

# 1. Stressens biologi

## Stress är en normal reaktion

**S**tress är en alldeles normal reaktion på omständigheter som vår hjärna uppfattar som hotfulla. Det är en helt ändamålsenlig reaktion som går ut på att mobilisera kroppens och hjärnans resurser, för att på bästa sätt klara en situation. Det innebär att man mobiliserar olika kroppsliga system, men också att man fokuserar på just det som är svårigheten.

Det betyder också att man får ett sämre perifert seende, vilket i sin tur kan leda till ökad koncentration på uppgiften. Denna koncentration kan leda till en ökad irritabilitet och en hög konfliktnivå, om man inte känner till hur stressen fungerar genom att öka fokus på det man ska åstadkomma.

## Reagerar på fara

Alla däggdjur har inbyggda, primitiva reaktionsmönster som aktiveras när de kommer i stressituationer. Man talar om tre F: »fight, flight, freeze«. Man slåss, flyr eller stelnar till. Den naturliga, första reaktionen för de flesta däggdjur är att man tar till flykten. Kan man inte det, slåss man för att skydda sig själv. Om man varken kan göra det ena eller det andra kan man få en immobiliseringsreaktion – att man förhåller sig orörlig.

En annan typ av immobiliseringsreaktion har beskrivits bland kvinnor, eller hondjur, som är gravida eller har små ungar. Den kallas »tend and befriend«, vilket innebär »saml ihop barnen och kalla på hjälp«.

## Aktiv och passiv coping

I många av de situationer vi möter i livet kan man dock varken fly eller slåss. Där har vi en rad olika strategier för att omvandla de här stressreaktionerna till något mer praktiskt genomförbart. Det vi gör brukar kallas för *coping* eller att vi använder *bemästringsstrategier*.

Det finns en rad olika bemästringsstrategier, och en rad olika sätt att hantera stressreaktioner, men alla går egentligen ut på två saker: dels att minska den obehagliga känslan som stressen innebär, och dels att lösa den situation man står inför. I vissa fall kan de copingstrategier man tar till för att minska den obehagliga känslan vara sådana att man förvrider verkligheten, till exempel genom att hävda att problemen inte finns.

Man brukar skilja på aktiva och passiva copingstrategier. Den forskning som gjorts talar i allmänhet för att aktiva copingstrategier är mer ändamålsenliga än de passiva.



FOTO: UNSPLASH

**STRESS ÄR EN NORMAL REAKTION.** Om vi råkar ut för omständigheter som vår hjärna uppfattar som hotfulla går kroppens försvarssystem igång. Samtidigt fokuserar vi på just det hotfulla.

## Samspel i hjärnan

**B**emästringsstrategier är inte något man medvetet siter och tänker ut. Oftast använder man strategier som har fungerat i tidigare situationer, och olika människor gör på olika sätt. Det här är ett system som har sin grund i vår kropp. När vi blir stressade är det första som händer att ett litet område i hjärnan, som kallas amygdala eller mandelkärnan, aktiveras. Det är ett område som styr affekter, framför allt negativa affekter. Det aktiverar det sympatiska nervsystemet, alltså det system som styr och hetsar på vår cirkulation; hjärtat slår fortare och blodtrycket stiger.

Nästa steg som händer i hjärnan är att vi kopplar in stresshormoner med den så kallade hpa-axeln, alltså den axel som går från hjärnan, hypotalamus, hypofysen och ner till binjurarna. Hela det här spelet i kroppen har till syfte att öka förmågan att reagera med fight eller flight. Det styrs från hjärnan och därifrån kan också stressreaktionen stängas av, bland annat via hippocampus som är viktig för minnet och orienteringsförmågan. Vad man väljer för strategier, eller vad hjärnan väljer för oss, är något som styrs från pannloberna – speciellt från insidan av dem.

**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.



## När stress ger sjukdom

**H**ela stresssystemet är väldigt fint ordnat. Men om det inte får tillfälle att fungera på det sätt det är bäst rustat för kan det ge upphov till problem och skador. Stress är mycket ändamålsenligt. Men det finns några omständigheter som kan ge upphov till tillstånd som kan betraktas som sjukliga.

Det handlar framför allt om två omständigheter. Den ena är om den akuta stressen är så överväldigande att vi inte kan hitta något bra sätt att bemöta den på, och då kan man ibland se förvirringstillstånd som definitivt är sjukliga. Det andra är om stressen inte försvinner utan blir kronisk; vi får inte tillfälle att avbryta reaktionen eller återhämta oss. Då kan man efter lång tids stress få skador på stresssystemet som gör att man ökar sin framtida stresskänslighet, och framför allt att man kan drabbas av utmattning.

## Lång och svår utmattning

Om utmattningen har varit långvarig eller svår kan den ge upphov till ett sjukdomstillstånd som vi kallar utmattningssyndrom. Det kännetecknas av stor trötthet som inte går att vila bort, och störningar i tänkandet och de kognitiva funktionerna med svårigheter att styra sin uppmärksamhet. Detta leder till koncentrationssvårigheter och svårigheter att ta in ny information, och också till fortsatt stresskänslighet. I värsta fall kan det bli ett problematiskt tillstånd som tar lång tid att läka.

### LÄS MER:

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

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

Pia Dellson: *Väggen. En utbränd psykiaters noteringar* (Natur & Kultur 2015).

Jonna Bornemark: *Det omätbaras renässans* (Volante 2018).

## Skydd mot utmattningstillstånd

**U**tmattningsreaktioner kan man se hos människor som utsätts för en långvarig och svår arbetsstress.

Samtidigt finns det många faktorer i arbetet som ger skydd mot att man drabbas av sådana här utmattningstillstånd. En av de skyddande faktorerna är att man förstår situationen, att man vet vad riskerna är och ser till att få sin återhämtning.

Men det är två saker som är viktigare än allt annat. Den ena är att man uppfattar det arbete man gör som meningsfullt. Om man utför ett meningsfullt arbete kan man tåla mycket mer stress än om man gör något som man tycker är fullständigt meningslöst. Den andra skyddande faktorn är att man arbetar i en grupp som ger stöd och upplever samma sak.

»Sammanfattningsvis är stress en ändamålsenlig och bra reaktion«, fastslår Marie Åsberg. »Den kan göra att man i stunden fungerar på ett annat sätt än man skulle göra normalt. Man kanske blir mindre hänsynsfull och mindre lyhörd än normalt, men samtidigt kan det betyda att man löser problem på ett väldigt effektivt sätt.«

Stress är alltså ändamålsenligt, och det är bara under vissa omständigheter som det kan förorsaka sjukdom. Och detta går det att skydda sig mot genom att se till att man får återhämtning, att stödja det meningsfulla i arbetet och att arbeta i grupp.

## 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 stressstillstånden, 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.