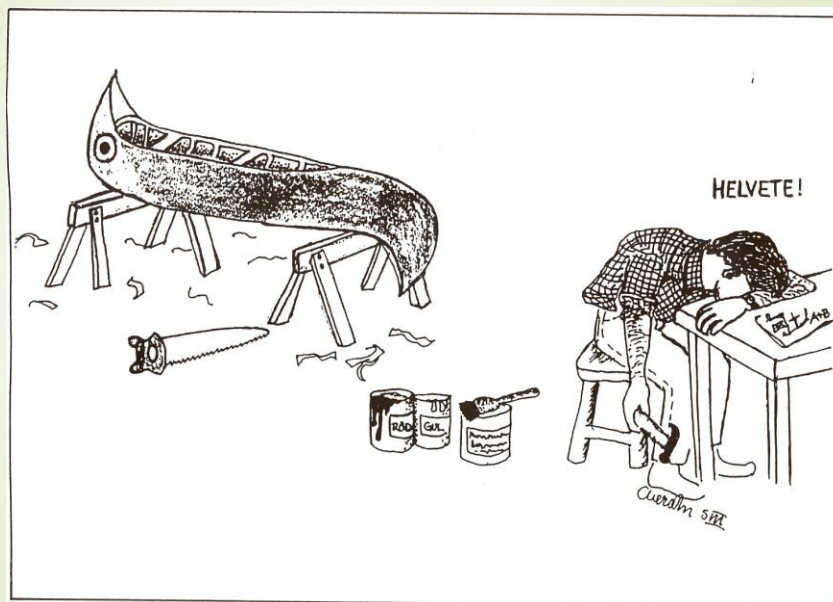


Stressbehandling i praktiken

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

Varför ska vi tala om stress?





Vad är stress?

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

Stress och kranskärslsjukdom

- Job strain dvs höga krav och låg kontroll kopplas till kranskärslsjukdom i den friska populationen (Steptoe & Kivimäki, 2013)
- Obalans ansträngning/belöning ökar risken för förstagångsinfarkt med 50% (Kivimäki et al., 2006)
- Jobstrain hos kroniskt kranskärslsjuka 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)
- Typ A? Typ D?

Typ A beteende

Jag gör två eller flera saker samtidigt

Jag känner mig tidspressad



Jag tycker mycket illa om att stå i kö

Jag blir irriterad på andra bilister

Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid.

Folk i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare

Jag går på högt varv och driver på mig själv

Jag blir otålig på människor som gör saker och ting långsamt

Jag blir irriterad på människor som är fumliga eller slarviga

Jag har svårt att "göra ingenting".

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 allvarigare 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 intervjuva 300 kvinnor i Stockholm under 65 år som drabbats av akut hjärtinfarkt eller svar anginu pektoris 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 frivillningsfull fritid, framhåller

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 kamrattöd. De vill träffa andra kvinnor som varit med om samma sak.

Fridlund anser att kvinnor som drabbats av infarkt sviks både hemma, av sin partner, och i arbetslivet. Av 240 kvinnor som följts var det bara 35 procent som började arbeta igen mot nära nog det dubbla för män.

– Men kanske sviker kvinnorna också sig själva. De vågar

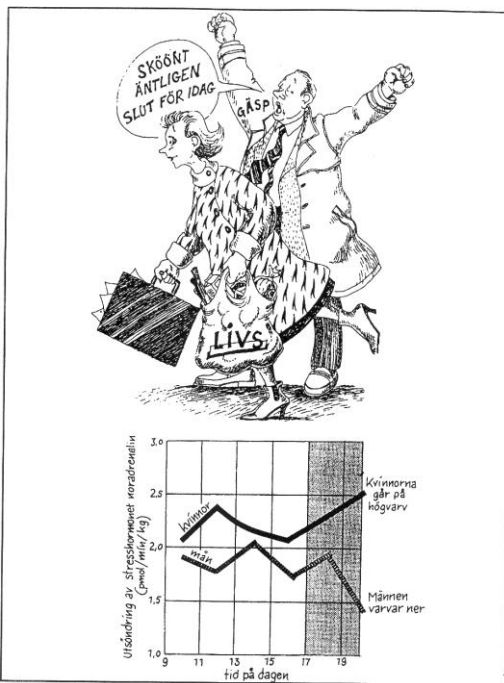
inte visa att de inte mår bra.

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.

– Nedfrågningarna i sjukvården fortsätter. Den typ av individuellt anpassad eftervård vi utvecklar kan rädda liv och återfall i sjukdom, säger förbundssekreterare Bo Månsson.

Infarkt är den vanligaste hjärtsjukdomen i Sverige och drabbar omkring 40 000 personer varje år. (TT)

THOMAS LINDROTH

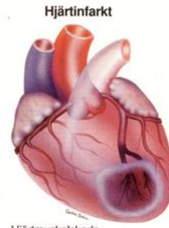


Figur 5. När jobbet tar slut varvar manliga chefer ner och noradrenalinivån sjunker. För kvinnliga chefer är det precis tvärt om. Källa: Marianne Frankenhaeuser. Kvinnligt.

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)

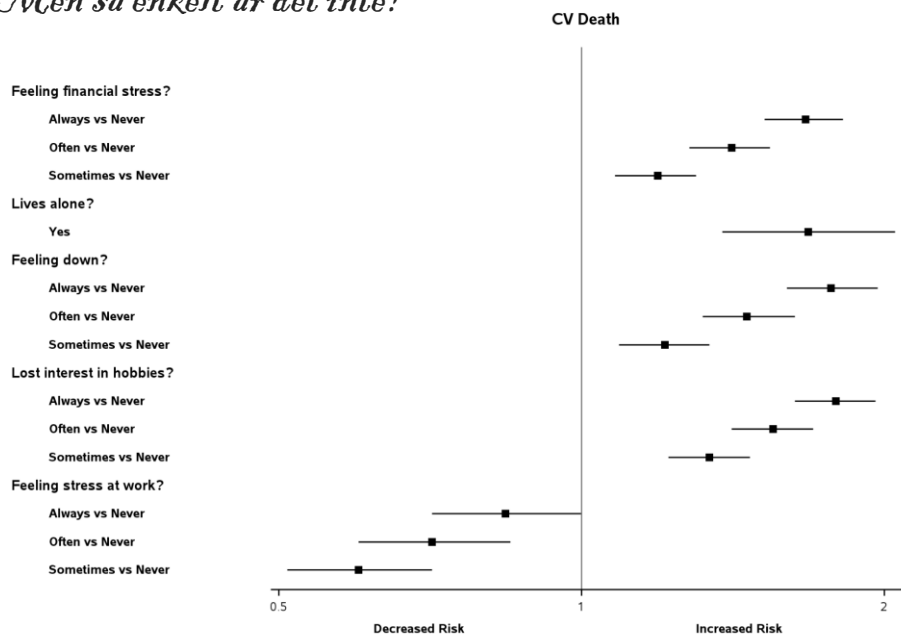


Hjärtmuskelskada på grund av syre- och näringsbrist

Yusuf S et al. Lancet 2004.
Case-control. Förklarar 90% PAR för män & 94% hos kvinnor.

Hagström et al, J of Intern med., 2018

Men så enkelt är det inte!





Volume 39, Issue 2
April 2010

Article Contents

Reference

[< Previous](#) [Next >](#)

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? Experienced a lack of interest in everything and everyone around you? A pleasant 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](#)

Fall: Peter, 57 år

- Peter är arbetsledare på ett större företag. Han är gift och har två vuxna barn.
- Har alltid tidigare varit frisk, aldrig vårdats på sjukhus och inte varit sjukskriven från arbete på årtal. Han har visserligen gått upp i vikt en hel del de senaste åren och han tycker nog att hans kondition har blivit sämre.
- Han är medveten om att det blir lite för mycket stora luncher ute och kaffe med fikabröd. Han vet att han borde motionera för att hålla sig i bättre fysiskt form men det har inte blivit av att komma igång med något sådant.
- När han kommer hem på kvällen är han ofta väldigt trött men har ändå svårt att slappna av.



Peter, 57 år fortsättning

- Så fort Peter kommer till jobbet är det full fart och han upplever ofta att det är tidspressat.
- Han tycker att de yngre i allt mindre grad engagerar sig och tar ansvar för sina arbetsuppgifter som han skulle önska. De har en annan känsla för jobbet än vad han har och det retar honom ofta.
- Peter upplever ofta press både från de han är chef över och från cheferna över honom. Deras krav är motstridiga och han kan känna en misstro speciellt från sina forna arbetskamrater som tycker att han tar för mycket hänsyn till ledningens krav. Hittills tycker han att han har lyckats balansera detta och göra ett bra jobb i allas ögon.
- Det är viktigt för honom att göra sitt bästa också i sina egna ögon och kan ofta känna ett sting av oro att han skulle förbisett något eller att andra tycker att han inte levererar.

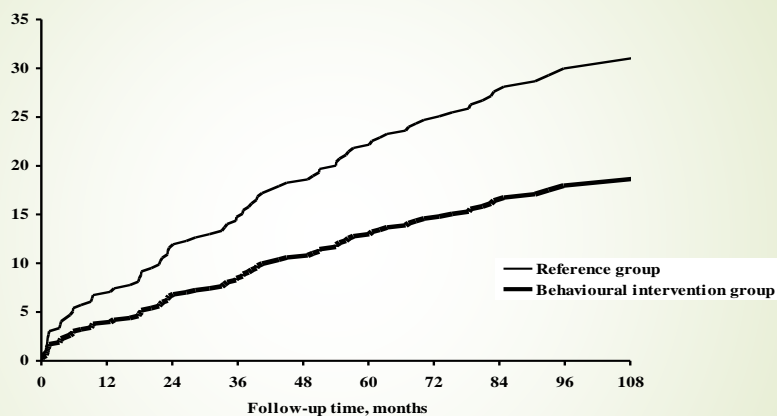
Peter, 57 år fortsättning

- Den senaste tiden har varit ovanligt jäktig. Peter höll på att bygga om sin sommarstuga och skulle lägga tak och göra en tillbyggnad. Han var tvungen att leja viss hjälp för bland annat elektriska arbeten, men han försökte göra så mycket som möjligt själv för att hålla nere kostnaderna. Ändå hade det blivit mycket dyrare än han tänkte sig, både med material och hantverkarna. Det tog också längre tid med allting och han blev otålig över att elektrikern arbetade så långsamt.
- På lördagen skulle ett lass bräddor som levererats flytta till stugan. Bilvägen gick inte ändå fram så Peter måste köra virket på skottkärra. Hans 19-årige son var där för att hjälpa honom. Han ville inte be någon annan om hjälp tex grannen som han inte hade något gott förhållande till.
- När han på eftermiddagen kom ut till stugan fann han att sonen visserligen var där men inte ens hade börjat jobbet med att köra bräddlasset till stugan. Peter blev oerhört arg men sade inget till sonen utan gick själv ut och tog itu med att lasta och köra bräddor.
- På morgonen vid fyra tiden vaknade han och hade ont i bröstet. Han trodde först att han förlyft sig men hans fru insisterade på att han skulle söka vård. Han kunde knappt tro det när han fick höra att det var en hjärtinfarkt!

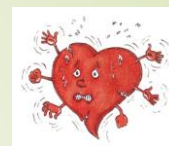
RCT stresshantering för hjärtpatienter

- 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).

Stressbehandling- vad går det ut på?



Agera, inte bara reagera!

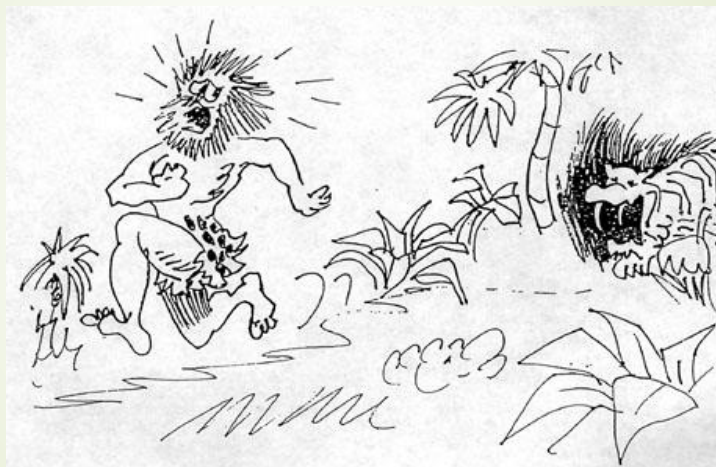
Behandlingsprogram

- Grupper om 6-8 deltagare
- 20 tillfällen à 2 tim, fördelade över ett år
- Teman och dagordning för varje träff
- Konkret arbetsmaterial, praktiska övningar
- Hemuppgifter
 - gemensamma och individuella
- Avslappningsträning

Stressbehandling för hjärtat

- **kunskaper**
 - om hjärtsjukdom, stress, hälsa (*trygghet, motivation*)
- **förståelse**
 - och identifiering av egna reaktioner (*den inre rösten*)
- **färdigheter**
 - att kunna reagera och handla annorlunda, på ett sätt som befrämjar välbefinnande och minskar symptom (*dagliga övningar*)
- **tankar och attityder**
 - som rör självuppfattning, livsvärden, mål och mening

Kunskaper: Fight/flight reaktionen och hjärtat



Walter B Cannon 1930-talet



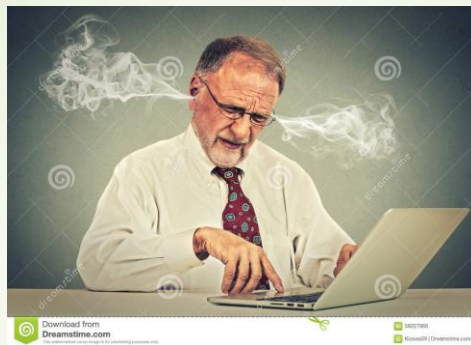
Hur påverkar stress hjärtat?

Högt blodtryck	Frisättning av blodfetter (LDL)	Stresshormoner
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..

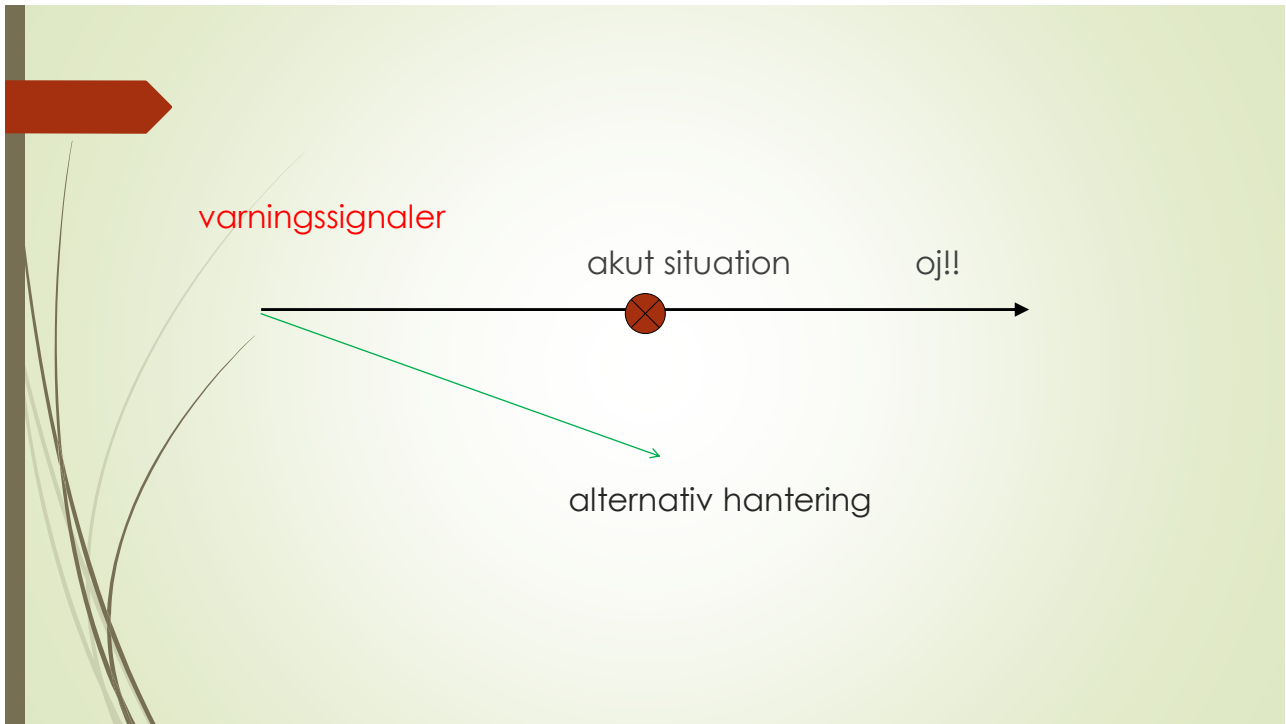


Hur vet man att man är stressad?



- Känslor
- Beteenden
- Kroppsliga signaler
- Tankar

Viktigt känna igen sina egna signaler!



Trötthet –ett viktigt tecken på stress!

EFTER EN TUFF ARBETSVECKA
ÄR DET SKÖNT ATT BARA STANNA
HEMMA OCH MYSA MED VARANDRA.



MAN SKUTTAR IVÄG TILL SITT
STIMULERANDE ARBETE.



Färdighetsträning



Luncha lugnt!

Stress påverkar vårt beteende



Dagliga övningar

Måndag

Ät långsammare. Lägg ner besticken mellan tuggorna

Tisdag

Ställ dig med avsikt i en riktigt lång kö, t ex på posten eller i mataffären.
Använd din avslappningsteknik.

Onsdag

Säg, medvetet och avsiktligt, "Jag kanske har fel".

Torsdag

Se på andra människors ansikten och tänk på vad du ser:
glädje, sorg, trötthet, ilska, förväntan, etc.

Fredag

Låt andra bilister köra om dig.

Lördag

Be någon i din familj, eller en god vän, berätta om vad han eller hon har gjort idag.
Lyssna med uppmärksamhet utan att avbryta.

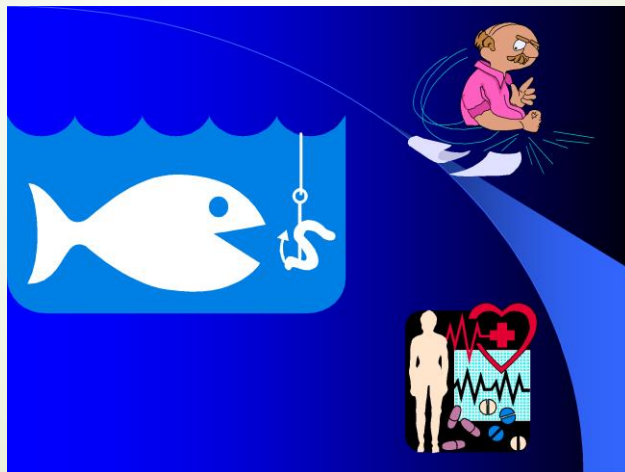
Söndag

Le mot busschafförer, kassörskor eller servitörer

*Fler exempel; tänk på att inte avbryta idag, lägg märke till spänningar i ansikte och kropp, gå långsammare, sitt kvar ett tag efter måltiden,
le mot kassörskor, busschafförer etc, stanna för rött ljus och lägg ur växeln,
tänk på att inte trumma med fingrarna*



Betet



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 finns det som du oroar dig för?
- Vad ser du för egna möjligheter att påverka din stress?

Hur gick det för Peter?

- ▀ Nedstämd efter infarkten
- ▀ Sjukskriven 6 veckor efter infarkten, kunde trappa upp till 100% sedan
- ▀ Deltog i stressbehandling på kardiologen
- ▀ Beskriver ett bättre förhållande till sonen då han insett hur hans egen stress påverkat deras relation
- ▀ Försöker skilja viktiga saker från småsaker på arbetet
- ▀ Går hem i tid och tänker mycket mer på att inte varva upp i förväg, använder sig flitigt av tekniken " Det är inte värt att dö för"
- ▀ Helt annan körstil, retar sig inte längre på andra, frun tycker det är trevligt att åka med honom nu
- ▀ Har återupptagit tätare kontakt med gammal vän
- ▀ Mindre trött och har kommit igång med träningen!

Fyra snabba tips för stresshantering 😊

- ▀ Öka din medvetenhet om när du blir stressad
 - ▀ Stopp, tänk, agera!
- ▀ Andning
- ▀ Återhämtning
- ▀ Fysisk aktivitet
- ▀ Inte alla ägg i en korg



Before you diagnose yourself
with depression or low self-
esteem, first make sure that
you are not, in fact, just
surrounded by assholes. -
Sigmund Freud

Tack för er uppmärksamhet!