

2. Vad är stress?

Mobiliserar kroppen mot faror

Stress är i grunden något bra, något vi behöver för att klara oss. Det är bara under vissa omständigheter som den kan bli ett problem.

Ordet stress betyder olika saker för olika människor, men i medicinska sammanhang har det en mer precis betydelse. Det handlar om den förberedelse som vår hjärna sätter igång, för att vi ska kunna bemöta något som vår hjärna uppfattar som ett hot. Hjärnan rustar kroppen så att den ska kunna fungera så bra som möjligt i en hotfull situation.

Sedan kan människan reagera på olika sätt. De mest basala är »fight or flight«, alltså flykt eller kamp. Det innebär att man antingen springer sin väg eller slåss mot det som hotar.

En kvinnlig stressreaktion

En del forskare, framför allt kvinnliga, pekar på att ingen av dessa är en ändamålsenlig reaktion för kvinnor som är höggravida eller har små barn. De anser att det finns ytterligare en primitiv stressreaktion: man samlar ihop ungarna, ser till att de är tysta och ropar på hjälp. En typisk kvinnlig stressreaktion.

I de flesta lägen där vi är hotade, eller känner oss hotade, tar vi människor emellertid inte till vare sig kamp eller flykt. I stället försöker vi lösa problemet med hjälp av olika copingstrategier eller bemästringsstrategier. Det blir möjligt genom att de stora pannloberna i våra hjärnor gör att vi kan hämma impulser till primitiva beteenden och i stället välja att handla mer rationellt.

Frisättning av stresshormoner

Det första som händer i kroppen när hjärnan har uppfattat ett hot är att hjärnan sätter igång det sympatiska nervsystemet. Det är en mängd nervceller som ligger i knutar på båda sidor om ryggraden, och som har till funktion att aktivera olika organ när vi blir stressade. Vi får till exempel hjärtklappning och blodtrycket stiger.

Nästa steg är frisättning av stresshormonet kortisol, som kommer från binjurarnas bark. Utsöndringen av stresshormonet sköts av hypofysen, en liten körtel som ligger under hjärnan, och som i sin tur styrs av hypotalamus, ett område långt in i hjärnan. I en hotfull situation reagerar vi också emotionellt, något som styrs av amygdala, två små nervcellscentraler i tinningloberna.

Hypotalamus och amygdala kommunicerar mycket, och det är där stressreaktionen samordnas. I närheten av amygdala finns emellertid också hippocampus, en struktur som kan bidra till att stänga av en stressreaktion.

Ytterligare ett område som är inblandat i den överordnade styrningen av stresssystemet finns på insidan av



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.

ILL.: HELENA PBERG

pannloberna. Det gör att vi kan hämma våra impulser och planera och styra våra aktiviteter.

Skador av stresshormonerna

Ingen stressreaktion är gjord för att pågå under särskilt lång tid, utan hippocampus och pannloberna stänger av den. Men det finns känsliga områden i dessa strukturer. Blir det för mycket stresshormoner under för lång tid orsakar det skador.

Det kan man se i försök där man utsätter djur för extrem stress. När råttor lästes in i genomskinliga plaströr varje dag under tre veckor fick de karaktäristiska skador i hjärnan. Hippocampus hade krympt, ett område i pannloberna var mindre än vad det borde vara, och amygdala var stor och svullen.

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.



4 TYPER AV PSYKISKA STRESSJUKDOMAR

Hela systemet för att hantera stress fungerar för det mesta mycket bra. Men det finns två omständigheter som gör att systemet kan skadas eller gå fel. Om stressituationen är sådan att vi helt enkelt inte klarar den, om den bara fortsätter utan att det ges möjlighet till återhämtning, kan det leda till kronisk stress. Detta kan ge kroppsliga skador som högt blodtryck, diabetes, hjärtinfarkt och stroke. Men den vanligaste orsaken till långa sjukskrivningar är de psykiska skador man får av stressen.

Vilken typ av psykiska problem man får beror mycket på vilken typ av stress man har varit utsatt för. Man brukar dela in sjukdomarna i fyra kategorier.

1 ANPASSINGSSTÖRNING. Det handlar om situationer som de flesta människor har varit med om: man mister en närstående, man blir sjuk, man förlorar sitt jobb. Vi reagerar känslomässigt, men för de flesta går reaktionen så småningom över. Hos en del av oss håller emellertid reaktionen i sig längre och/eller blir djupare än förväntat. Anpassningsstörning är en förlängning eller fördjupning av något väldigt normalt. Det kanske inte ens skulle ses som ett medicinskt problem, om det inte vore för att man kan ta hjälp av sjukvården med exempelvis stödsamtal.

2 AKUT STRESSYNDROM. Människor som är med om livshotande situationer, exempelvis krig eller naturkatastrofer, kan drabbas av akut stressyndrom. De förstår inte riktigt vad som har hänt, är starkt emotionellt påverkade och pendlar snabbt mellan olika känslotillstånd. Akut stressyndrom går oftast över, och kräver inget annat än omhändertagande och vänligt bemötande.

3 POSTTRAUMATISKT STRESSYNDROM. I vissa fall kan den akuta stressen emellertid gå över i ett mycket besvärligt och långvarigt tillstånd: posttraumatiskt stressyndrom, PTSD. Minnesbilder av det hemska som hänt finns kvar i all sin skärpa och hemsöker den drabbade – på dagen tillsammans med ångest och på natten som mardrömmar. Detta kallas för flashbacks. Den som har upprepade flashbacks kan bli spänd och ängslig, dra sig undan eller bli aggressiv. Människor som blir mobbade på arbetsplatser kan också få symtom som liknar PTSD.

4 UTMATTNINGSSYNDROM. Det största problemet är inte de akuta stresstillstånden, utan den kroniska stressen när vi inte får tillräcklig återhämtning. Det kallas utmattningssyndrom, och det är detta som ger upphov till de epidemier av sjukskrivningar som vi har sett under de senaste årtiondena. Symtomen kan vara många, men det är tre som är karaktäristiska och gör det svårt att klara ett arbete: trötthet, kognitiva problem och ökad stresskänslighet.

En förlamande trötthet

Tröttheten är av samma typ som den man kan få efter en stroke, vid MS eller av cytostatika mot cancer; en förlamande trötthet som man inte kan vila bort. Man vaknar lika trött som man var när man lade sig. Man kan bara arbeta korta pass, sedan måste man vila, och det är svårt att återhämta sig och ladda batterierna.

Kognitiva problem betyder att man har svårigheter med att fungera intellektuellt. Viktigast är att man får svårt att vidmakthålla uppmärksamheten någon längre tid, vilket leder till koncentrationssvårigheter och att man får svårt att läsa. Simultankapaciteten försvinner, och man kan också få problem med minnet och få svårt att hitta.

»Det är just de funktionerna som sköts av hippocampus och pannloberna i hjärnan«, säger Marie Åsberg. »Och kom ihåg att i experimenten var det just där råttorna blev skadade av svår stress. Man har också sett liknande förändringar på människor, när forskare undersökt utmattningspatienter med hjärnkamera. Hjärnbarken hade krympt i ett litet område på pannlobens insida, och det fanns förändringar i hippocampus och amygdala.«

Det tredje symtomet är ökad stresskänslighet. Det kan ta sig olika uttryck: Man blir väldigt känslig för krav, ställer hårda krav på sig själv eller får kort stubin. Blir man stressad kommer de gamla symtomen tillbaka.

Tar tid att utvecklas

Många anger en viss tidpunkt när de gick in i väggen. Men när man pratar med dem märker man att det i själva verket varit en process som hållit på länge – ofta i många år. Karaktäristiskt är att man har symtom periodvis. Man vilar och symtomen går över, men så tornar kra- ven upp sig och symtomen kommer tillbaka.

När man väl gått in i väggen hjälper det inte med några dagars vila. Då kan det ta månader eller till och med flera år att bli återställd.

Man brukar dela in förloppet vid utmattningssyndrom i en riskfas, en akutfas och en återhämtningsfas. Vill man se om en människa befinner sig i riskzonen kan man använda en skattningsskala, exempelvis KEDS, Karolinska Exhaustion Disorder Scale, ett självskattningstest som utvecklats av en forskargrupp vid Karolinska institutet.

Längre neråt i utmattningsspiralen

Vägen till ett utmattningssyndrom är oftast lång. Ett sätt att åskådliggöra vad som händer är utmattningsspiralen.

Utgångspunkten är att ett vanligt liv innehåller en rad olika saker. Man har sitt jobb, men man har också 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. 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.

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. Många som kommit en bit ned i spiralen försöker ändra sin livsstil, säger Marie Åsberg:

»Ofta klarar de det. Svårast är det för de som är mest samvetsgranna, eller har mest av självkänslan knuten till jobbet. Det är de mest lojala och prestationsinriktade människorna som löper störst risk att råka illa ut.«

LÄS MER:

Marie Åsberg, Åke Nygren: *Kris, anpassningsstörning och utmattningssyndrom. I Herlofson m fl (red): Psykiatri* (Studentlitteratur 2016).

Selene Cortes, Marie Åsberg: *Man dör inte av stress, man slutar bara att leva. Om utmattningssyndrom.* (Gothia Fortbildning 2019).