

Institutet för stressmedicin, ISM

Blir man sjuk av stress?

Om utmattning och återhämtning



Uppdaterad version september 2023, upplaga 9

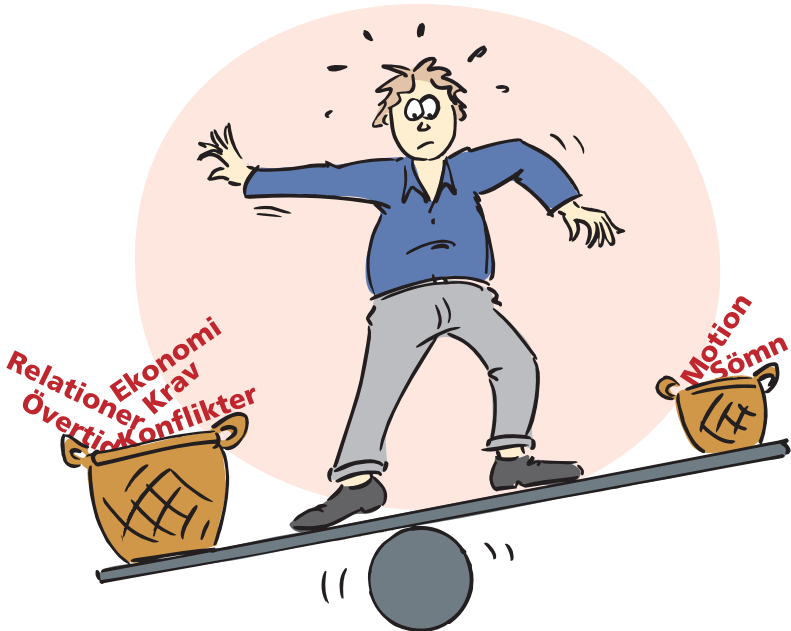
Ansvarig för upplagan är **Lilian Wiegner** – överläkare och specialist i allmänmedicin

Layout och illustration: JoenArt

Vad är stress?

Olika områden inom vetenskapen definierar stress på olika sätt. Definitionen skiljer sig exempelvis mellan det psykologiska och det medicinska perspektivet. I vardagslivet används uttrycket mest för att beskriva ett tillstånd, ”Jag känner mig stressad”.

Stressreaktionen är en naturlig biologisk process i kroppen som startar när man behöver extra resurser. Skulle det bli lite mycket en period så är det inte farligt. Kroppen klarar utmärkt av högt tempo och tuffa utmaningar om vi bara återhämtar oss mellan varven. Däremot har det visat sig att långvarig belastning utan återhämtning, som inte hanteras psykiskt och fysiskt på ett adekvat sätt, kan leda till att vissa individer utvecklar stressrelaterad ohälsa.



Vad är stressorer?

Det är svårt att ge en enhetlig definition av vad en stressor är men man kan enkelt säga att det handlar om belastning som gör att vi känner oss uppe i varv. Oberoende av vilken stressor det gäller, höjer kroppen beredskapen och aktiverar stressystemen. Det är viktigt att skilja på akut stress och kronisk stress och kroppens reaktioner på dessa tillstånd.

Vad händer i kroppen vid ökad stressbelastning?

I akuta situationer är det nödvändigt att kroppen reagerar blyxtsnabbt på stressbelastningen, för att vi adekvat ska kunna agera och lösa situationen. Exempelvis ska vi snabbt kunna hoppa undan om vi håller på att bli påkörda i trafiken. Hjärnan reagerar med utsöndring av olika nervsignalämnen och frisättning av hormoner sker för att försätta kroppens fysiska förmåga i högsta beredskap. Puls och blodtryck ökar och mer blod förs ut till musklerna. Energivån ökar och man blir mer alert.

Till skillnad från den akuta stressreaktionen, kan långvarig stress-exponering, utan möjlighet till återhämtning, ge skadliga effekter. Vid kronisk stress finns stressorer inte sällan samtidigt i både arbetslivet och privat, men ibland också bara i det ena. Man upplever att kraven överstiger de resurser man har för att hantera dem. Det kan till exempel röra sig om en allt för hög arbetsbelastning, pressen i att inte ha rätt kompetens för det arbete man förväntas utföra eller krav på övertidsarbete, parallellt med ständig oro för sjuka anhöriga eller stora ekonomiska problem.

Symtomen vid ökad stressbelastning varierar från individ till individ, men följande symtom är vanliga:

Kroppsliga symtom

Vanliga symtom är huvudvärk, tryck över bröstet och hjärtklappning, orolig mage, yrsel, värk i nacke och axlar, liksom sömnstörningar och trötthet. Kvarstår belastningen över längre tid blir dessa symtom allt värre och fler tillkommer.

Kognitiva symtom

Vår förmåga att tänka, planera och minnas, påverkas negativt, liksom förmågan till koncentration. Man kan få svårt att läsa böcker liksom att förstå instruktioner i flera led. Det blir svårt att hålla en röd tråd i ett samtal.

Psykiska symtom

Nedstämdhet, hopplöshet, ökad oro och ibland panikångestattacker är några förekommande symtom. Ångest kan visa sig på olika sätt både fysiskt och psykiskt.

Det är inte ovanligt att man försöker dämpa den tilltagande oron i kroppen på olika sätt. Många mår bättre av fysisk träning men vissa tränar lite för mycket. Alkohol är ett välkänt ångestdämpande medel som en del tar till för att kunna sova. Mat är en annan tillfällig orosdämpare.

Vid en långvarig stressbelastning och utan chans till återhämtning, tappar man till slut energi helt och hållet. Man känner sig samtidigt uppe i varv och har svårt att koppla av. På sikt kan detta leda till en mängd olika symtom och i vissa fall en ökad risk för vissa sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdom liksom psykisk ohälsa som utmattningssyndrom.



Vad menas med utmattningssyndrom?

Utmattningssyndrom är en sjukdom. Den har ett diagnosnummer och är en så kallad stressrelaterad psykisk symtomdiagnos som bygger på ett antal av Socialstyrelsen fastställda kriterier. Det som först och främst kännetecknar utmattningssyndrom är en uttalad brist på energi samt koncentrations- och minnessvårigheter. Det räcker inte med några dagars vila för att man ska känna sig pigg igen.

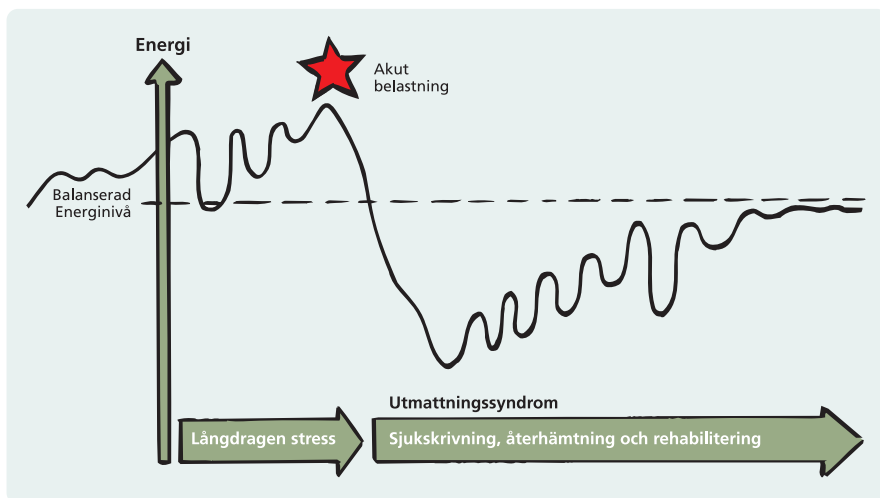
Man kan naturligtvis lida av trötthet till följd av en hög stressbelastning utan att ha utmattningssyndrom. I de fallen förekommer inte symtomen dagligen och stressbelastningen har oftast inte varit lika långvarig. Man har haft chans till återhämtning i perioder. Den tröttheten kan förstås vara en varningssignal på att man lever under för hög stress.

Orsaken till utmattningen är att man levt länge under ständig stress (minst 6 månader för att få diagnosen), på arbetet och eller i privatlivet, där man ofta känt vanmakt eller otillräcklighet över situationen. De allra flesta lider förutom av trötthet och minnes- eller koncentrationsstörningar dessutom av sömnstörningar sedan

en längre tid samt av en oförmåga att hantera tidspress. Det är mycket vanligt med olika kroppsliga besvär som huvudvärk och tryck i bröstet men även psykiska besvär som depressions- och ångestsymtom. Besvären blir allt svårare och mer konstanta ju längre tid som går. I början fungerar man på arbetet men all energi går åt till att klara av det.

Ångest kan visa sig på olika sätt både fysiskt och psykiskt. Man får svårt att sitta still, det är som "en motor som driver på inne i kroppen" stor del av tiden. Man oroar sig allt mer. Hemma blir man mest sittande. Man drar sig undan sociala kontakter. Så småningom får man problem även i arbetslivet. Till slut har man nått en gräns där man inte fungerar längre, och först då uppfyller man kriterier för utmattningssyndrom. Det är mycket vanligt med framförallt ångest men även depressionssjukdom, parallellt med utmattningssyndrom.

Förloppet vid utmattningssyndrom



För att vi ska uppnå en balanserad energinivå behöver de krav vi har i vår vardag vara i balans med resurserna vi har. Man klarar att

förbruka mycket energi under en begränsad period om man får en period av återhämtning efteråt, dvs. man går ner till en balanserad energinivå. För många som lever under hög stressbelastning blir emellertid återhämtningsperioderna allt kortare (man sover sämre, får mindre tid till fysisk aktivitet). Till slut lever man med ”gasen på” mest hela tiden. Man har inte längre några marginaler vid en akut ytterligare belastning utan kan i en sådan situation utveckla utmattningssyndrom.

Med rätt stöd och behandling kommer man med tiden tillbaka till ett normalt liv, även om energinivåerna kan gå upp och ner under lång tid. Majoriteten kommer tillbaka till arbetslivet. Hur lång tid det tar, varierar mellan olika individer.

Behandling

Minska belastningen och öka resurserna

Initialt är det viktigast att komma in i regelbundna rutiner. Att äta regelbundet och att ha regelbundna tider för sömn liksom att leva i ett lugnt tempo och att ha en så lugn miljö som möjligt är viktigt.

Den som blivit sjuk kan behöva hjälp med att se över belastningen, både på arbetet och i privatlivet. Många tar ett stort ansvar på flera håll. Först och främst är det viktigt att inse vad i livet som orsakat att man blivit sjuk, först därefter kan man börja sitt förändringsarbete. En del går inte att ändra på, exempelvis om stressbelastningen beror på sjuka anhöriga, tidigare kränkningar eller liknande. Går inte detta att förändra får man inrikta sig på att förändra sitt förhållningssätt i livssituationen. Det är inte lätt men oftast helt nödvändigt.

Många som insjuknar är ambitiösa och ovana att be om hjälp. Vissa har behov av psykoterapi och/eller läkemedel. Behöver du hjälp ifrån vården ska du i första hand vända dig till din vårdcentral eller din företagshälsovård.

Återhämtning

Bristen på återhämtning är en lika stor anledning till att man blir sjuk, som den ökade stressbelastningen. Du bör sträva efter en bra balans mellan aktivitet och återhämtning. Att sova ordentligt och röra på sig är bra källor till återhämtning. Fysisk aktivitet, på rätt nivå, är bra och olika typer av avspänning brukar fungera efter ett tag. Yoga, meditation och basal kroppskänedomsträning, är några exempel på aktiviteter man kan prova. Ibland behöver vi bara ta det lugnt och hämta ny kraft och energi. För den som är mycket uppskruvad kan det vara lättare att promenera i lugnt tempo än att sitta still. När man blivit lite starkare är det bra att hitta andra aktiviteter att hämta kraft ur. Det kan vara allt från att sjunga i kör, träffa vänner, gå på bio, laga mat eller att sitta och titta ut över havet och reflektera. Det viktiga är att det är aktiviteter som ger mer energi än det tar. Många har haft intressen som gett dem mycket energi tidigare, men tappat bort dem i det stressiga liv de levte. Det blir viktigt att hitta guldkornen igen, när orken finns!

Stresshantering

Det finns olika former av stresshanteringskurser där man får lära sig vad stress är och olika typer av avslappningstekniker, liksom vikten av struktur och prioritering av vardagsaktiviteter. Det finns mycket man kan göra på egen hand.

Samtalsterapi

Hög stressbelastning under lång tid leder ofta till olika typer av psykiska besvär. Det är lätt att få en känsla av att man inte längre klarar vissa situationer och det är vanligt både med ångest och med nedstämdhet. Psykologisk behandling kan då vara till god hjälp.

En vanlig terapiform vid stressrelaterade problem är kognitiv beteendeterapi (KBT), en terapiform där man utgår från den aktuella problematiken och arbetar med tydliga mål. Fokus ligger

på att förstå hur våra tankar, känslor och beteenden påverkar vårt välbefinnande. Genom att identifiera de faktorer som genererar och vidmakthåller stressen kan man hitta nya lösningar på problemen. Det kan till exempel handla om att förändra vissa beteenden, lära sig bättre hanteringsstrategier eller nya sätt att förhålla sig. Gruppbehandling fungerar bra i många fall.

Fysisk aktivitet

En viktig del vid behandling av utmattningssyndrom är att komma igång med regelbunden fysisk aktivitet. Detta minskar belastningen på kroppen, man blir piggare, sover bättre och blir mindre nedstämd. Intensiteten på träningspasset ska vara måttlig, så att pulsen och andhämtningen ökar något (motsvarande en rask promenad). Det är viktigt att den fysiska aktiviteten sker regelbundet, gärna 40-60 minuter, tre gånger i veckan.

Man kan få hjälp från sjukvården med fysisk aktivitet på recept (FaR). Detta innebär en individuellt baserad ordination på motion som bedöms utifrån, bland annat, diagnos samt förutsättningar för olika motionsaktiviteter. Viktigast är att man hittar en fysisk aktivitet man trivs med.

Sömn

Sömnstörningar är vanligt vid stressbelastning. Under sömnen återställs många funktioner efter dagens aktiviteter. Vid en ökad belastning kan man få svårt att somna eller ha lätt för att somna men man vaknar ideligen. Sover man inte får det konsekvenser nästa dag. Koncentrationen försämras, man blir trött och ofta lite nedstämd.

Det finns saker man kan göra för att sova bättre. Dagsljuset hjälper till att reglera den biologiska klockan, så försök att vara utomhus varje dag. Detta är betydelsefullt även på vintern och mulna dagar. Kaffe och svart te gör det svårare både att somna in och sova och bör undvikas minst 6 timmar innan sänggående. Alkohol ökar

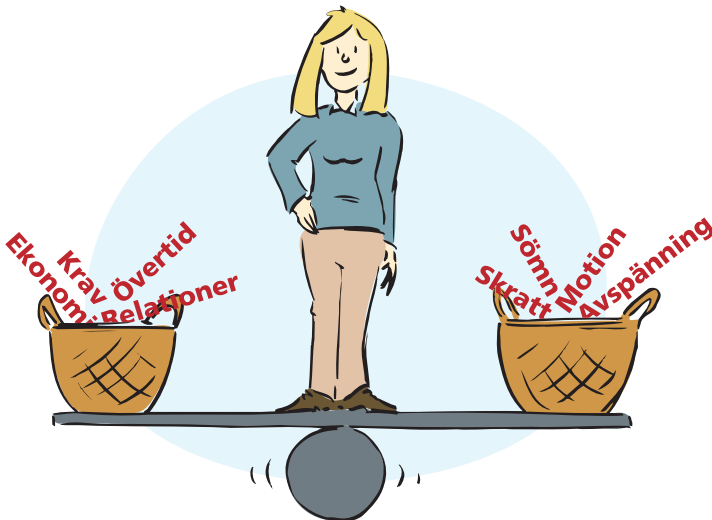
aktiviteten i kroppen och det blir svårare att sova bra.

Det är viktigt att lägga sig och stiga upp vid ungefär samma tidpunkt varje dag. Övergå till lugna aktiviteter i god tid innan sänggåendet. Rutiner förbereder och ger en signal till kroppen att varva ned. Avspänningstekniker kan hjälpa kroppen att slappna av. Ha riktigt mörkt och svalt i sovrummet, använd gärna mörkläggningsgardiner under de ljusa årstiderna.



Läkemedel

Det finns inga belägg för att man kan behandla själva utmattningssyndromet med medicin. Men medicin kan bli nödvändig eftersom det är vanligt med depression och/eller ångestsjukdom parallellt med utmattningssyndrom. Man kan i dessa fall vara hjälpt av läkemedelsbehandling. De läkemedel man oftast använder sig av är antidepressiva mediciner. Dessa mediciner är inte beroendeframkallande. Hur länge man behöver medicinera varierar, men hjärnan är ett organ som tar tid på sig att tillfriskna, så ofta krävs sex månaders behandling eller mer. Ibland behöver man öka dosen eller lägga till ytterligare läkemedel av annan sort för att få effekt på symtomen. Vid svåra sömnstörningar kan en särskild sorts antidepressiv medicin användas, enskilt eller i kombination med andra sorter.



Biverkningar i början av behandlingen i form av yrsel, illamående, magbesvär och ibland ångest kan tyvärr förekomma. De flesta biverkningarna går över inom ett par veckor. Det är viktigt att inte sluta med medicinen innan effekten hunnit komma. Den positiva effekten av medicinen kommer först efter 3-6 veckors behandling eller längre.

Sjukskrivning

Sjukskrivning, på hel- eller deltid, kan behövas för att få tillräcklig återhämtning och är ibland nödvändig för att orka med behandling och rehabilitering. Det är viktigt att veta att individer är olika svårt sjuka då man söker läkare, vilket påverkar behovet av sjukskrivning. Sjukskrivningen skall alltid kombineras med andra åtgärder, enligt ovan. Man blir inte frisk av att bara vara sjukskriven.

Arbetsåtergång

Det är viktigt att involvera arbetsgivaren i rehabiliteringen. Medarbetaren ska känna sig välkommen tillbaka till arbetsplatsen. Avstämningssmöte med behandlande läkare eller annan vårdpersonal, Försäkringskassa och arbetsgivare, för att förbereda återgång i arbete vid sjukskrivning, är angeläget. Här diskuteras den sjukskrivnes funktion och förmåga, liksom arbetsgivares möjligheter till anpassning på arbetsplatsen. Alla bör vara informerade om att den som har utmattningssyndrom ofta ser frisk ut och fungerar ”som vanligt” under lugna förhållanden, men att det är vanligt med överreaktioner vid ökad belastning. Då visar man lätt irritation eller blir ledsen och får svårt att tänka klart. Arbetsgivare bör ha realistiska förväntningar på produktivitet den första tiden.

Ju mindre press och mer stöd man känner, ju större är chansen att återgången i arbete lyckas. Många behöver hjälp från kollegor med att sätta gränser för arbetet, ta rast och gå hem i tid t.ex. Med tanke på de kognitiva svårigheterna är det viktigt med en lugn arbetsmiljö med avgränsade uppgifter, utan tidspress och med så

sammanhängande arbetsmoment som möjligt. Undvik för många möten med olika grupper och människor samt en allt för stimulerad miljö. Aktivitetsbaserade arbetsplatser upplevs inte sällan som stressande, vid denna typ av sjukdom. Är man arbetslös eller studerande är det viktigt att involvera Arbetsförmedlingen eller lärare i rehabiliteringen.

En arbetsmiljö som är bra för alla medarbetare

För en god arbetsplats med frisk personal är det angeläget att skapa en gemensam bild av vad som är ett tillräckligt gott jobb i förhållande till målen. Det är bra både för effektiviteten och för hälsan att arbetstiden inte är splittrad, utan att man kan arbeta färdigt med en sak i taget. Regelbundna pauser, då man helst byter miljö, är viktigt för återhämtningen. Gemensam fika i personalrummet är en enkel åtgärd. I organisationer där personalen har mentalt krävande



uppgifter, behöver man ha möjlighet att regelbundet bryta av med rutinartade arbetsuppgifter. I en kund/patient/klientorienterad organisation kan man planera in ”klientfri tid”. Övertidsarbete bör accepteras endast i undantagsfall och inte vara norm. Ledig tid bör vara ledig, utan krav på tillgänglighet.

Vad kan du som är anhörig göra?

Sjukdom innebär ofta en ökad belastning även för de som är anhöriga. Detta gäller i högsta grad om någon blivit sjuk i utmattningssyndrom. Du kan vara ett viktigt stöd för den sjuke. Din viktigaste uppgift är att uppmuntra till ett regelbundet liv med mat och sömn på bestämda tider. Erbjud dig att följa med på promenader och visa framförallt att du bryr dig om och förstår. Följ med på läkarbesök och till Försäkringskassan om den sjuke behöver det. Undvik konflikter så mycket det går. Ta hjälp av släkt och vänner om du behöver för att orka själv. Ingenting blir bättre av att du också tappar energin.

Hur bevarar man sedan en god hälsa?

Även om man är tillbaka i arbete kommer en ökad stresskänslighet att finnas kvar under en lång tid. Det samma gäller vissa kognitiva svårigheter och en uttrötthet. Man kommer därför alltid att aktivt behöva tänka på att sätta gränser och inte ”ta på sig för mycket”.

Reflektera över vad du gör och varför. Träna på att inte automatiskt säga ja, när någon ber om din tid och ditt engagemang. Var fysiskt aktiv regelbundet, speciellt när du har mycket att göra. Tänk till lite extra om du får svårt att sova en period, det är ofta ett tidigt tecken på att du inte är i balans. Ett liv i balans innebär att du har möjlighet göra saker du mår bra av. Det ger återhämtning.

I detta häfte beskrivs vad som händer i kroppen vid stress, varför vissa blir så sjuka och vad man kan göra för att må bra igen.

Lever vi under långvarig belastning utan chans för kroppen att återhämta sig kan vi bli sjuka. De flesta blir då trötta, uppe i varv och får svårt med minne och koncentration. Gör man ingenting åt situationen kan man få utmattningssyndrom (UMS).

Vägen tillbaka till ett liv i balans är ofta lång. Regelbunden sömn och fysisk aktivitet är exempel på vardagliga enkla åtgärder som kan hjälpa dig när livet känns övermäktigt.

Institutet för stressmedicin, ISM

Institutet för stressmedicin är Västra Götalandsregionens kunskapscentrum inom stressområdet och arbetar med forskning och kunskapsspridning om stress och stressrelaterad ohälsa.

För mer information: www.vgregion.se/stressmedicin

Institutet för stressmedicin

Carl Skottsbergs gata 22 B, 413 19 Göteborg
Tel vx: 031-342 07 00

