

## Ordlista

## Stress och utmattning, metoder för stresshantering, Marie Åsberg

<b>Anpassningsstörning</b>	Psykisk störning som uppkommit till följd påfrestande levnadsförhållanden.
<b>ASD</b>	Akut stressyndrom
<b>Biokemi</b>	Vetenskap som studerar de kemiska förloppen i levande organismer
<b>CNS</b>	Centrala nervsystemet, består av hjärnan och ryggmärgen.
<b>Empati</b>	Att leva sig in i hur en annan människa har det, utan att nödvändigtvis känna likadant eller hålla med.
<b>Feedback</b>	Återkoppling
<b>Flashback</b>	Spontan och återkommande upplevelse av något som hänt tidigare.
<b>Hippocampus</b>	Del av hjärnan som tillhör limbiska systemet och har betydelse för minnet.
<b>Kognitiva störningar</b>	Sämre minne, svårigheter att orientera sig i tid och rum, oro, ångest, förvirringstillstånd.
<b>PTSD</b>	Posttraumatiskt stressyndrom. Psykiska problem som utlösts av plågsamma, skrämmande eller livshotande upplevelser.
<b>Prognos</b>	Framtidsbedömning, försägelse om kommande utveckling.
<b>Stresshormoner</b>	T ex noradrenalin, adrenalin och kortisol
<b>Submessiv</b>	Undergiven, svag
<b>Utmattningssyndrom</b>	Medicinsk diagnos. Fysiska och psykiska symtom på utmattning under minst två veckor. Symtomen har utvecklats till följd av en eller flera identifierbara stressfaktorer vilka ha förelegat under minst sex månader. Påtaglig brist på energi dominerar bilden, visar sig i minskad företagsamhet, minskad uthållighet eller förlängd återhämtningstid. Symtom som t ex koncentrationssvårigheter, minnesstörning, känslomässig labilitet, irritabilitet, sömnstörning, uttrötthet, fysiska symtom, som värk, hjärtklappning, magtarmsbesvär, ljuskänslighet mm.-
<b>Vegetativa symtom</b>	T ex svettning, illamående, yrsel, andfåddhet, hjärtklappning, svaghet, matthet. Ångest.

