt i konflikt med nya besparingskrav, där det överordnade målet är att hålla budget. Ofta skapar det dåligt samvete, så kallad samvetsstress. Det är en viktig faktor i uppkomsten av utmattning hos vårdpersonal.



UTMATTNINGSSPIRALEN. Ett vanligt liv innehåller en rad olika saker. Men när det blir mycket att göra på jobbet börjar man skala av för att hinna: Gymmet, sjunga i kör, gå på kurs, umgänget med vännerna, barnen, sex, sömn... Till slut är det bara jobbet kvar.

Stress kan leda till sjukdom

Stress är väsentligen en ändamålsenlig och positiv reaktion. Men under vissa omständigheter kan stressen vara negativ, skadlig och till och med framkalla sjukdom. Beroende på typen av stress får man olika sjukdomsbilder.

Anpassningsstörning kan uppkomma när man råkar ut för en livskris, som att en anhörig plötsligt dör eller att man förlorar jobbet. En sådan här anpassningsstörning är egentligen en normal känsloreaktion, men den är djupare och pågår längre än förväntat. Vanligtvis går den över av sig själv. Vissa människor kan dock bli självmordsbenägna under den akuta krisen.

Akut stressyndrom kan uppkomma när man varit med om en akut, livshotande situation. Man talar ibland om att personen kommit in i ett chocktillstånd. En sådan person kan te sig lite förvirrad och visar mycket starka och snabbt växlande känslor. Hon är svettig och andfådd, och pupillerna är förstorade.

Det akuta stressyndromet varar kort tid, men kan övergå i något betydligt mer långvarigt: *posttraumatiskt stressyndrom*, *PTSD*. Minnesbilder av det hemska som hänt kommer objudna tillbaka – på dagen tillsammans med ångest och på natten som mardrömmar. Det kallas för flashbacks. Man undviker alla situationer som kan framkalla flashbacks, och man blir spänd, får ångest och svårt att sova.

Det här är ett tillstånd som kan uppkomma efter naturkatastrofer som tsunamier. Men vanligast är det hos människor som flytt från andra länder på grund av till exempel krig eller politisk terror.

MARIE ÅSBERG är professor emeritus i psykiatri. Hon började som klinisk psykiater 1965 och har sedan dess forskat kring behandling av depression, självmordsproblem och utmattningssyndrom. Hon har bl a varit ledamot av SBU:s styrelse, och ledde SBU:s arbete med att granska depressionsbehandling. Nu forskar hon kring stress och utmattning på Karolinska institutet, Danderyds sjukhus.





Utmattningsyndrom efter långvarig stress

Utmattningsyndrom är den psykiska och fysiska reaktionen på en stressituation som inte är livshotande, men mycket långvarig och utan möjlighet för tillräcklig återhämtning. Det centrala är en förlamande trötthet, både fysisk och psykisk, och upplevelsen av att tänkandet inte fungerar; man minns sämre än man brukar, och hittar kanske inte på ställen man normalt känner väl till.

Den här tröttheten går inte att vila bort, utan den sitter i hela dygnet. Även om man kan sova länge, är sömnen så ytlig och fragmentarisk att man inte blir utvilad.

Utmattningsyndrom är ett långvarigt tillstånd – ibland kan det vara i flera år – och det är svårt att behandla det så att man blir helt bra. Oftast åtföljs det också av symtom på depression.

Forskare har hittat en del biokemiska skillnader mellan patienter med utmattningsyndrom och friska personer. Prover på bland annat stresshormoner visar förändringar hos patienterna. Man kan också se att deras sömnmönster ser annorlunda ut än hos friska.

Människor som har kommit in i ett utmattningsyndrom beskriver ofta att de har insjuknat väldigt dramatiskt. De säger att de har "gått in i väggen", och det har gått fort. Vad de menar är att de plötsligt har fått en ångestattack eller en gråtattack, eller mer vanligt att de fått en attack av något kroppsligt symtom: de får stark yrsel, eller tryck över bröstet, eller de vet plötsligt inte var de är.

De tror att de har fått en livshotande kroppslig sjukdom, som stroke eller hjärtinfarkt. Ofta kommer de in på akutmottagningar, där man behåller dem någon dag för utredning, och sedan säger »du får gå hem, det var bara stress«.

Längre neråt i utmattningsspiralen

Men när man senare frågar patienterna, visar det sig att insjuknandet inte kom som en blytt från klar himmel. Det fanns en förhistoria som hade pågått länge, ofta i många år. Ett sätt att åskådliggöra vad som hänt är *utmattningsspiralen*.

Utgångspunkten är att ett vanligt liv innehåller en rad olika saker. Man har sitt jobb, men man har också sin familj, och man kanske har intressen och nöjen: man springer i skogen, eller går på gymmet, eller går på kurs eller sjunger i kör.

Så blir det mycket mer att göra på jobbet, och då måste man offra något av det andra i livet. Det första som människor i allmänhet gör då, är att korta sömnen med en timme eller två. Det går bra ett tag, åtminstone för de flesta.

Sedan blir det ännu mer på jobbet, och vad ska man då ta bort? Man slutar bjuda hem folk på middag, man slutar kanske gå på gymmet eller på sin kurs, man slutar ringa vänner och släktingar. Man börjar prata väldigt kort med sina barn och sin partner, och man slutar ha sex. Till slut är det bara jobbet kvar.

Den här spiralen går ingen människa ner i ostraffat. Redan ganska snart börjar kroppen reagera: man kanske får ont i axlarna eller i ryggen, man blir spänd, får besvär med magen, och börjar sova illa. Tröttheten gör att tänkandet

fungerar sämre, och man får svårt med minnet och koncentrationen. Till slut arbetar man som en automat, utan glädje och med sikte bara på att inte misslyckas.

Många som kommit ner en bit i spiralen, och börjar känna av symtomen, försöker ändra sin livsstil, säger Marie Åsberg:

»Ofta klarar de det. Värst är det för de som är mest samvetsgranna, eller har mest av självkänslan knuten till jobbet. De har svårt att vända om när de är på väg ner i spiralen.«

UTBRÄNDHET ÄR NÅGOT ANNAT

Utmattningsyndrom kallas ofta för utbrändhet, men i verkligheten handlar det om två olika tillstånd. Begreppet utbrändhet lanserades i USA på 1970-talet och kommer från arbetspsykologin. Det betecknar enbart stressstillstånd som har med arbetet att göra.

Utmattningsyndrom, däremot, är en allmän, biologisk reaktion på långvarig stress som kan vara av olika slag. Symtomen är inte heller desamma. Utbrändhet är en av flera riskfaktorer för att drabbas av utmattningsyndrom.

Strategier mot utmattningsyndrom

För en person som drabbats av utmattningsyndrom är varken morot eller piska till någon hjälp. Vad som behövs är rehabilitering, och den kan ta lång tid och vara besvärlig. Det bästa är därför att förebygga utmattningsstillstånden.

Det finns flera förebyggande strategier som är testade och som fungerar. Den bästa strategin, om det rör sig om arbetsrelaterad utmattningsyndrom, är troligen samtalsgrupper på arbetsplatsen; enkla grupper med människor i samma situation, som hjälper och stödjer varann.

En annan strategi är att lära ut metoder för stresshantering, till exempel någon typ av meditation. En tredje är att lära arbetsledare att känna igen det här tillståndet, och att stoppa anställda när de är på väg »in i väggen«.

Vad kan man då göra själv? Det finns mycket man kan göra för att förebygga att man hamnar i ett utmattningsstillstånd, säger Marie Åsberg:

»Det första och viktigaste är att hålla på veckovilan. En dag i veckan när man ska vila och inte arbeta – det är en fantastisk uppfinning. Det andra är att begränsa sitt övertidsarbete. Man ska arbeta övertid i nödfall, men bara då. Det tredje är att försöka sova så mycket som kroppen behöver.«

»Det kan också vara bra att lära sig någon mer kvalificerad metod för stresshantering, som meditation, tai chi eller qigong. Då har man något att ta till, när man känner att man stressar för mycket.«