

STRESS

EN SKRIFT OM STRESS OCH HÄLSA



SYMPTOM • BEHANDLING • FORSKNING

DAGENS FORSKNING GER MORGONDAGENS VÅRD!

Den här skriften är en del av Hjärt-Lungfondens arbete med att sprida information om hjärt- och lungsjukdomar. Den har varit möjlig att ta fram tack vare gåvor från privatpersoner och företag.

Hjärt-Lungfonden bildades 1904 i kampen mot tuberkulos (tbc). I dag är fondens mål att uppnå en värld fri från hjärt- och lungsjukdom och att ge fler ett längre och friskare liv. Hjärt-Lungfonden samlar in pengar till hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse. Verksamheten är helt beroende av bidrag från privatpersoner och företag.

Hjärt-Lungfonden är Sveriges största och viktigaste finansör av den oberoende hjärt- och lungforskningen.

Ett 90-konto är givarens garanti för att pengarna går till ändamålet. Svensk Insamlingskontroll kontrollerar regelbundet alla organisationer med 90-konto. Hjärt-Lungfonden prioriterar klinisk forskning för att de medicinska resultaten snabbt ska komma till praktisk användning inom sjukvården.

Jag tror och hoppas att du kommer att uppskatta denna skrift.



Kristina Sparreljung
Generalsekreterare,
Hjärt-Lungfonden



Box 2167, 103 14 Stockholm
Besöksadress: Stora Nygatan 27
Tel: 08-566 24 200
www.hjart-lungfonden.se
Organisationsnummer 802006-0763

Gåvoservice

Telefontid: 8.00-17.00
Telefon: 0200-88 24 00
gava@hjart-lungfonden.se

Insamlingskonton

Pg 90 91 92-7
Bg 909-1927
Swish: 90 91 92 7



Organisationer med 90-konto kontrolleras regelbundet av Svensk Insamlingskontroll. Ett 90-konto är en garanti för att pengarna används på rätt sätt.

VI VET ATT STRESS är en etablerad riskfaktor för hjärt-kärlsjukdom. All forskning visar att långvarig negativ stress skapar en obalans i kroppen som gör oss mer mottagliga för sjukdomar. För att motverka skador måste vi lära oss att lyssna på kroppens larmsignaler och ta symptomen på stress på allvar. Den långvariga stressens negativa inverkan, inte minst på hjärta och kärl, bekräftas av forskningsrapporter och studier över hela världen.

Men det finns också studier som visar att det är fullt möjligt att lära sig hantera stress och att det kan ha stora effekter på hälsan och välbefinnandet. Med den här skriften vill Hjärt-Lungfonden visa på riskfaktorer och metoder som stoppar ett negativt stressbeteende med förhoppningen att fler förblir friska. Genom att förmedla de senaste rönen hoppas vi kunna bidra till ökad kunskap både hos dig som är drabbad och hos dig som möter personer med symptom på stress. Lär man sig att hantera stressen ökar förutsättningarna betydligt för ett längre och friskare liv.

Du kan själv hjälpa till att öka vår kunskap kring stress genom att stödja den forskning som finansieras av Hjärt-Lungfonden.

Innehåll

4	Balansen i kroppen
8	Symptom
16	Behandling
20	Forskning
22	Ordlista

KROPPEN GASAR OCH BROMSAR

VI MÅR BRA när kroppens alla funktioner är i balans. Men för att behålla den jämvikten behöver vi anpassa oss. Att reagera med stress är ett sätt för kropp och hjärna att återställa balansen mellan de krav som ställs på oss och de resurser vi har att möta dem. Alltså är stress en naturlig reaktion som ger oss kraft och energi att hantera svåra situationer. Så länge kroppen får en chans att återhämta sig kan stress vara positivt.

Vid stress fungerar våra kroppar på samma sätt i dag som de gjorde hos våra förfäder. När fara hotar reagerar kroppen intuitivt. Hjärnan sänder signaler som får hjärtat att slå fortare. Musklerna spänns. Stresshormoner utsöndras i blodet för att frigöra nödvändig energi. Smärtröskeln höjs. Blodet blir mer trögflytande för att vi inte ska förblöda om vi skadas. När kroppen går på högvarv koncentreras all energi på att vi ska prestera vårt allra bästa. Organ som matsmältning och fortplantning går på sparlåga eftersom de inte behövs i en kamp på liv och död. När hotbilden är borta går kroppen tillbaka i normalläge, slappnar av och återhämtar sig inför nästa uppladdning.

Så länge kroppen ges tillfälle att återhämta sig kan akut stress vara den positiva kraft som gör att vi klarar av svåra utmaningar. Om vi däremot ofta reagerar med kraftig stress, även när det egentligen inte behövs, kan stress vara skadligt. Får vi ingen möjlighet att återhämta oss mellan uppladdningarna försämrar stressen i stället vår prestationsförmåga. Om kroppen ständigt står i beredskapsläge kommer kroppen i obalans. De normala växlingarna mellan uppladdning och avslappning har rubbats. En sådan konstant anspänning sliter hårt på kroppen.



Om du känner dig stressad, ta tag i det i god tid. Skapa utrymme för vila och återhämtning och se över din livssituation så du kan ta itu med det som orsakar stressen.

Autonoma nervsystemet

När kroppen och hjärnan behöver återställa en obalans i kroppen kopplas det autonoma nervsystemet in. Det är de nerver som styr aktiviteterna i våra inre organ och som inte kan påverkas av viljan, exempelvis hjärtverksamheten, andningen, blodtrycket och funktionerna i mag-tarmkanal och könsorgan.

Det autonoma nervsystemet kan delas in i det sympatiska och det parasympatiska. Dessa båda nervsystem ger som regel impulser till samma områden i kroppen men har oftast motsatt effekt. Det sympatiska nervsystemet kan ses som en gaspedal medan det parasympatiska är bromsen. Båda systemen behövs för att få en balans mellan aktivitet och vila.

Sympatiska nervsystemet aktiveras när vi behöver energi. Hjärnan skickar nervimpulser bland annat till binjuren som producerar stresshormonerna adrenalin och noradrenalin som får hjärtat att slå kraftigare, puls och blodsocker att öka och blodtrycket att stiga liksom luftrören att vidgas för att underlätta andningen. Från binjurarna utsöndras vid stress även höga halter av stresshormonet kortisol som kortvarigt höjer immunförsvaret. Kroppen laddar med extra energi och får kraft att springa längre, hoppa högre eller klara andra fysiska eller psykiska utmaningar. Samtidigt som blodcirkulationen i musklerna ökar minskar den i de organ som inte behövs i en kampsituation. Hela kroppen står med foten på gasen.

Parasympatiska nervsystemet slår på bromsen. Det dämpar effekten av det sympatiska nervsystemet och är mest aktivt när kroppen är i vila och återhämtar sig. När parasympatiska nervsystemet aktiveras minskar i stället puls, blodtryck och hjärtats pumpkraft. Luftrören dras ihop. Tarmrörelser och matsmältning ökar. Parasympatiska systemets uppgift är att bygga upp kroppens reserver, reparera skador, förnya vävnader och spara energi. Det är viktigt för att vi ska kunna vila, somna och varva ner.



Det sympatiska
nervsystemet är
gasen och det
parasympatiska är
bromsen
– tillsammans
skapar de balans
mellan aktivitet
och vila.

Kamp och flykt eller spela död

Stressforskare har konstaterat att kroppen kan reagera på stress på olika sätt. Antingen genom att vilja kämpa eller fly, eller genom att "spela död".

Vid det reaktionsmönster som kallas kamp eller flykt ställer hjärnan in sig på att antingen kämpa mot ett hot eller lägga energin på att fly ifrån det. Det sympatiska nervsystemet slås då på med full kraft och gör att kroppen står i maximal beredskap. Man kan bli rastlös och hyperaktiv. Reaktionen kan också leda till att man blir både rädd eller irriterad, arg och fientlig.

Om hjärnan gjort bedömningen att det varken går att kämpa eller fly reagerar kroppen med att i stället bli passiv och skydda sig genom att spela död. En spela död-reaktion kan göra att man känner sig trött, kraftlös, deprimerad och får problem att koncentrera sig. Vi blir passiva och hoppas att någon annan ska lösa problemen åt oss. Eller så upplever vi att det inte finns någon lösning alls.

SYMPTOM

MÅNGA VARNINGSSIGNALER

NÄR LIVET ÄR I BALANS är den kortvariga stressen inte farlig utan till och med nödvändig. Många upplever att de jobbar effektivare under stress. Men även om vi trivs med det vi gör klarar kroppen inte alltför hög belastning. Det är därför viktigt att lyssna på de varningssignaler kropp och hjärna sänder ut. Lämnas kroppen i obalans utan möjlighet till återhämtning blir stressen lätt skadlig. Hur starkt vi påverkas är individuellt. Vi reagerar olika starkt även om vi utsätts för samma påfrestningar.

Många som söker hjälp vet att de är stressade men har inte själva lyckats bryta mönstret. Andra söker läkare för smärtor i muskler eller bröst, eller har drabbats av utmattning och är så orkeslösa att minsta vardagssyssla kan kännas omöjlig. Eftersom stress påverkar så många delar av kroppen kan symptomen variera. De första signalerna på att man är för stressad kan vara att man sover dåligt eller känner en stor trötthet som inte går att vila bort. En del blir lätt irriterade eller rastlösa och har svårt att koppla av och varva ner. Olustkänslor, oro, rädsla och ångest liksom svårigheter att koncentrera sig kan också vara tecken på stress. Kroppen kan även reagera med hjärtklappning och det kan kännas svårt att andas ordentligt. Vissa får problem med magen och drabbas av orolig mage, smärtor eller förstoppning medan andra lider av huvudvärk eller stelhet och värk. Överkänslighet mot ljud, ljus eller vissa dofter kan också vara varningssignaler på att kroppen lider av stress. På samma sätt kan utslag och eksem vara en larmklocka som signalerar att kroppen är i obalans.

De flesta som lyssnar till varningssignalerna kan snabbt komma i balans igen. Ofta räcker det med en tids vila, ett miljöombyte eller en förändring av livssituationen för att

Den som rör sig regelbundet får både bättre kondition, starkare muskler och fysiskt utlopp för en stressreaktion. När kroppen är aktiv förbrukas stresshormoner, hjärnan syresätts och kroppens lyckohormon, endorfin, frigörs.



återhämta sig. Gemensamt för alla, oavsett symptom, är att de måste ta bort åtminstone några av orsakerna till att de känner sig stressade.

Stressen skadar kroppen

Långvarig stress och stress utan möjlighet till återhämtning är skadlig både för kropp och själ och kan leda till många symptom, sjukdomar och problem med hälsan. Stress kan också leda till sjukdomsframkallande vanor som rökning, ökad alkoholkonsumtion, brist på motion och felaktiga matvanor.

Forskning har tydligt visat att långvarig stress kan leda till en rad olika sjukdomstillstånd, varav många kan kopplas till hjärt-kärlsjukdom.

Högt blodtryck

Stress påverkar hjärta och kärl på flera sätt. Stresshormoner och stressnervimpulserna gör att blodkärlen drar ihop sig och orsakar högt blodtryck. Högt blodtryck, eller hypertoni som det kallas med ett annat namn, försvårar hjärtats pumparbete och leder till förändringar i själva hjärtmuskeln. Ett obehandlat högt blodtryck leder på sikt till att åderförfettningen ökar och kärlväggarna blir hårdare och mindre elastiska. Åderförfettning ökar risken för hjärtinfarkt och stroke.

Övervikt och fetma

Ofta leder stress till försämrade levnadsvanor med ohälsosam mat och alltför lite eller ingen motion. Långvarig stress påverkar också hypothalamus i hjärnan, som i sin tur påverkar binjurarnas produktion av stresshormonet kortisol. Dessa hormonstörningar gör att kroppens fettreserver omfördelas till magen vilket ökar benägenheten för övervikt och den farliga bukfetman, vilket i sin tur leder till ökad risk för hjärt-kärlsjukdom. Överproduktion av kortisol under längre tid motverkar också insulinets effekter och kan leda till insulinresistens och typ 2-diabetes.

Förhöjda blodfettsnivåer

Långvarig stress kan ge förhöjda blodfettsnivåer vilket också ökar risken för hjärt-kärlsjukdom. Höga halter av det skadliga kolesterolet ökar risken för att drabbas av åderförfettning, vilket i sin tur ökar risken för infarkt. Huvuddelen av kolesterolet finns i de skadliga LDL-partiklarna och kallas för det onda kolesterolet. Det som kallas det goda kolesterolet transporteras i HDL-partiklar och har en skyddande funktion. Halten av HDL-partiklar är speciellt känslig för vissa stressparametrar och för låga nivåer av HDL-kolesterolet ökar åderförfettningen av hjärtats kärl. Eftersom kroppen i stressituationer ställer sig i stridsberedskap och ökar blodets förmåga att koagulera förhöjs också risken för att det ska bildas farliga blodproppar som täpper till kärlen och orsakar hjärtinfarkt.

Metabola syndromet

Det finns ett samband mellan typ 2-diabetes, högt blodtryck, blodfettssubbning och bukfetma. Dessa tillstånd förekommer ofta hos samma individ och kallas då metabolt syndrom. Långvarig stress ökar risken för metabolt syndrom, som i sin tur innebär en betydlig ökande risk för att insjukna i kranskärlssjukdom eller stroke.

Sömnproblem

Stress kan också orsaka sömnproblem. Det kan vara svårigheter att somna, att man vaknar många gånger och är vaken under natten eller vaknar mycket tidigt och därmed inte får en sammanhängande djupsömn. Den som har sådana problem med sömnen påverkas negativt i sitt vardagliga liv genom exempelvis koncentrationssvårigheter eller humörsvingningar. En fullvuxen person behöver cirka sju timmars sömn för att kroppen ska hinna återhämta sig. Sömnen kan inte ersättas och forskning har visat att dödligheten ökar bland dem som sover för lite.

Utmattning

Den som är stressad under en lång tid kan drabbas av det som ofta kallas utbrändhet eller utmattningssyndrom. Mycket talar för att långvarig sömnstörning är en bidragande orsak till utmattningssyndrom. Forskning har också visat att personer med ett livstempo som närmar sig utmattning ofta vaknar många gånger per natt och har mindre djupsömn. De har också förhöjda nivåer av blodfetter och av stresshormonet kortisol. Man blir trött och saknar ofta både motivation och initiativförmåga. Dessutom kan minnet påverkas.

Depression

Depression kan orsakas av att ständigt vara utsatt för negativ stress. Den som drabbas av sådan depression har onormala värden av stresshormonen kortisol och adrenalin. Samspelet mellan stresshormoner och signalsubstanser har betydelse för hur vi mår. Vid en depression kommer hjärnans signalsubstanser i obalans och sömnen, känslolivet, initiativförmågan och aptiten kan påverkas. Förutom nedstämdhet och sömnstörning kan symptomen vara koncentrations-svårigheter, minskad livslust, svårigheter att känna känslor eller aggressivitet och lättretlighet. Kroppen kan också reagera med hjärklappning, andnöd eller värk i muskler, mage och leder.

Annan påverkan

Vårt immunförsvar förstärks vid kortvarig stress. Vid långvarig stress kan immunförsvaret i stället försämrats vilket ger minskad motståndskraft mot olika sjukdomar.

Kroppens ständiga stressberedskap kan vidare göra att musklerna blir spända och börjar värka. Det bildas mjölksyra som egentligen ska transporteras bort med blodet men denna funktion är hämmad av en statiskt spänd muskel. Risken för smärta och värk ökar speciellt vid monotona arbetsuppgifter.

Mage och tarm arbetar ofta dåligt under stress. När kroppen står i beredskapsläge ökar blodcirkulationen i musklerna och minskar samtidigt i tarm och mage. Långvarig stress kan ge oregelbunden tarmfunktion och ge både hård avföring eller diarréer.



För den som lever mitt
i en ond cirkel av konstant
gaspådrag kan det vara svårt
eller till och med omöjligt att
utan hjälp bryta mönstret. Att
ta kontakt med vården kan
för många vara ett nöd-
vändigt första steg.

Det har tidigare funnits en allmän uppfattning att stress orsakar magsår. Även om stress kan bidra, har forskning dock visat att huvuddelen av alla magsår orsakas av en särskild magsårsbakterie.

Astma kan utlösas och förvärras av stress. Andhämtningen kan bli häftigare, vilket också kan orsaka yrsel på grund av minskad koldioxidhalt i blodet. Huden kan reagera med akne och eksem som förvärras av negativ stress. Även psoriasis kan utlösas och förvärras av negativ stress.

Våra arvsanlag sitter packade som DNA-spiraler i våra kromosomer i alla cellkärnor. Kromosomernas ändparti kallas telomerer. Med åldern förkortas telomeren. Man vet att det finns ett samband mellan telomerlängd, åldersrelaterade sjukdomar som hjärt-kärlsjukdom, ohälsosam livsstil och livslängd. Telomerlängd brukar ses som ett mått på biologiskt åldrande.

Många undersökningar visar att stress och depressioner är förknippat med kortare telomerer. Vi vet ännu inte så mycket om och hur vi kan förlänga våra telomerer, men en svensk undersökning på nyblivna pensionärer som var överviktiga och stillasittande visade att de som bröt stillasittandet och ökade vardagsrörelsen kunde förlänga sina telomerer.



Telomerer – våra biologiska åldersmarkörer – förkortas av stress, sjukdom och stillasittande. Forskning visar att mer vardagsrörelse kan bromsa och till och med förlänga dem.

VARDAGSLIVETS STRESS

Nedan följer ett antal påståenden, där du ska ta ställning till hur väl de stämmer med hur du känner dig. Markera med ett kryss i den ruta som motsvarar hur du känt dig under den senaste veckan. (Obs! Endast ett svarsalternativ

per fråga). Kontrollera att du besvarat samtliga frågor! Räkna 0 poäng för svarsalternativet "inte alls", 1 poäng för "inte riktigt", 2 poäng för "ganska bra" och 3 poäng för "helt och hållet". 35 poäng eller mer tyder på stress.

	PÅSTÅENDET STÄMMER	Inte alls	Inte riktigt	Ganska bra	Helt och hållet
1	Jag känner mig tidspressad	☐	☐	☐	☐
2	Jag rör mig snabbt som om jag hade bråttom	☐	☐	☐	☐
3	Jag tycker mycket illa om att stå i kö	☐	☐	☐	☐
4	Jag blir irriterad på andra bilister	☐	☐	☐	☐
5	Jag går på högt varv och driver på mig själv	☐	☐	☐	☐
6	Jag blir lätt otålig på människor som gör saker och ting långsamt	☐	☐	☐	☐
7	Jag tävlar med mig själv och andra	☐	☐	☐	☐
8	Jag gör två eller flera saker samtidigt	☐	☐	☐	☐
9	Jag känner mig irriterad eller upprörd inombords	☐	☐	☐	☐
10	Jag pratar fort och med starkt eftertryck	☐	☐	☐	☐
11	Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid	☐	☐	☐	☐
12	Jag blir irriterad på människor som är fulmliga eller slarviga	☐	☐	☐	☐
13	Jag äter fort och är den som är färdig först	☐	☐	☐	☐
14	När jag talar med andra vill jag gärna få sista ordet och övertyga de andra om att jag har rätt	☐	☐	☐	☐
15	Jag får utbrott av ilska och irritation	☐	☐	☐	☐
16	När jag talar med andra tänker jag på annat än det vi talar om	☐	☐	☐	☐
17	Jag har svårt att "göra ingenting"	☐	☐	☐	☐
18	Jag faller andra i talet	☐	☐	☐	☐
19	Jag blir irriterad över de fel som andra begår	☐	☐	☐	☐
20	Folk i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare	☐	☐	☐	☐

BEHANDLING

NÄR KONTAKTAR MAN VÅRDEN?

TA ALLA TECKEN på stress på allvar och försök själv återställa balansen. Se till att sömnen fungerar. Ge dig tid till vila och återhämtning och se över din livssituation så du kan ta itu med det som orsakar stressen. Kom ihåg att man inte måste vara alla till lags. Det är tillåtet att säga nej när det blir för mycket!

Råden kan låta enkla och självklara, men för den som lever mitt i en ond cirkel av konstant gaspådrag kan det vara svårt eller till och med omöjligt att utan hjälp bryta mönstret. Att ta kontakt med vården kan för många vara ett nödvändigt första steg. Ju tidigare det sker, desto fortare kan det gå att hitta möjliga vägar för att må bättre.

Vad kan du göra själv?

Störd nattsömn är det första oroande tecknet på en stressreaktion. Den som lider av stress har ofta svårt att få en lång och oavbruten djupsömn. Sömnforskarnas tips för bättre sömn är:

- ♦ Sovrummet ska vara tyst, svalt och mörkt.
- ♦ Undvik nikotin, alkohol och koffein.
- ♦ Motion och mental aktivitet gör att behovet av sömn ökar och att man sover bättre, men undvik motion precis före sänggåendet.
- ♦ Lär dig en avslappningsteknik eller andningsövning för att varva ner. Dämpa belysningen, undvik höga ljud och gör bara långsamma aktiviteter.
- ♦ Sov på tider som passar din kroppsklocka. Stig upp och lägg dig vid ungefär samma tid.
- ♦ Ta inte med arbetet eller oroande tankar till sängen eller sovrummet.



Ägna fritiden åt något som inte har med arbetet eller vardagssysslorna att göra. Det är också viktigt att fritiden är kravlös.

Även om sömnen är bästa återhämtningen är det också oerhört viktigt hur vi använder vår fritid. Att ägna sig åt något som inte alls har med arbetsliv eller vardagssysslor att göra kan skapa frizoner som ger oss den mentala återhämtning som behövs för att hantera stress. Måla, spela golf, ta ett varmt bad, lösa ett korsord, läsa en bok, odla blommor eller lyssna på musik. Se bara till att frizonerna är kravlösa.

Det kan också finnas en mental frizon i att umgås med vänner du trivs med, som kan lyssna, som kan vara ett stöd och en hjälp att klara nya påfrestningar. Ett gott socialt stöd är viktigt för att vi ska må bra.

Rör på dig! Den som rör sig regelbundet får både bättre kondition, starkare muskler och fysiskt utlopp för en stressreaktion. När kroppen är aktiv förbrukas stresshormoner, hjärnan syresätts och kroppens lyckohormon, endorfin, frigörs. I arbetande muskler frisätts små proteiner och några av dem har uppgivande och avstressande effekter.

Fysisk aktivitet ökar vårt välbefinnande och gör oss mera stresståligen. Vi blir mer kreativa och har lättare för att koncentrera oss på nya uppgifter. Det är mindre viktigt om man väljer en löprunda i skogen eller en promenad med hunden. Det viktiga är att röra sig regelbundet. Den fysiska aktivitet som minskar stress är den som är lustfylld och inte tävlingsinriktad.

Avslappning är också en återhämtning för kropp och själ. Muskelspänningarna släpper, hjärtslag och andning blir långsammare och blodtrycket sjunker. Regelbunden avslappning gör oss mer stresståligen. Det finns flera enkla metoder du kan prova själv för att lära dig slappna av genom exempelvis andningsövningar eller yoga.

Med hjälp av andra

Förutom en sund livshållning med god sömn, fysisk träning och avkoppling kan vissa personer behöva hjälp av psykologisk eller psykiatrisk expertis för att hitta en behandlingsmetod för de psykiska följderna av långvarig stress. Samtal med en terapeut kan vara en hjälp att reda ut hur symptomen hänger samman med livssituationen. Det gäller att hitta nya perspektiv och sätt att hantera svårigheter, både mot stress och mot stressrelaterad depression. Genom exempelvis så kallad kognitiv beteendeterapi (KBT) kan man förändra de tankar, känslor och mönster som gör att man mår dåligt. Behandlingen anpassas efter varje enskild person och problem, men kan också ske i grupp.

Eftersom stress också sliter hårt på både själ och kropp kan det behövas behandling för kroppens reaktion på stressen genom att träffa exempelvis en läkare eller sjukgymnast. Att bli frisk kan ta lång tid, speciellt om det krävs en total förändring av levnadsmönstret.

För att kunna få rätt hjälp är det viktigt att kartlägga hela livssituationen. Det räcker ofta inte med att själv ändra sitt eget sätt att agera. En arbetsgivare kan spela en viktig roll genom att anpassa arbetsuppgifter och krav eller ändra arbetstider och rutiner för att underlätta ett liv i balans. Det är också viktigt att anhöriga förstår att den som blivit sjuk av stress är allvarligt

sjuk. Det behövs stöd både med uppmuntran och med praktisk handräckning i form av avlastning med hemarbete.

Att förebygga stress

Den som vill undvika stress måste utveckla en förmåga att själv ta kontroll genom att dra gränser, vara tydlig och våga säga nej. Både privat och i arbetslivet. När kroppen visar symptom på stress är det viktigt att systematiskt reflektera över i vilka situationer man reagerar med stresskänsla och ta reda på vad det är som utlöser reaktionen.

En person som tror på sig själv vet vad hon förmår. Dåligt självförtroende kan däremot göra att en person blir mottaglig för stress. Samtidigt kan det vara just stress som skapar det dåliga självförtroendet. Anta gärna nya utmaningar. Ställ gärna krav på dig själv, men gör inte kraven orimliga. Tillåt dig själv att misslyckas. Tillåt också dig själv att lyckas – att uppleva att det du gör är bra nog och duger.

Att jobba mycket behöver i sig inte skapa stress. Avgörande kan vara om vi själva kan ställa villkoren för när och hur mycket. Brist på kontroll i kombination med orimliga krav ställda av oss själva eller av andra är ofta mer stressande eftersom vi inte kan påverka. Det är viktigt att själv kunna påverka sin situation.

Om man inte har tid att utföra sitt jobb eller får uppskattning för det man gör kan allt till slut kännas meningslöst. Ge dig själv beröm för det du klarat av i stället för kritik för det du inte hunnit med.

Hjälp kroppen att återhämta sig. Lev sunt, ät hälsosamt, motionera och ta hand om dig själv och dina vänner. Det stärker självkänslan. Långvarigt sittande är förknippat med ökad risk för depression och stress. Ta en bensträckare och en rörelsepaus varje halvtimme. Glöm inte att sömn är bästa återhämtningen.

FORSKNING

FORSKNING KRING STRESS

VI VET ATT det finns en stark koppling mellan negativ stress och hjärt-kärlsjukdom. Även om vi känner till många sätt att minska risken för att drabbas – exempelvis genom förändrad livsstil – pågår forskning över hela världen för att kartlägga exakt vilka mekanismer som styr detta samband. Brist på kontroll är en av de största stressfaktorerna på arbetsplatsen. Framför allt personer med lågstatusjobb utan möjlighet att påverka sitt arbete drabbas hårdare av stress och dör tidigare än personer med makt och inflytande.

En utmaning för forskningen är att på ett övertygande sätt – och i välkontrollerade studier – visa hur man ska nå långsiktigt goda resultat och identifiera nyckelfaktorerna för framgångsrika livsstilsförändringar.

Behandling med blodproppsförebyggande läkemedel är en vanlig och viktig åtgärd för att förebygga hjärt-kärlsjukdom. Men flera studier har visat att blodproppsförebyggande mediciner inte har önskad effekt i en akut stressituation. Mycket arbete ägnas därför åt att kartlägga de mekanismer som styr kroppens reaktioner i stressituationer. Detta för att kunna använda dagens läkemedel på mest effektivt sätt och hitta öppningar för att utveckla nya typer av läkemedel eller behandlingsmetoder.

Forskningen kring stress har också fokus på bland annat sömnen och dess betydelse, de fysiologiska mekanismer som ligger bakom sambanden mellan stress och exempelvis åderförfettning samt hur stress påverkar immunsystemet.

UTMATTNINGSSRESS

Detta frågeformulär mäter utmattning och nedstämdhet, vilket kan bli en konsekvens av långvarig stressbelastning. Ibland är man nedstämd och utmattad samtidigt som man känner sig irriterad och otålig.

I studier har testet visat sig ha samband med risk för hjärtinfarkt och även risk för återinsjuknande. Höga poäng ger alltså en signal om att man kan behöva ändra sin livssituation för att inte riskera att bli sjuk. Ibland kan man behöva professionell hjälp med det.

Om du svarar ja på enstaka frågor handlar det antagligen om vanliga mänskliga situationer av mer tillfälligt slag. Om du har 5 ja-svar, eller mer, är det bra att fundera över vilka av frågorna som stämmer för dig, och om det är något du behöver förändra i din livssituation. Särskilt fråga 14 är viktig. Tio eller fler ja-svar kan betyda att du behöver professionell hjälp och kanske en medicinsk bedömning av din hälsa. Om du svarar ja på 15 eller fler frågor behöver du akut hjälp.

BESVARA NEDANSTÅENDE FRÅGOR UTIFRÅN HUR DU KÄNT DIG DEN SENASTE TIDEN

	Ja	Vet ej	Nej
1 Är du ofta trött?	☐	☐	☐
2 Har du ofta svårt att somna?	☐	☐	☐
3 Vaknar du flera gånger under natten?	☐	☐	☐
4 Känner du dig allmänt svag?	☐	☐	☐
5 Känns det som om du inte fått speciellt mycket gjort på sistone?	☐	☐	☐
6 Tycker du att du inte kan ta itu med vardagsproblem lika bra som tidigare?	☐	☐	☐
7 Tycker du att du hamnat i en återvändsgränd?	☐	☐	☐
8 Har du känt dig mer håglös än tidigare?	☐	☐	☐
9 Uppskattar du sex lika mycket som tidigare?	☐	☐	☐
10 Har du upplevt en känsla av hopplöshet?	☐	☐	☐
11 Tar det längre tid för dig att ta tag i svårigheter än för ett år sedan?	☐	☐	☐
12 Blir du lättare irriterad över småsaker nu än tidigare?	☐	☐	☐
13 Känns det som om du vill ge upp?	☐	☐	☐
14 Känns din kropp ibland som ett batteri som håller på att laddas ur?	☐	☐	☐
15 Händer det att du önskar att du vore död?	☐	☐	☐
16 Känns det nuförtiden som om du inte längre klarar livets krav?	☐	☐	☐
17 Känner du dig nedstämd?	☐	☐	☐
18 Får du lust att gråta ibland?	☐	☐	☐
19 Känner du dig utmattad och sliten när du vaknar?	☐	☐	☐
20 Har du fått allt svårare att koncentrera dig länge på samma sak?	☐	☐	☐

Ordlista

Adrenalin – stresshormon som får hjärtat att slå kraftigare, blodtrycket att stiga och luftvägarna att vidgas

ASA – acetylsalicylsyra som används som blodförtunnare vid risk för blodpropp

Autonoma nervsystemet – nerver som styr aktiviteterna i våra inre organ och som inte kan påverkas av viljan

Hypothalamus – den del av mellanhjärnan som bland annat hyser centra för hunger, törst, mättnad, lust, olust, hormonkontroll och dygnsrytm

Insulinresistens – nedsatt känslighet för insulin hos kroppens celler

Kognitiv beteendeterapi (KBT) – psykologisk behandlingsmetod för att förändra tankemönster eller beteenden

Kortisol – stresshormon som höjer immunförsvaret

Kranskärl – blodkärlen i hjärtmuskeln

Metabolt syndrom – sambandet mellan typ 2-diabetes, högt blodtryck, blodfetterubbnings och bukfetma

Noradrenalin – stresshormon som påverkar kroppen på ungefär samma sätt som adrenalin

Parasympatiska nervsystemet – bromsar aktiviteten i det autonoma nervsystemet

Signalsubstanser – molekyler som förmedlar en nervsignal från en nervcell till en annan

Sympatiska nervsystemet – intensifierar aktiviteten i det autonoma nervsystemet



**Följande skrifter och faktablad finns
att beställa kostnadsfritt från Hjärt-Lungfonden:**

Aortasjukdomar	Kärlkramp
Astma	Lungfibros
Barnhjärtan	Mat och rörelse för ett friskare liv
Blodfetter	Plötsligt hjärtstopp
Blodtrycket	Sarkoidos
Diabetes	Sex och samlevnad vid hjärt-kärlsjukdom
Friskt liv	Stress
Hjärtinfarkt	Stroke
Hjärtklaffsjukdom	Sömnapné
Hjärtrytmrubbningar	Tobak och nikotin
Hjärtsvikt	Tuberkulos
KOL	

Beställ på

www.hjart-lungfonden.se eller telefon 08-566 24 210.

Vetenskapligt ansvarig

Gunilla Burell, Fil dr, forskare
associerad vid Institutionen för
folkhälso- och vårdvetenskap,
Uppsala universitet

Projektledning

Birgit Eriksson, Hjärt-Lungfonden

Text

Karin Strand, Strandtext
Birgit Eriksson, Hjärt-Lungfonden

Illustrationer

Kotryna Zukauskaitė, sid 1
Fredrik Tjernström/Agent Bauer,
sid 5, 9, 13, 17

Foto

Leonard Gren, sid 2



Tryck

Ruter AB i Laholm, 2026

Tack vare gåvor kan
Hjärt-Lungfonden bekosta det
mesta av den oberoende hjärt-
lungforskningen i Sverige.

För att forskningen ska kunna
fortsätta behövs mer pengar,
och varje gåva är värdefull.
Du kan göra stor skillnad genom
att bli månadsgivare!

Använd talongen här intill.



DIN GÅVA BEHÖVS!

Den här skriften är möjlig att ta fram och erbjudas kostnadsfritt till dig tack vare gåvor till Hjärt-Lungfonden. Gåvorna används också till ett stort antal viktiga forskningsprojekt som kommer att hjälpa många som drabbas av hjärt- och lungsjukdomar. Om du uppskattar den här skriften och tycker att forskning är viktigt, bli månadsgivare! Det gäller oss alla.

Bli månadsgivare och stöd livsviktig forskning!
Ge 100 kr i månaden. Använd bifogad talong.



VILLKOR FÖR BETALNING VIA AUTOGIRO

Jag, nedan benämnd betalaren, medger att uttag får göras från mitt angivna bankkonto på begäran av angiven betalningsmottagare för betalning via Autogiro.

Kontoförande bank är inte skyldig att pröva behörigheten av eller meddela betalaren i förväg om begärda uttag. Uttag belastas betalarens konto enligt kontoförande banks regler. Meddelande om uttag för betalaren från kontoförande bank. Medgivandet kan på betalarens begäran överflyttas till annat konto i kontoförande bank eller till konto i annan bank.

För uttag gäller dessutom följande: **GODKÄNNANDE/INFORMATION I FÖRVÄG**

Betalningsmottagaren får begära uttag från betalarens konto på förfallodagen

- ♦ om betalaren senast åtta vardagar före förfallodagen fått meddelande om belopp, förfallodag och betalningssätt, eller
- ♦ om betalaren godkänt uttaget i samband med köp eller beställning av vara eller tjänst.

TÄCKNING MÅSTE FINNAS PÅ KONTOT
Betalaren ska se till att tillräckligt stort belopp finns på kontot för betalning på förfallodagen. Om kontobehållningen inte räcker för betalning på förfallodagen får betalningsmottagaren göra ytterligare uttagsförsök under de kommande vardagarna*, som får omfatta högst en vecka. Information om antalet uttagsförsök lämnas av betalningsmottagaren.

STOPP AV UTTAG

Betalaren kan stoppa

- ♦ ett enskilt uttag genom att kontakta betalningsmottagaren senast två vardagar före förfallodagen.

- ♦ alla uttag avseende medgivandet genom att kontakta banken senast två vardagar före förfallodagen.

MEDGIVANDETS GILTIGHETSTID, ÅTERKALLELSE

- ♦ Medgivandet gäller tills vidare. Om betalaren vill återkalla medgivandet gör betalaren det genom att kontakta kontoförande bank eller betalningsmottagaren.
- ♦ Medgivandet upphör senast fem vardagar efter att återkallelsen kommit kontoförande bank eller betalningsmottagaren tillhanda.

RÄTTEN FÖR KONTOFÖRANDE BANK OCH BETALNINGSMOTTAGAREN ATT AVSLUTA ANSLUTNINGEN TILL AUTOGIRO

Kontoförande bank och betalningsmottagaren har rätt att avsluta anslutningen till Autogiro trettio dagar efter det att kontoförande bank/betalningsmottagaren underrättat betalaren härom. Kontoförande bank och betalningsmottagaren har dock rätt att omedelbart avsluta betalarens anslutning till Autogiro om betalaren vid upprepade tillfällen inte har haft tillräcklig kontobehållning på förfallodagen eller om det konto som medgivandet avser avslutats.

* Med vardag avses inte söndag, annan allmän helgdag, lördag, midsommarafton, julafton eller nyårsafton.

Fyll i anmälan Bli Månadsgivare på andra sidan. Riv av svarskortet, vik det dubbel, tejpa igen och lägg på postlådan. Portot är redan betalt.

Tack för att du blir månadsgivare och stödjer den livsviktiga forskningen!

FRANKERAS EJ
Mottagaren
betalar portot



Hjärt-
Lungfonden

Svarspost

Kundnr: 110 344 500

110 05 Stockholm

TEJPA
HÄR

TEJPA
HÄR

Ja, jag vill bli månadsgivare

och stödja Hjärt-Lungfonden regelbundet

med  100 kronor/månad eller valfritt belopp
(minst 100 kr/månad)

GÖR SÅ HÄR: Fyll i alla uppgifter och skriv under. Riv loss anmälan, vik talongen dubbel och tejpa igen. Sedan kan du lägga den på postlådan, portot är redan betalt.

Beloppet dras från angivet konto den 28:e varje månad. Som tack för att du stödjer Hjärt-Lungfonden och den långsiktiga forskningen får du vår uppskattade tidning Forskning för hälsa fyra gånger per år.

Du kan också bli månadsgivare via bankID på vår webb, scanna QR-koden här bredvid.



MGTemas

FÖRNAMN	BANKENS NAMN
EFTERNAMN	CLEARINGNUMMER (4 ELLER 5 SIFFROR)
ADRESS	KONTONUMMER (LÖNE/PERSON/PENSIONS/PLUSGIROKONTO)
POSTNUMMER	PERSONNUMMER (KRAV FRÅN BANKGIROCENTRALEN) —
ORT	E-POST
TELEFONNUMMER	DATUM
MOBILNUMMER	NAMNUNDERSKRIFT