

Kroppsliga Signaler

Här följer en kort resumé över vad modern forskning anser om relationen mellan stress och sjukdom. Stressens bidrag till uppkommen sjukdom samverkar ofta med en rad andra faktorer, som till exempelvis genetiska faktorer, miljöfaktorer och slumpen. Det är viktigt att du inte skuldbelägger dig själv för ditt beteende eller dina känslor när du försöker hitta orsaker till att du blivit sjuk eller känner dig krasslig. Det är, för att citera Anonyma Alkoholister, ”inte någons fel att du blivit sjuk”. Dock är det så att du själv får ta ansvar för ditt eget tillfrisknande. Vissa av de samband man funnit mellan stress och ohälsa kan ge dig värdefullt tillskott till hur du kan agera för att minimera den verkan som skadlig stress kan ha på risken för återinsjuknande eller lägre livskvalité.

Känslomässiga störningar

Känslomässiga reaktioner som oro, ångest, nedstämdhet, trötthet, känslor av otillräcklighet, isolering och sömnstörningar är vanliga symtom. Man börjar ifrågasätta sig själv och självtilliten minskar. Depression kan uppstå sekundärt. Underliggande sjukdom kan öka de känslomässiga reaktionerna.

Kognitiva/Mentala funktioner

Stress påverkar våra intellektuella funktioner på flera sätt. Många klagar på försämrat minne som till exempel att komma ihåg information kring en händelse även fast de vet att de varit med om denna händelse. Försämrad förmåga att koncentrera sig och ta itu med problem liksom svårigheter att ta beslut brukar också nämnas. Många klagar över att engagemang och uthållighet minskar och att meningen med arbetet är svårare att se.

Levnadsvanor

Ökad tobakskonsumtion och ökat alkoholintag bryter ned kroppen och minskar möjligheterna till läkning. Både alkohol och rökning kan direkt kopplas till flera svåra sjukdomar. Ökad alkoholkonsumtion är alltid ett allvarligt varningstecken. I första hand är det viktigt att erkänna ett ökat alkoholintag för sig själv. *Nästa steg är att söka*

Trädgårdsgatan 11, 753 09 Uppsala. Tfn: 018 – 10 00 10
Prästgatan 38, 831 31 Östersund. Tfn: 063 – 554 20 44
www.stressmottagningen.info

hjälp!

Mår man inte bra slarvar man lätt med mathållning, motion och vila. En negativ livsstil nedsätter vår motståndskraft, påverkar vårt humör och våra relationer. En negativ livsstil ökar direkt och indirekt riskerna flera allvarliga sjukdomar.

Immunförsvaret

De flesta människor drabbas ett par gånger om året av förkylning eller andra relativt kortvariga infektioner. Immunförsvarets uppgift är att skydda kroppen mot främmande organismer. Långdragen stress påverkar vårt immunförsvaret så att vår motståndskraft nedsätts och vi lättare drabbas av infektioner. På lång sikt kan det få mer långtgående konsekvenser för hälsan. Modern forskning har visat att stress kan påverka vårt immunförsvaret genom sin påverkan på centrala nervsystemet (vår hjärna) och att vårt immunförsvaret omvänt tycks kunna påverka vårt känsloliv genom att påverka vår hjärna. Centrala nervsystemet påverkar immunförsvaret antingen genom vårt autonoma nervsystem eller genom vårt endokrina system. Immunförsvaret kan kortfattat sägas skydda oss mot sjukdom genom att producera antikroppar eller genom att förstöra eller underlätta förstörandet av främmande molekyler (som virus eller bakterier). Det är framförallt genom tre olika klasser av celler som immunförsvaret skyddar oss.

B-lymfocyter som producerar antikroppar mot invaderande mikrober. T-lymfocyter som frigör hormoner som får B-lymfocyterna att dela och föröka sig och som dessutom också formar mördarceller som tillsammans med makrofager angriper främmande vävnad eller mikrober.

Flera studier har visat att immunförsvarets funktion sätts ned vid stress (framförallt vid sorg och/eller depression) och sådan funktionsnedsättning ökar sårbarheten för infektionssjukdomar, cancer och så kallade *autoimmuna* sjukdomar. Studier på människor men framförallt djur har visat att stress har ett samband med immunförsvarets nedsättning och denna typ av sjukdomar.

Om du vill läsa mer kan vi hänvisa till en intressant bok av Sapolsky ”*Why Zebras don't get Ulcers*” i vilken författaren bland annat berättar om hur man ur ett utvecklingsperspektiv bättre kan förstå varför reaktioner som är tänkta att tjäna oss kan vändas till sin motsats. Skillnaden mellan djur och människa är att vi med vår större mentala kapacitet också har en större kapacitet att tolka omgivningen och reagera på hot som inte är närvarande, stress hos människan har blivit emotionellt och tankemässigt medierad.

Hormonrubbningsar

Vissa hormonrubbningsar kan ha samband med svår stress. Binjurebarken producerar ett hormon (*kortisol*) som är nödvändigt för vår aktivering. Hormonet varierar normalt över dygnet och sömnen är viktig för regleringsmekanismerna i kroppen. Vid svår och långtgående stress kan *kortisolproduktionen* störas och det får konsekvenser för flera organ i kroppen. Även störningar i våra könshormoner och i sköldkörteln förekommer vid svår stress, liksom menstruationsrubbningsar hos kvinnor.

Mage och tarm

Stress kan ta sig uttryck i många olika symtom från magtarmkanalen. Symtomen är vanliga och många människor förlägger spänningar och oro till denna del av kroppen. Ökad gasbildning, ökade tarmljud, förstoppning, diarré, illamående, kräkningar och värk av olika grad kan allt höra till bilden. Symtomen kan uppstå även om kosthållningen är bra. Vid stress följer flera förändringar i mag-tarmsystemet. Utsöndring av matsmältningsenzymer avtar, blodflöde till magen avtar (vi får istället ett ökat blodflöde som gynnar skelettmusklernas aktivitet) och mag-tarmsystemets rörlighet avtar. Länge har man spekulerat i samband mellan stress och magkatarr och stress och magsår. Magsår kan uppstå som följd av förhöjd utsöndring av magsyra beroende av ett fel i den mekanism som normalt reglerar syraproduktion i magen. Stress kan påverka denna mekanism men också bidra till magproblem genom att förändra immunfunktioner i magen (se ovan).

Hjärta och kärl

Högt blodtryck kan uppstå som följd av stress. Högt blodtryck är en riskfaktor för flera sjukdomar men en av de allvarligaste till hjärt- och kärlsjukdom. Stress har visat sig ha samband med hjärt- och kärlsjukdom med hjärtinfarkt som ett av de allvarligare tillstånden. Stress påverkar blodkärlen och en del ämnen i blodet som gör att risken för proppar ökar. En propp är oftast det som utlöser en infarkt. Stress påverkar även blodfetterna negativt varför riskerna för hjärt- och kärlsjukdom kan öka ytterligare. Det förefaller även som om risken för andra metabola sjukdomar, till exempel diabetes, ökar. Flera samband har hittats mellan olika psykologiska faktorer och hjärtsjukdom. Bland annat verkar det som om stress kan reducera tröskeln för hjärtrytmrubbningar. Andra har funnit samband mellan stress och kärlens förfettningprocess och tillfälliga krampstillstånd i de kärl som omger och försörjer hjärtat med syrerikt blod. Vid stress utsöndras hormoner från binjurarna som bidrar till att hjärtrytmen höjs, blodtrycket likaså och som dessutom kan leda till att kärlytan löper ökad risk att få sår i vilka fett kan inlagras. Vidare tror man att leverns produktion av nyttiga enzymer som kan bryta ner farliga fetter försämras som följd av stress. I flera undersökningar från Holland har det visat sig att stressbeteende i kombination med utmattning kan leda till hjärtinfarkt hos tidigare friska personer. I USA och i Sverige har visats att stressinriktad behandling har gynnsamma effekter på överlevnad, livskvalitet och riskfaktorer knutna till hjärtsjukdom.

Huvudvärk

Huvudvärk är vanlig vid påfrestningar. Värken kan vara lokaliserad punktvist eller vara mer generell. Spänningshuvudvärk är ett specifikt tillstånd som kan vara orsakat av stress. Migrän kan utlösas av stress. Mycket akut insättande svår huvudvärk är troligen inte stressutlöst. Återkommande huvudvärk bör diagnostiseras och absolut när huvudvärken inte viker. För liten vätskemängd kan ge huvudvärk.

Hudsjukdom

Flera olika hudutslag kan vara orsakade av stress. Eksem och inte minst herpesinfektioner brukar blomma upp när man känner sig pressad och trött. Herpes är allra vanligast runt munnen men kan finnas var som helst på kroppen.

Smärta

Smärtor och besvär från rörelseorganen är vanliga vid påfrestningar, men olika individer drabbas olika. Kroppsbyggnad och muskelmassa inverkar på besvären liksom olika ”coping” - mekanismer. Det kan finnas orsaker som kan sökas långt tillbaka i tiden. I nack- skulderregionen förläggs mycket spänning och stress.

Ett högt tempo leder ofta till uppdragna axlar, försämrad arbetsställning och mindre pauser. ”Tennis arm” och besvär med ”musarm” kan på liknande sätt vara orsakade av stress. Även ländryggssmärter har visat sig ha samband med stress, inte minst i kombination med fysisk belastning.

Fibromyalgi kan ha samband med vissa former av svår stress. En otränad kropp får lättare besvär.

Muskuloskeletal, smärtproblem (smärta i rygg, axlar m.m.) huvudvärk, och andra hälsoproblem, är vanliga i yrken som karakteriseras av snävt innehåll, låg kontroll över arbetet, repetitiva arbetsuppgifter och så vidare.

Det verkar som om faktorer som låg grad av tillfredsställelse med arbetet, förhöjda fysiologiska stressreaktioner och långsam nedvarvning är viktigare faktorer för att förklara muskelsmärter än tunga lyft och belastning, åtminstone om man tittar på enklare eller repetitiva arbeten.

Ytterligare en viktig faktor är konflikter mellan betalt arbete och hemarbete, något som visat sig vara är särskilt viktigt för bland kvinnor. Det stora problemet med belastning genom hemarbete är att det minskar möjligheten till återhämtning och istället förlänger stressreaktionen.

Den exakta kopplingen mellan stress och muskelsmärter är inte känd, men muskelspänning är en väl dokumenterad del av stressreaktionen. Möjliga kopplingar finns i spänningar som ger upphov till cirkulationsrubbnings, stressinducerad hyperventilation som hämmar parasympatisk aktivitet (det vill säga det lugnande, aktiveringshämmande, systemets aktivitet) eller mekaniska skador inducerade av spänning. Av dessa anledningar bidrar både mentala krav (*repetitiva arbeten, brist på kontroll* och så vidare) och fysiska krav (exempelvis *dålig variation i arbetsställning, fysiskt repetitivt*) till förhöjd muskelspänning under arbetstid.

Under arbetstid leder dessa krav också till hög insöndring av adrenalin, noradrenalin och kortisol (hög grad av stress). Efter arbetet inträder aldrig någon riktig återhämtning. De förhöjda nivåerna av muskelspänning kvarstår och stressreaktionen via hormoninsöndringen kvarstår. Utöver det inflytande som arbetet fortsätter att ha efter arbetstid så bidrar hemmaarbete, eller krav hemma till att upprätthålla muskelspänning och stress. Under arbetet så verkar det som om det är kombinationen mental stress och fysisk belastning som ger störst muskelspänning, avgjort mycket mer än effekten av vardera (var för sig) summerad.

Trädgårdsgatan 11, 753 09 Uppsala. Tfn: 018 – 10 00 10
Prästgatan 38, 831 31 Östersund. Tfn: 063 – 554 20 44
www.stressmottagningen.info