

# Psykiska hälsa och stress

## Preventiv kardiologi

Sigtuna 20 okt 2022

Fredrika Norlund, leg psykolog, leg psykoterapeut, med dr  
Hjärtsektionen, Akademiska sjukhuset, Uppsala  
Inst för kvinnors och barns hälsa, Uppsala universitet

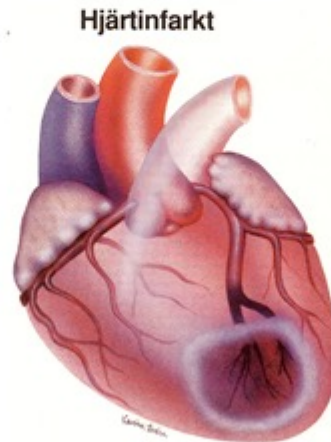
# Varför ska vi tala om psykisk ohälsa och stress?



# INTERHEART

## *Risikfaktorer för hjärtinfarkt*

• Blodfetter	3.25 (2.81, 3.76)
• Rökning	2.87 (2.58, 3.19)
• Diabetes	2.37 (2.07, 2.71)
• Högt blodtryck	1.91 (1.74, 2.10)
• Bukfetma	1.62 (1.45, 1.80)
• Stress och depression	2.67 (2.21, 3.22)
• Frukt och grönsaker dagligen	0.70 (0.62, 0.79)
• Motion	0.86 (0.76, 0.97)
• Alkohol	0.91 (0.82, 1.02)



Hjärtmuskelskada  
på grund av syre-  
och näringsbrist

Yusuf S et al. Lancet 2004.

Case-control. Förklarar 90% PAR för män & 94% hos kvinnor.

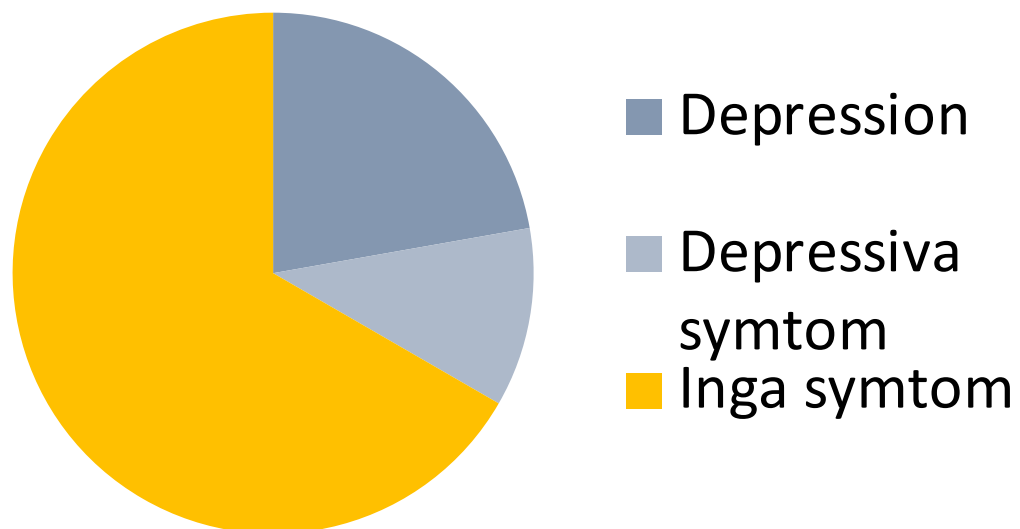


# Hjärtpatienter - vanliga reaktioner

- trötta
  - vaksamma på kroppen
  - lättirriterade, nedstämda, lättstressade
  - oroliga, (hjärtat, när släpper tröttheten, hur ska jag orka jobba?)
  - gråtmilda, känsliga
  - koncentrationssvårigheter
  - orkar inte med andra
  - existentiella funderingar
- 
- nystart- ta hand om sig själv, säga ja/säga nej
  - ökad närhet till familjen, vänner
  - posttraumatic growth -viktigt/oviktigt, ökad empati

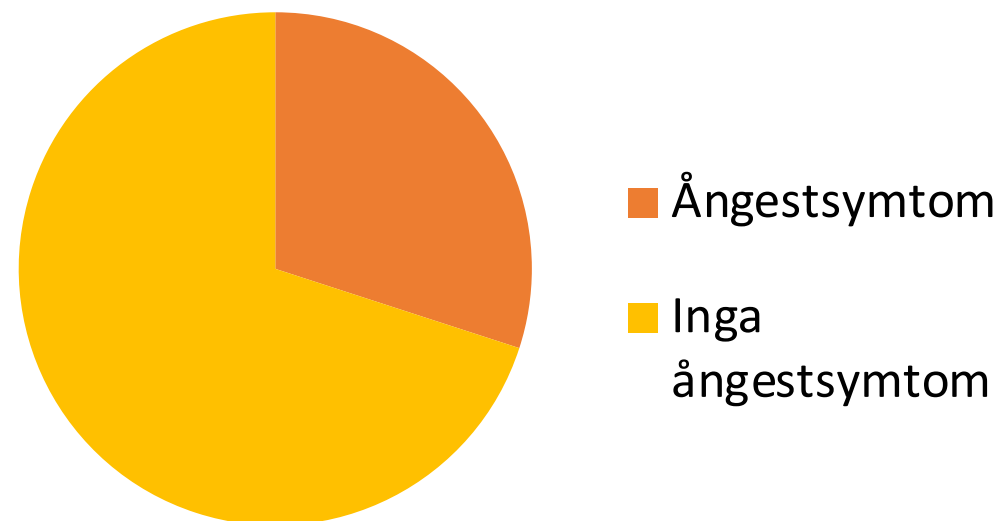
# Prevalens depression/ångest hjärtinfarkt

## Depression efter hjärtinfarkt



Thombs et al, 2006

## Ångest efter hjärtinfarkt

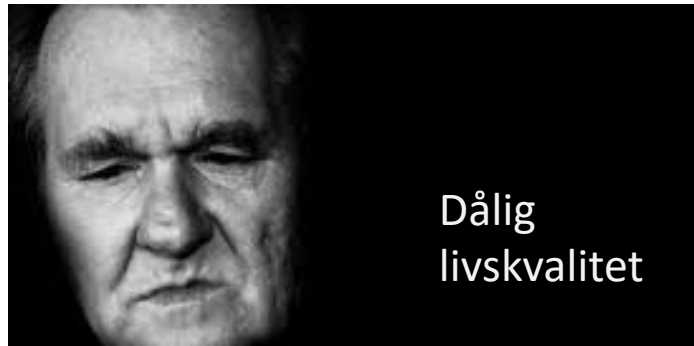


Roest, Martens, Denollet, & de Jonge, 2010

# Ångest, vilken ångest?

- Fritt flytande ångest
- Cardiac anxiety?
- Ångest som del av depression
- Panikångest, inkl attacker och förväntansångest
- Posttraumatisk stress syndrom PTSD
- Generaliserat ångestsyndrom (oro)

# Depression/ångest hos hjärtsjuka är relaterat till:



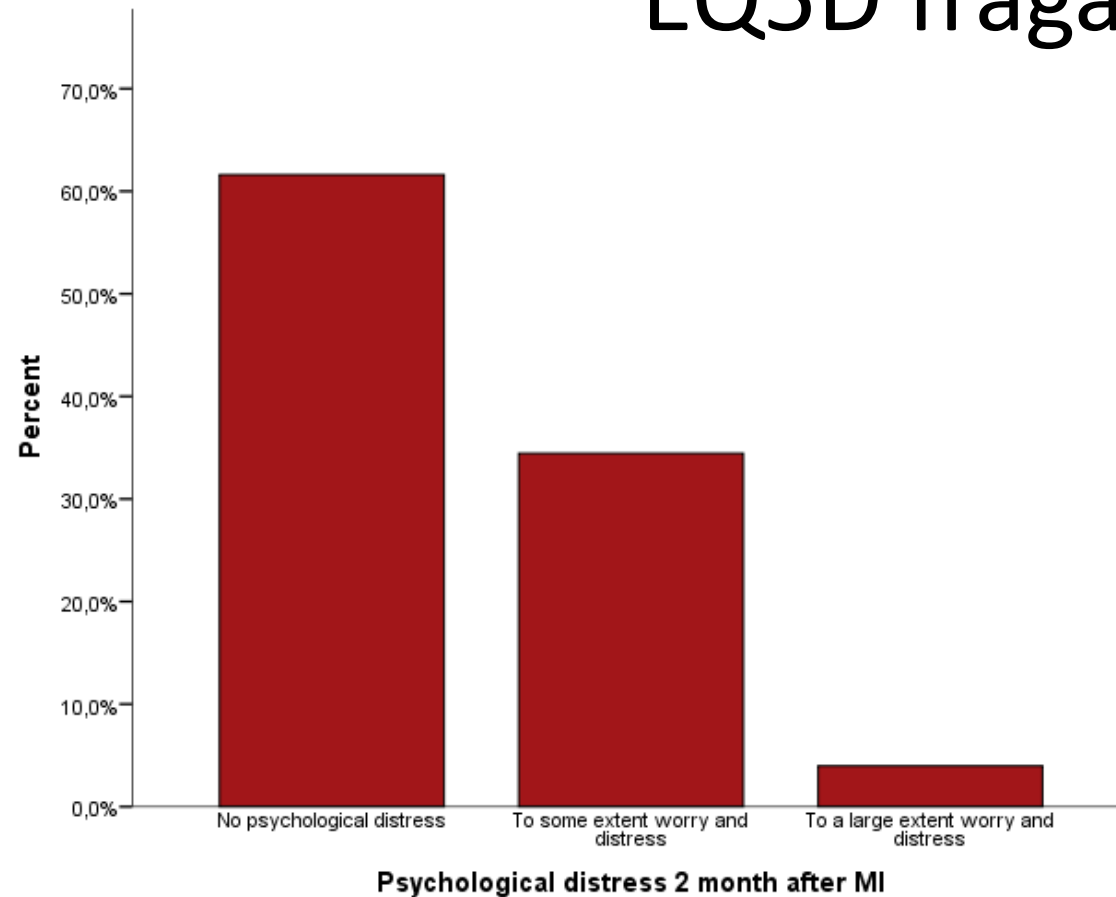


# Hur ser det ut i Sverige?

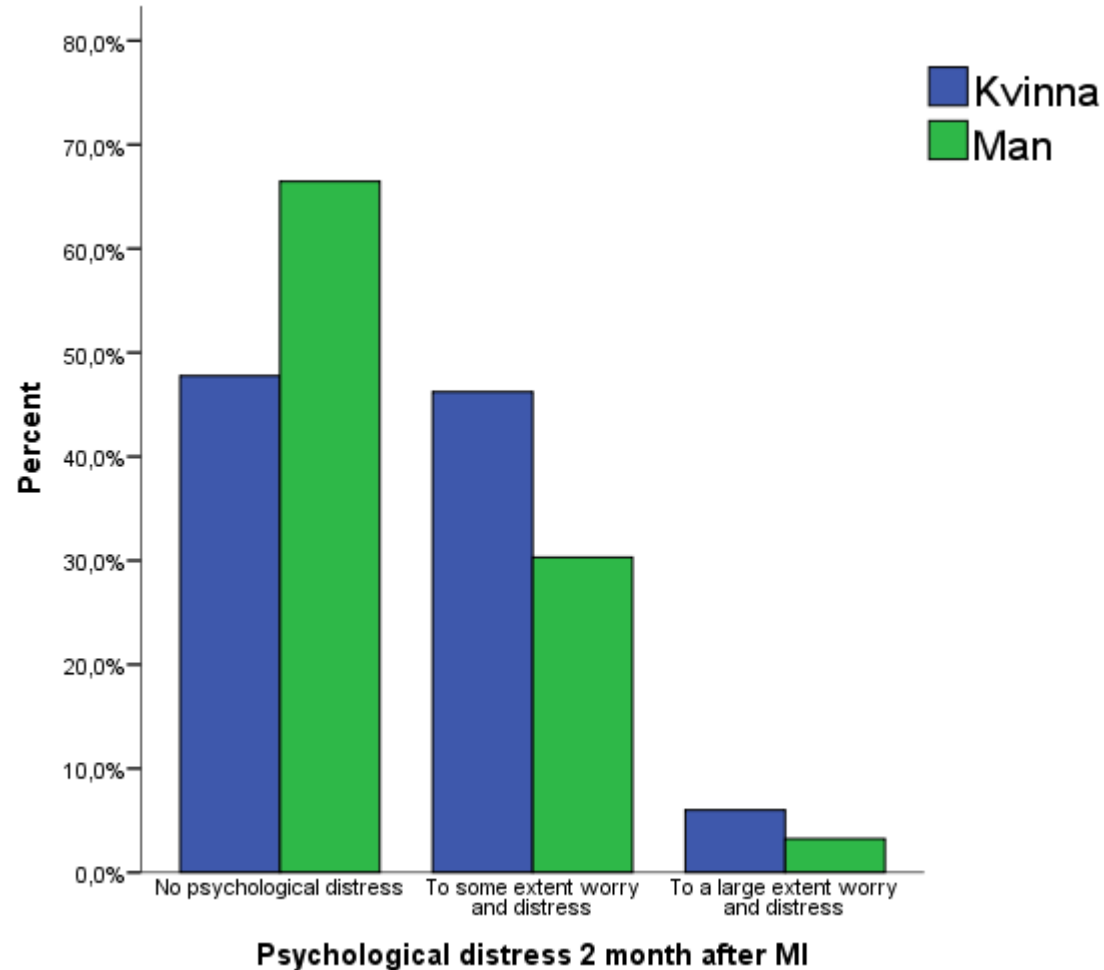
## Nedstämdhet och oro

2 månader efter hjärtinfarkt – SWEDEHEART data

### EQ5D fråga 5



# 2 månader efter hjärtinfarkt, kvinnor och män



# Vilka ligger i riskzonen för att må dåligt psykiskt efter en hjärtinfarkt?

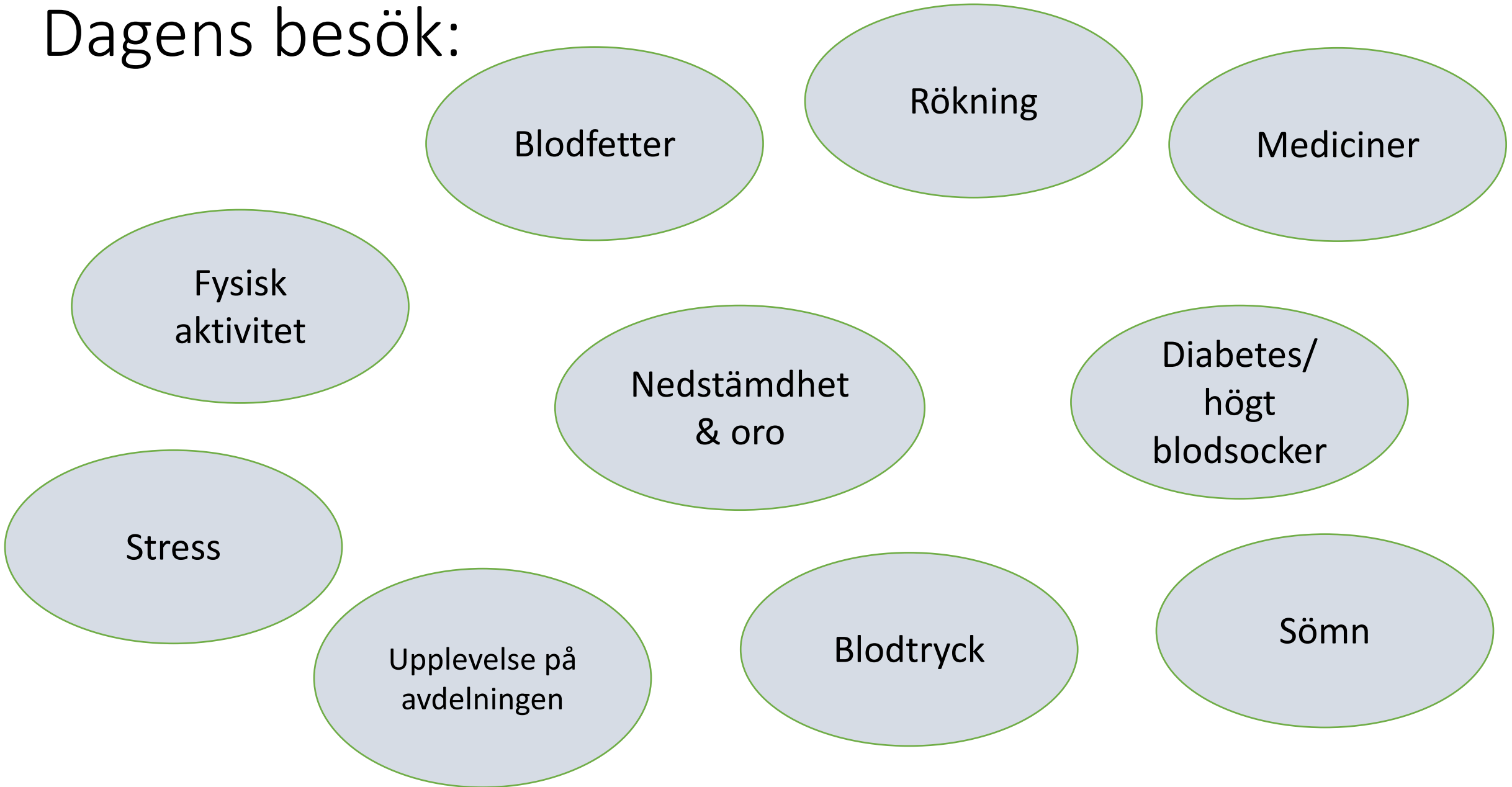
27000 patienter från SWEDEHEART

- tidigare depressions- eller ångestdiagnos
- sociodemografiska: kvinnor, yngre, födda utom Norden, rökare, ej anställd/pensionär
- sjukhusvård > 6 dagar
- utskriven från större sjukhus
- återinläggning de första 30 dagarna

Kvardröjande ångest/depression endast associerat sociodemografiska faktorer samt tidigare depressions- eller ångestdiagnos

Mottagningsbesök postinfarkt

# Dagens besök:



# SEPHIA nya variabler



Psykisk hälsa				
Under de <u>senaste 14 dagarna</u> , hur ofta har du besvärats av följande problem?	Inte alls	Flera dagar	Mer än hälften av dagarna	Nästan varje dag
A. Känt dig nervös, ängslig eller väldigt stressad	0	1	2	3
B. Inte kunnat sluta oro dig eller kontrollera din oro	0	1	2	3
C. Lite intresse eller glädje i att göra saker	0	1	2	3
D. Känt dig nedstämd, deprimerad eller känt att framtiden ser hopplös ut	0	1	2	3

PHQ-2  
GAD-2

Tack, dina svar kommer att beaktas och behandlas precis som din journal med största sekretess.

Hur känns det att träffa någon som är nedstämd?



Etisk stress – vi är ju hjälpare!

# Ledsna människor



Jag ser att du är jätteledsen, vad tänker du på?  
Jag ser att du blir berörd av det vi talar om, vad tänker du?  
Jag antar att du påverkas av det vi talar om, vad tänker du?





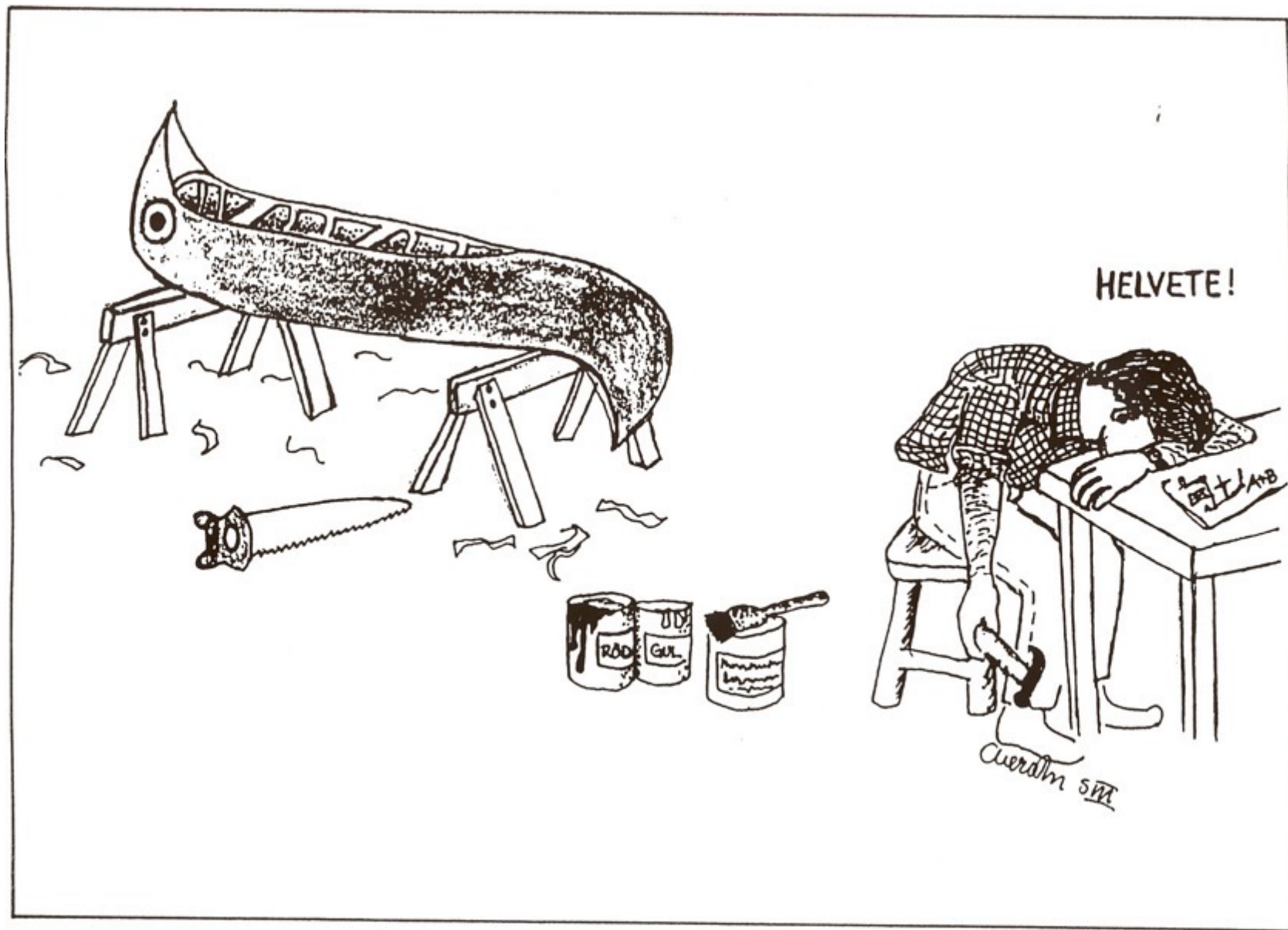
# Sen då?

- Spegla!
- Validera!

## Remittera!



# Varför ska vi tala om stress?



# Vad är stress?

- Inte helt lätt, ingen grundaffekt
- Biologisk respons vid hot – fight/flight
- Höga krav och låg kontroll
- Obalans mellan ansträngning och belöning

# Stress och kranskärlssjukdom

- **Job strain** = höga krav och låg kontroll, kopplas till kranskärlssjukdom i frisk population (Steptoe & Kivimäki, 2013)
- **Obalans ansträngning/belöning** ökar risken för förstagångsinfarkt med 50% (Kivimäki et al., 2006)
- **Jobstrain** hos kroniskt kranskärlssjuka ökar risk för nya hjärthändelser (Aboa-Eboulé et al., 2007; Lázlo et., al 2010)
- **Obalans ansträngning/belöning** har associerats med nya hjärthändelser, särskilt hos kvinnor (Aboa-Eboulé et al., 2011)

# Caregiver burden & marital strain ökar risken för kranskärslssjukdom

Studie i Stockholm

## Stress i relationer ger kvinnor infarkt

Stress i äktenskapet och familjen är en av de viktigaste orsakerna till att kvinnor drabbas av hjärtinfarkt.

Infarkt har länge setts som en typiskt manlig sjukdom. Men i högre åldrar är den lika vanlig hos kvinnor och får ofta allvarligare följder.

För både män och kvinnor gäller att livsstilen och stress i arbetet har stor betydelse för risken att få hjärtinfarkt.

Men för kvinnor är stress i relationer och familjeliv minst lika riskabelt.

– Av hävd har man brukat studera män. Men infarkt är nästan lika vanlig hos kvinnor, även om de drabbas senare i li-

vet. Dessutom är dödligheten bland kvinnorna högre, säger professor Kristina Orth-Gomér vid Karolinska Institutet.

### Viktig fritid

Hon har låtit intervjua 300 kvinnor i Stockholm under 65 år som drabbats av akut hjärtinfarkt eller svår angina pectoris och jämfört dem med 300 friska kvinnor. Där finns ett klart mönster:

– Hjärtpatienterna har upplevt mer stress i förhållanden, de hade fler påfrestande separationer bakom sig och mer problem med barnen. Men den största skillnaden ligger i tillgången på rekreation och meningsfull fritid, framhöll

Orth-Gomér när rapporten presenterades vid ett möte hos Hjärt- och lungsjukas riksförbund på måndagen.

– Den bild vi fått fram är så allvarlig att det vore närmast oetiskt att inte göra något, anser hon.

Att de medicinska metoder med vilka man traditionellt behandlar män med kranskärslsjukdomar kan vara olämpliga för kvinnor uppmärksammas allt mer av forskningen.

Men problemet finns även i eftervården. Kvinnor som genomgått en infarkt drabbas oftare av depression, dålig självkänsla och psykiska problem. Därför är det extra viktigt att de

får lära sig handskas med stressituationer.

Docent Bengt Fridlund vid högskolan i Halmstad har studerat livssituationen för ett stort antal kvinnor som fått infarkt. De har andra behov i eftervården än män.

– Kvinnor vill ha kamratstöd. De vill träffa andra kvinnor som varit med om samma sak.

Fridlund anser att kvinnor som drabbats både hemma, i arbetslivet och i arbetslivet som följts procent som bör mot nära nog män.

– Men kvinnor vill också

inte visa att de inte mår bra.

För att förbättra eftervården för både kvinnor och män skall nu Hjärt- och lungsjukas riksförbund öppna 170 "skolor" runt om i landet. Där skall hjärt- och lungsjuka få stöd och råd av personer som vet hur det känns därför att de själva varit drabbade.

– Neddragningarna i sjuk-



# Men så enkelt är det inte!

CV Death

**Feeling financial stress?**

Always vs Never

Often vs Never

Sometimes vs Never

**Lives alone?**

Yes

**Feeling down?**

Always vs Never

Often vs Never

Sometimes vs Never

**Lost interest in hobbies?**

Always vs Never

Often vs Never

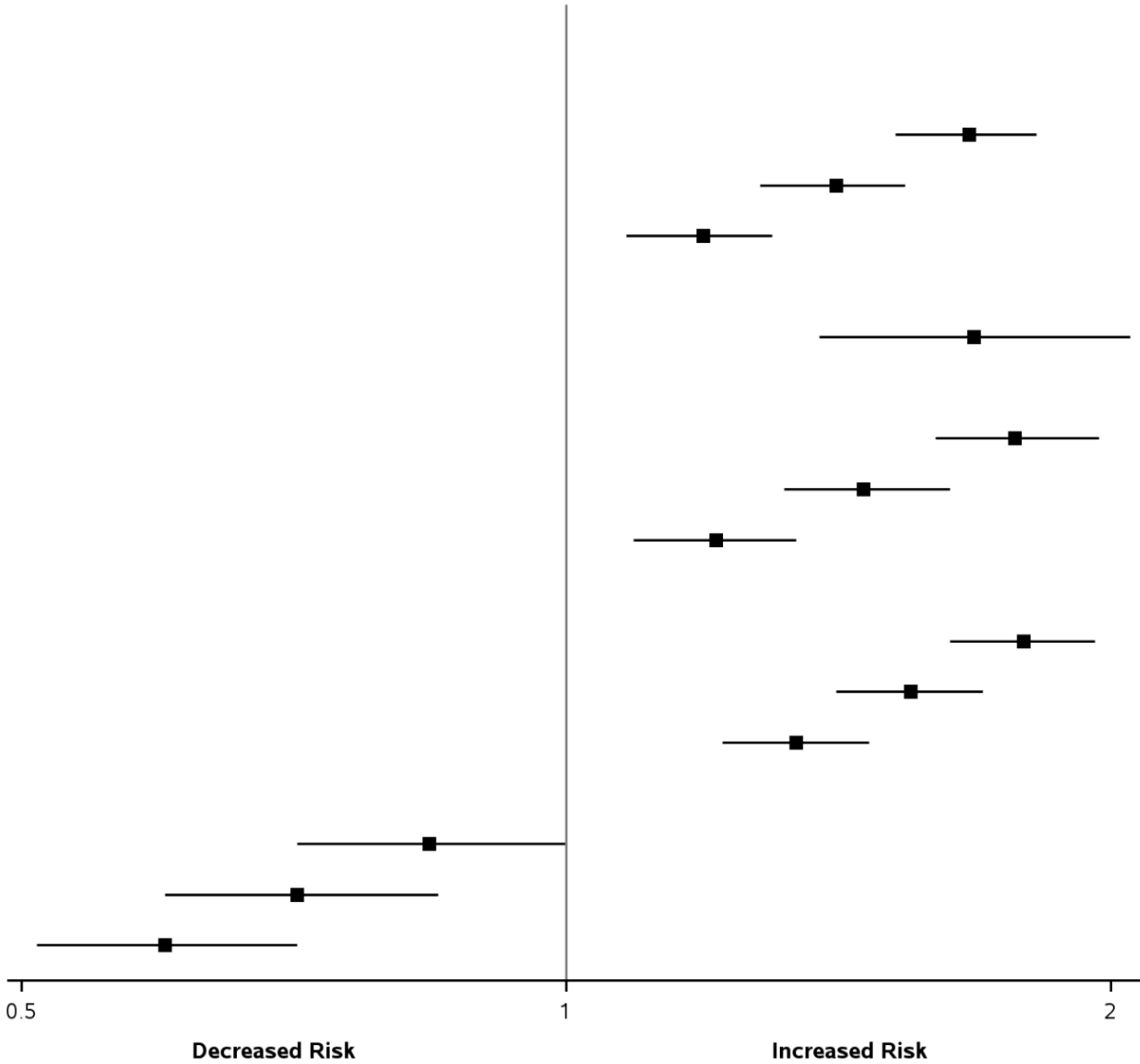
Sometimes vs Never

**Feeling stress at work?**

Always vs Never

Often vs Never

Sometimes vs Never



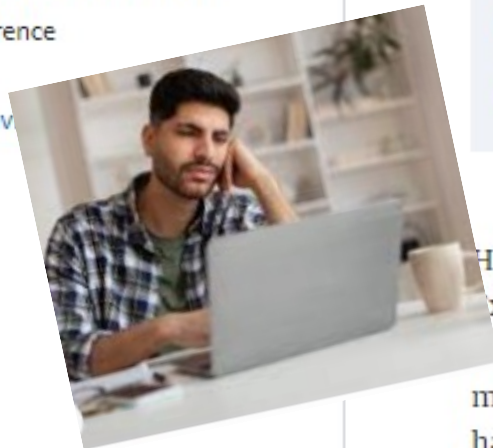


Volume 39, Issue 2  
April 2010

## Article Contents

Reference

< Prev




## Bored to death? FREE

Annie Britton , Martin J Shipley

*International Journal of Epidemiology*, Volume 39, Issue 2, April 2010, Pages 370–371

<https://doi.org/10.1093/ije/dyp404>

Published: 01 February 2010 [Article history](#)

 Split View  PDF  Cite  Permissions  Share

**Topic:** physical activity, cardiovascular diseases, boredom, death, employment, follow-up, mortality

**Issue Section:** Diversion

Have you ever felt bored (Fig 1)? Ever found yourself with nothing engaging to do? Have you ever experienced a lack of interest in everything and everyone around you? Boredom is a common, unpleasant state in which to find oneself, is boredom bad for health? In a rare moment of idleness one day, we pondered whether the expression ‘bored to death’ has any basis. Are people who are bored more likely to die earlier than those who are not?

THE BEST  
OF IJE



[New issue alert](#)

[Advance article alerts](#)

[Article activity alert](#)

# Fight/flight reaktionen och hjärtat



Walter B Cannon 1930-talet





# Hur påverkar stress hjärtat?

<b>Högt blodtryck</b>	<b>Frisättning av blodfetter (LDL)</b>	<b>Stresshormoner</b>
Kroniskt eller akut högt BT	Lagras in i kärlväggarna	Adrenalin och kortisol
”Sliter” på kärlväggarna	Förträngningar bildas	Förändrad koagulation
Ökad risk för plackruptur	Hjärtmuskeln får syrebrist	Ökad risk för blodpropps- bildning
Hjärtinfarkt	Kärlkramp	Hjärtinfarkt

Stress påverkar hjärtat via beteenden också..



# Hur vet man att man är stressad?



- Känslor
- Beteenden
- Kroppsliga signaler
- Tankar

Viktigt känna igen sina egna signaler!

MAN SKUTTAR IVÄG TILL SITT  
STIMULERANDE ARBETE.

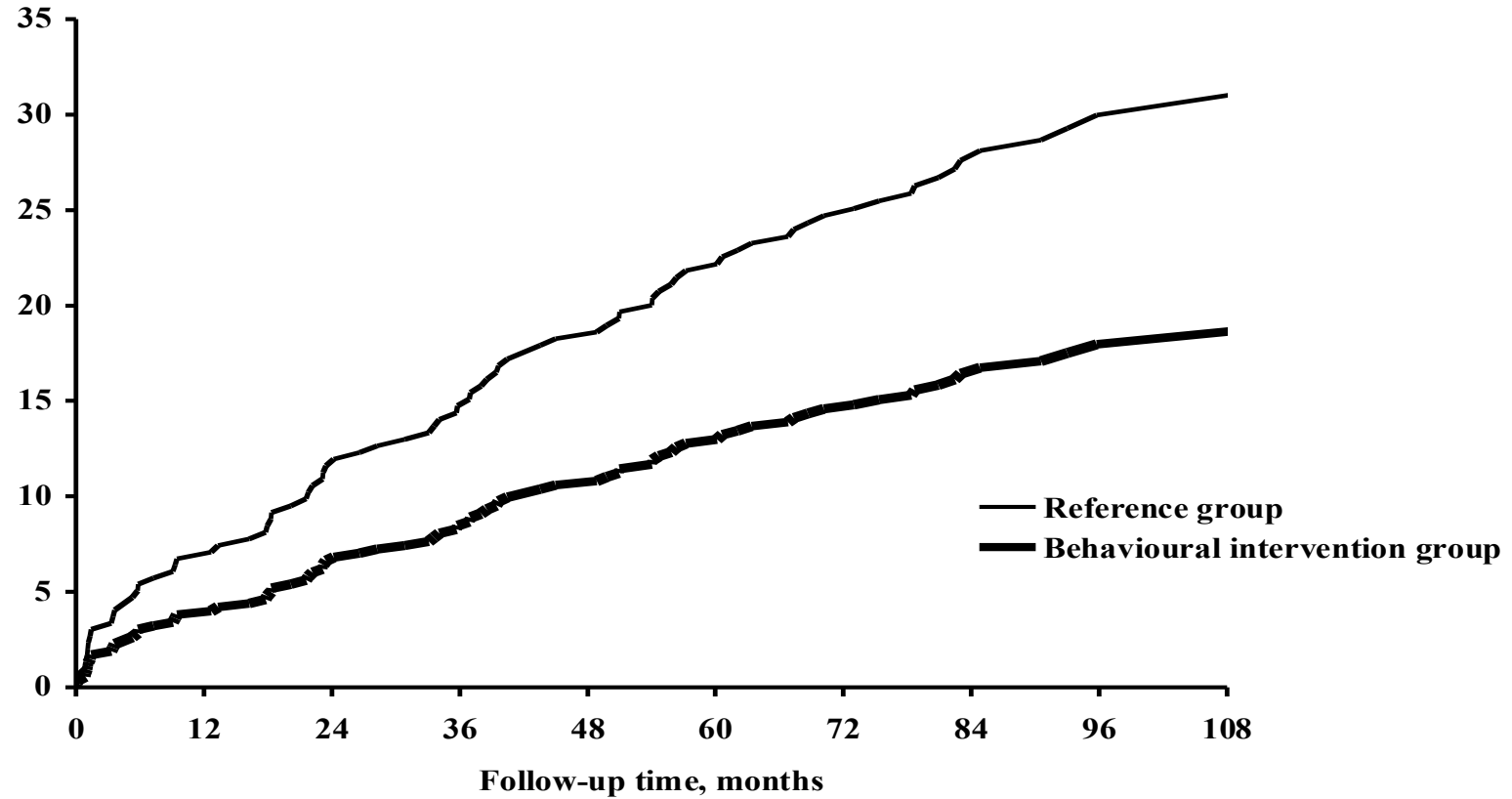


# RCT stresshantering för hjärtpatienter

- Recurrent Coronary Prevention Project **(RCPP)**
- Stockholm Women's Intervention Trial for Coronary Heart Disease **(SWITCHD)**
- Secondary Prevention in Uppsala Primary Health Care Project **(SUPRIM)**

## Cumulative first recurrent fatal and non fatal MI

The SUPRIM Study



- 45% mindre återfall i hjärtinfarkt jämfört med kontrollgruppen.
- “dos-respons”

Gulliksson, M., Burell, G., Vessby, B., Lundin, L., Toss, H., & Svärdsudd, K. (2011).

# Erbjuder vi stresshantering i Sverige idag?

Stress management was addressed in different ways with  
26% (n = 20) reporting to offer centre-based group therapy  
35% (n = 27) individualized therapy  
18% (n = 14) referring patients to primary care for stress management.

32% (n = 25) no stress management was offered

Ögmundsdottir Michelsen H, Sjölin I, Schlyter M, et al. Cardiac rehabilitation after acute myocardial infarction in evaluation of programme characteristics and adherence to European guidelines: The Perfect Cardiac Rehabilitation (Perfect-CR) study. *Eur J Prev Cardiol* 2020; 27: 18–27



# Att skapa ett samtal om stress

Ställ några öppna frågor om stress!

- Hur ser du på din stress som riskfaktor för hjärtinfarkt?
- Hur tänker du kring stress?
- Har du lätt att bli irriterad och reta dig på andra?
- Vad ser du för egna möjligheter att påverka din stress?

# Fyra snabba tips för stresshantering 😊

- Fysisk aktivitet
- Öka din medvetenhet om när du blir stressad
  - Stopp, tänk, agera! Lättare att springa på i ekorrhjulet.
- Återhämtning

# Återhämtning- tips!

- Gör ofta! Vänta inte med den till helgen, eller semestern. Microåterhämtning, kort avslappningsövning, andning
- Gå långsamt, ät långsamt, prata långsammare
- Variation och kontrast! Gör tvärtom!
- Att vara uppslukad av något är mkt återhämtande från annat!
- Göra saker frivilligt utan press. Kravlöshet, avspändhet och positiv stimulans
- Trygga sociala miljöer, accepterad för den man är
- Lekfullhet, nyfikenhet, skratt
  
- Utforska - vad är bra för dig?



Tack för er uppmärksamhet! 😊