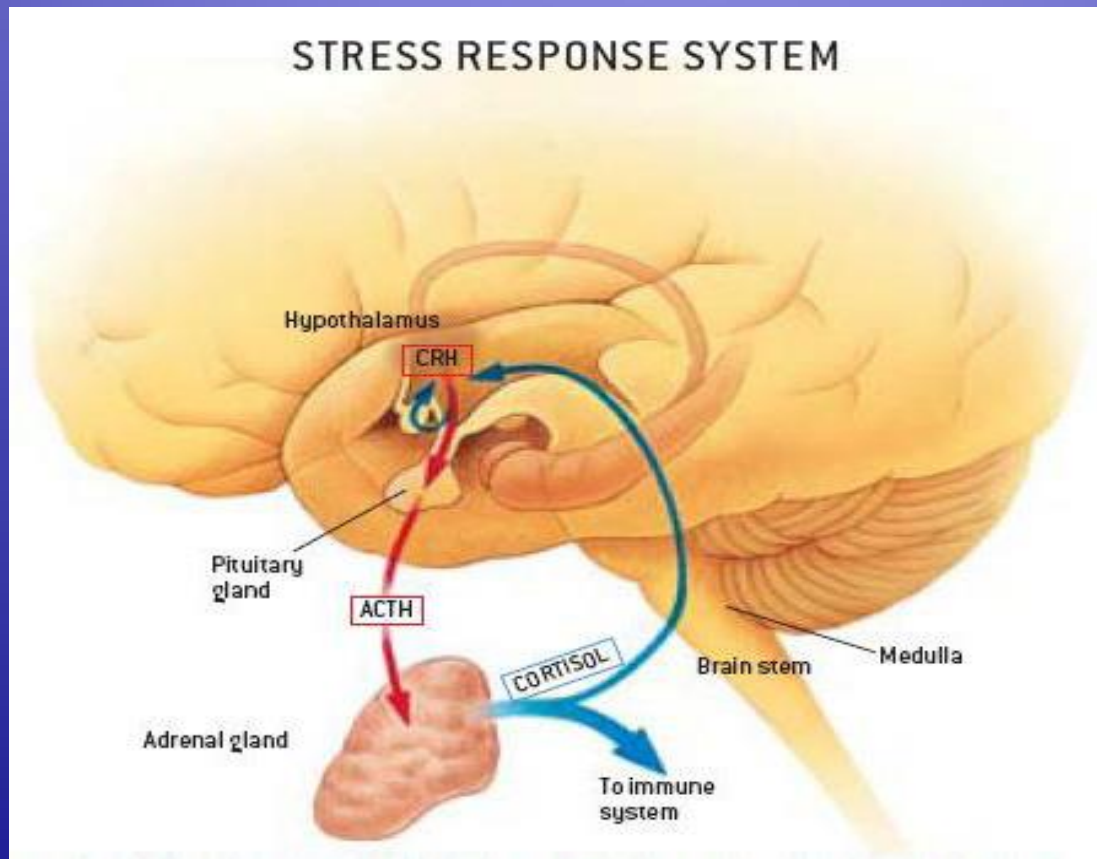


STRESSENS OLIKA KONSEKVENSER

Sandra Mulaomerovic
Överläkare i psykiatri

Fortsättning

Stressbanor



STRESS

Känsla av sammanhang

KASAM

STRESS

STIMULI



AUTOMATISKA TANKAR



KÄNSLOR



BETEENDE

STRESS

- **TRE basprogram:**

Strategierna för överlevnad

matanskaffning

parning

FLYKT/ KAMP/ SPELA DÖD

en överlevnadsreaktion

Fortsättning

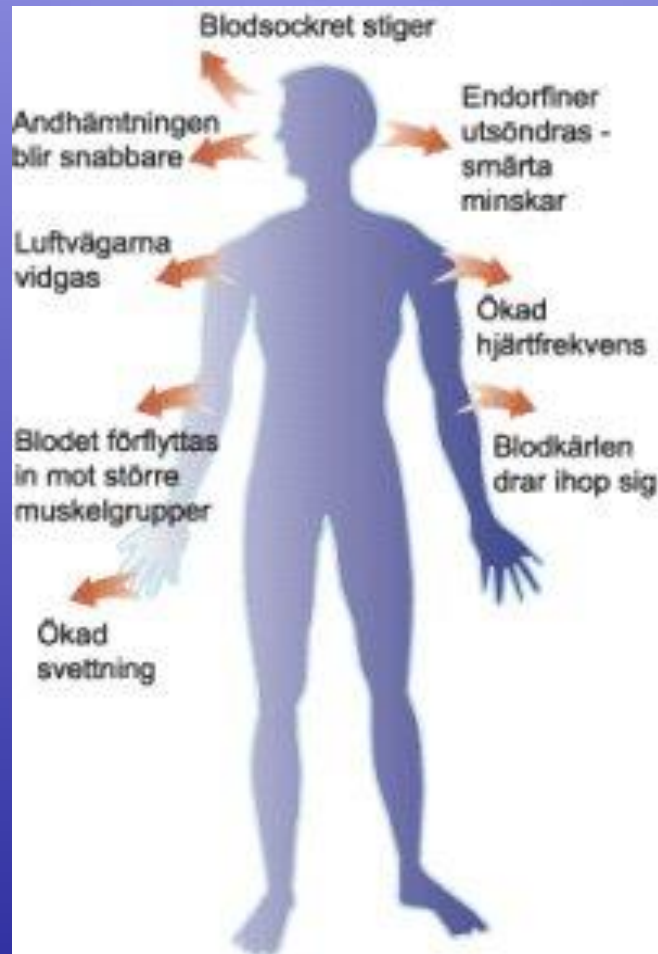
Balans mellan

larmsystemet
(sympatikus)
adrenalin

vilosystemet
(parasymptikus)
acetylkolin

HOT
cortisol
immunsystemet dämpas

STRESSREAKTION



Akut stress

- Blodtrycket höjs
- Ökad hjärtsvikt
- Känner ej smärta
- Dämpar immunsystemet
- Reptilhjärnan tar över

STRESS- konsekvenser på sikt

- Huvudvärk
- Ont i nacken/axlar
- Värk på många ställen i kroppen
- Yrsel
- Tungt att andas, andnöd, bröstsmärtor
- Hosta
- Harklingar
- Luktkänslighet

Fortsättning

- Ångest
- Torr mun, torra ögon
- Metallsmak i munnen
- Näs-bihåle-besvär
- Gnisslar tänder
- Klumpkänsla i halsen
- Rösten bär ej, heshet
- Ljudkänslighet

Fortsättning

- Tinnitus
- Ljuskänslighet
- Hjärtklappning
- Svartnar för ögonen vid uppresning
- Magbesvär
- Sömnsvårigheter, snarkningar
- Avtryck i tungan av tänderna

Fortsättning

- Minskad försvar mot infektioner, inflammationer, cancer
- Förhöjda blodfetter
- Högre blodsockerhalter
- Diabetes och åderförkalkning
- Urkalkning av skelettet
- Risk för blodproppar, hjärtarytmier, stroke

Fortsättning

- Fler stresshormoner bildas däremot mindre reparationshormoner
- Hämning av tillväxt- och sexualhormonproduktionen
- Gastrointestinal aktivering
Magsår, diarré, förstoppning
- "dåligt kött"
- Hudsjukdomar

Fortsättning

- Skillnad mellan män och kvinnor
- Stressen gör kvinnor sociala och männen asociala
- Kvinnor ältar
- Män agerar utåt

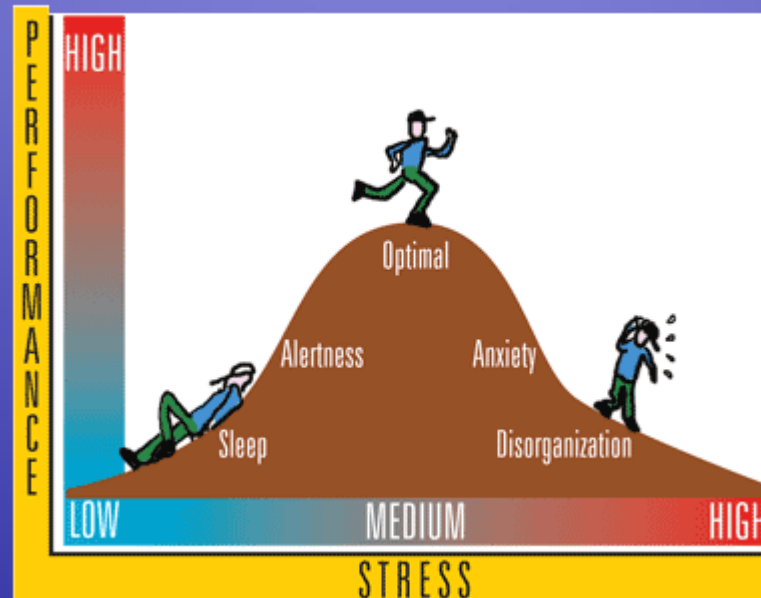
Stressad och pressad

- Sämre koncentration och uppmärksamhet
- Minnessvårigheter
- Sömnrubbing
- Nedstämdhet, depression, känsla av vanmakt
- Kort stubin, aggressivitet, intolerans, gnällighet
- Onormal uttröttbarhet
- Ljud och ljuskänslighet

Fortsättning

- Utbrändhet eller Utmattningssyndrom

Stress Performance Connection



Fortsättning

- Bristningsgränsen



Fortsättning

Kroniskt trötthetssyndrom

- Oförklarlig trötthet > 6 mån
- Muskelvärk/ muskelsvaghet
- Värk i flera leder
- Ofta halsont
- Svullna körtlar på halsen eller i armhållorna
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- Huvudvärk/ ont i nacken
- Sömnsvårigheter

Fortsättning

- PTSD

Traumarelaterat

Återupplevande

Levnadshändelser

Behandling

- Farmakologisk behandling för kroppsliga och psykiska konsekvenser av stress
- Avslappningsövningar
- Samtalsterapi
 - acceptans
 - val och kontroll

Bryta den onda cirkeln

- Se till att avsätta egen tid till regelbunden avkoppling
- Ha roligt! Lustfylld sysselsättning stärker försvaret mot stress
- Försök ta över kontroll över sin situation
- Lita på att du duger som du är
- Motionera regelbundet
- Se till att få tillräckligt med sömn
- Se till att få kroppskontakt (oxytocin motverkar stress)

Fortsättning

- Ha realistiska mål
- Var inte tillgänglig 24-timmar per dygn
- Socialt stöd skyddar mot stress
- Det ger mer lycka att hjälpa andra
- "Ge mig kraft att ändra på sånt som jag kan påverka, vett att strunta i sånt jag inte kan påverka och klokskap att inse skillnaden.

Fortsättning

- Stress är det viktigaste överlevnadsprogrammet
- Bruce McEwan, prof. I immunologi
"Grundprogrammet från savannen"
 - gå långa sträckor varje dag
 - lite och mager mat
 - sova när det är mörkt