

Exempel på vilken hjälp som finns att få på vårdcentralen vid stressrelaterad psykisk ohälsa.

- Läkarkontakt
- Kontakt med vårdsamordnare
- Terapi/Stödsamtal
- Läkemedelsbehandling
- Hjälp till självhjälp
- Annat individuellt anpassat stöd

Källa: ISM – Institutet för stressmedicin Lilian Wiegner, specialistläkare ISM

För ytterligare information om stressrelaterad psykisk ohälsa läs på www.vgregion.se/ov/ISM/

Stressrelaterad psykisk ohälsa

Stöd i primärvård

Vad är stressrelaterad psykisk ohälsa?

Stressbelastning upplevs när kraven man känner överstiger de resurser man har för att hantera dem.

Vanliga orsaker till upplevda krav som stressar på arbetet kan vara hög arbetsbelastning, känslomässigt omöjliga krav eller dåligt ledarskap. Vanliga orsaker i privatlivet kan vara relationskonflikter, ekonomisk stress och ansvar för omvårdnad av anhörig.

Det är inte farligt med hög stressbelastning under en kortare tid men man behöver regelbunden vila och återhämning för att undvika stressrelaterad psykisk ohälsa.

Upplever du sömnstörningar och går med en ständig trötthet samt ofta har tryck över bröstet, muskelvärk/annan värk, ont i magen, ångest, ökad irritabilitet, nedstämdhet, huvudvärk/yrsel eller ökad ljudkänslighet, kan det vara signaler på stressrelaterad psykisk ohälsa, särskilt om du även har minnes- och koncentrationssvårigheter.

Vad kan du göra?

Känner du igen dig i det som beskrivits och har en försämrad funktion i arbete, socialt eller i annat som är viktigt, bör du tala med din vårdcentral.

Det är viktigt att få klart för sig var just du har din stressbelastning, både privat och i arbetet, för att kunna göra något åt den. Lika viktigt är det att förstå hur du återhämtar dig bäst.

Vid stressrelaterad psykisk ohälsa erbjuds olika typer av behandling. Regelbundna vanor, fysisk aktivitet, goda sömnvanor, och att undvika alkohol och droger är också viktigt.

Man kan behöva läkemedelsbehandling på grund av depression eller ångest och vissa behöver samtalsbehandling. Ibland är sjukskrivning en del av behandlingen. Det är viktigt att veta att det finns stöd att få.