

VETENSKAP & HÄLSA

POPULÄRVETENSKAPLIGT OM FORSKNING INOM MEDICIN OCH HÄLSA



LUNDS
UNIVERSITET



MALMÖ HÖGSKOLA



REGION
SKÅNE

VÅREN 2017

UTMATNINGSSYNDROM

Dagen då Pia Dellsons
hjärna sa nej

ARBETSLIVET

Forskarna om hur
du mår bättre
på jobbet

SÖMNLÖS? SÅ GÖR DU

Sömndoktors
goda råd

Stressens funktion och fara



Återhämtning – hur? | Vardagsbalansen | Krav & kontroll

Stressens funktion och fara

Nästan alla människor kan relatera till stress. Ofta är den positiv, ibland nödvändig, men stress kan också drabba hårt med långvarig sjukdom som följd. Vad är det då som händer i kroppen när vi blir stressade? Hur kommer det sig att vi reagerar så olika på stress? Och vad kan vi göra åt det? I det här numret av Vetenskap & hälsa får du ta del av kunskap om vad stress är och vad som händer i kroppen när vi reagerar på såväl fysisk som psykisk påfrestning. Med de kunskaperna kommer vi en bit på väg i förståelsen både för vår egen och andras reaktion på stress.

God läsning!

Gunilla Westergren-Thorsson
Professor och dekanus
Medicinska fakulteten,
Lunds universitet

Kerstin Tham
Rektor
Malmö högskola

Hannie Lundgren
Forskningschef
Region Skåne

Vetenskap & hälsa ges ut av Medicinska fakulteten vid Lunds universitet, Malmö högskola, Skånes universitetssjukvård, Medicinsk service/Labmedicin, Skånevård Sund och Skånevård Kryh vid Region Skåne • **Texter:** Tord Ajanki, Ingela Björck, Åsa Hansdotter, Björn Martinsson, Erik Skogh och Erika Svantesson, Medicinska fakulteten. Charlotte Löndahl Bechmann och Magnus Jando, Malmö Högskola. Jakob Axelsson, Eva Bartonek Roxå, Eva Blomgren och Tove Smeds (redaktör), Skånes universitetssjukhus • **Layout:** Sun Nilsson, Skånes universitetssjukhus • **Genrebilder:** Unsplash.com eller Pexels.com • **Omslagsfoto:** istock.com/indigolotos • **Upplaga:** 10 000 ex • **Tryck:** Elanders • **För efterbeställning** av tidigare nummer kontakta Katrin Ståhl, katrin.stahl@med.lu.se

FOTO: ROGER LUNDBOLM



Pia Dellson om att lära sig lyssna på hjärnan

Det tog lika lång tid att komma tillbaka från utmattningssyndromet som det tog att bygga upp en skadlig överbelastning.

Hur bra är det gränslösa arbetslivet?

– Problemet med flexibiliteten är att kraven på vad vi förväntas prestera ofta är otydliga, säger forskaren Calle Rosengren.



Idag går vi ofta på högvarv lite för länge, och för ofta. Då hinner vi inte återhämta oss.

Sid 12

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 3 | Älskade, hatade stress
Kroppens stresssystem i korthet | 17 | Genernas roll väntar på förklaring |
| 4 | Pia Dellson "bröt hjärnan" | 18 | Mindfulness lika effektivt som KBT
Kultur på recept |
| 6 | Därför ska du inte prioritera bort det roliga | | Motstridiga resultat om yoga |
| 7 | Så påverkar stressen hjärta och blodkärl | 19 | Minska oron hos närstående |
| 8 | Krymper hjärnan? | 20 | Må bra av virtuella upplevelser |
| 9 | Fysisk träning lika effektiv som läkemedel eller terapi | 21 | När stressen sätter sig i käkarna |
| 10 | Utmattningssyndrom kan försämra vår förmåga att reglera stress | 22 | De studerar samband mellan stress och suicid |
| 11 | Stressens effekt svårsmitt
Blir vi lättare förkylda om vi stressar? | 23 | Copingstrategi kopplad till ökad risk för suicid |
| 12 | Brist på återhämtning det stora problemet | 24 | Många migranter upplever stress
Det gränslösa arbetslivet |
| 13 | Se över din vardagsstress | 26 | Så mår vi bättre på jobbet |
| 14 | Spänningshuvudvärk hos yngre barn | 27 | Organisationen avgörande för en god arbetsmiljö |
| 15 | Stressad tarmflora? | 28 | Sambandet mellan stress och diabetes |
| 16 | Sömn doktorn om hur du får god nattsömn | 29 | Därför mår vi dåligt av att pendla |
| | | 30 | Metoder för snabbare återgång till arbete
Den gränslösa cybermobbingen |

Älskade, hatade stress

Stressen har spelat något av en huvudroll i samhällsdebatten under senare år. Den kan orsaka lidande och skapar höga sjukskrivningstal i statistiken. Samtidigt som faran med långvarig stress är kännbar, så är stressen i sig livsnödvändig.

Stressen mobiliserar kroppen vid fara och gör att vi skärper oss när vi står inför situationer vi upplever som obehagliga. Och om allt fungerar som det ska, lär den oss att hantera dessa obekväma situationer bättre nästa gång.

Men ibland blir stressen för mycket. Den kan då sätta sina spår på många ställen i kroppen: till exempel hjärnan, tarmen, hjärtat och käkarna. Forskarna är intresserade av att förstå dels hur vi påverkas av stressen, dels hur vårt arbetsliv ska utformas för att främja hälsa och motverka stress. Hur reagerar våra gener på stress och vad får det för konsekvenser? Och vilka friskfaktorer kan hjälpa oss att hantera stressen bättre?

Du får i den här tidningen möta Pia Dellson som är psykiater och cancerläkare vid Skånes universitetssjukhus. En dag sa hennes hjärna ifrån. Den ville – och behövde – något annat än vad hon ville. Pia Dellson kallar det för att hon ”bröt hjärnan”, något som egentligen heter utmattningssyndrom. Hon blev tvungen att lära sig ta hand om en av våra viktigaste kroppsdelar: hjärnan.

Per Johnsson, psykolog och forskare vid Lunds universitet,



menar att om vi tar till oss den kunskap som finns om stress kan vi bli bättre på att ta hand om oss själva. Vår förhoppning är därför att du som läser ska hitta nycklar som hjälper dig att förstå och hantera din stress på bästa sätt. Där fyller återhämtning en viktig roll.

Det finns mycket att berätta som rör stress. Vi tar den här gången inte upp läkemedelsbehandling vid stressrelaterad ohälsa, där hänvisar vi istället till din vårdcentral. Vi har inte heller fokuserat på den extremt svåra stress som leder till posttraumatiskt stressyndrom. Det får vi säkert anledning att återkomma till på vår hemsida www.vetenskaphalsa.se, där du kan uppdatera dig mer om forskning som rör din hälsa ur flera olika perspektiv.

Trevlig läsning!

TOVE SMEDS

KROPPENS STRESSYSTEM I KORTHET

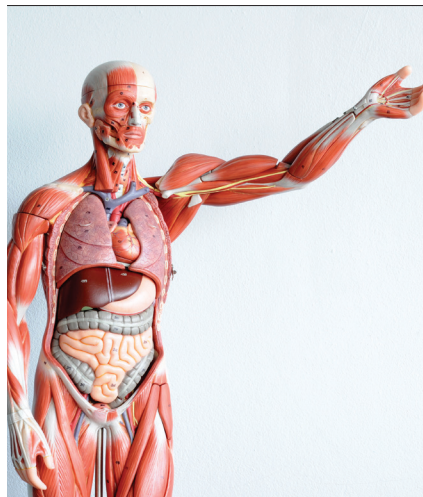
Syftet med stresssystemet är att hålla vår inre miljö i kroppen konstant. Det autonoma nervsystemet styr organen och kan inte påverkas av vår vilja. Hjärtslag, andning och matsmältning är några funktioner som nervsystemet kontrollerar, och som behöver justeras när vi exempelvis springer, äter eller vilar.

Det autonoma systemet är uppdelat i två delar som båda är involverade i vår stressreglering: det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet. Det sympatiska nervsystemet sätts igång när kroppen behöver mer kraft, medan det parasympatiska är som mest sysselsatt när vi vilar.

När vi ställs inför farliga situationer sätter det sympatiska nervsystemet igång och mobiliserar kroppen. Olika ämnen och stresshormoner, som kortisol, noradrenalin och adrenalin, frigörs och skickas ut i blodet. Nu är kroppen beredd på kamp, oavsett om hotet är en livsfarlig situation eller om vi oroas över att ha missat ett viktigt möte.

Det parasympatiska systemet bygger upp vår kropp och motverkar effekterna av det sympatiska nervsystemet. Det behövs när vi ska varva ner och återhämta oss.

Källa: 1177.se



Pia Dellson

"bröt hjärnan"

Pia Dellson är cancerläkare och psykiater med egen erfarenhet av utbrändhet. I slutet av 2012 klappade hon ihop och orkade plötsligt ingenting mer. Hon brukar kalla det för att hon "bröt hjärnan".

– När man bryter ett ben finns ju inget att göra annat än att avlasta benet och vänta på att det ska läkas. På samma sätt är det med att "bryta hjärnan". Det enda som hjälper är tid, och att vara försiktig med belastningen när man är på väg tillbaka, säger hon.

Patienter med en svår sjukdom hoppas ofta på en behandling som kan göra dem precis som förr igen. Men en cancer eller en hjärtinfarkt sätter sina spår både i kroppen och själen, och det gör även utmattning.

– Man ska inte tro att man kan göra som förr – och skulle man försöka, så kommer man med säkerhet att gå in i väggen igen! förklarar Pia Dellson.

Hon har själv ändrat sin arbetssituation för att inte hamna i riskzonen på nytt. Från att ha arbetat betydligt mer än 100 procent har hon nu fyra arbetsdagar på cancerkliniken i Lund och en egen arbetsdag då hon skriver, föreläser och håller kommunikationskurser. Forskningen har hon tvingats att lämna – den ryms inte i en rimlig arbetsvecka.

INTE KÄNT SIG PIGG PÅ TVÅ ÅR

De första veckorna efter det att Pia Dellson "brutit hjärnan" kom hon knappt ur sängen på dagarna. Hennes hjärna tycktes ha splittrats i tusen bitar, och hon orkade ingenting vare sig fysiskt eller psykiskt.

En tumregel säger att det tar lika lång tid att komma tillbaka som det tagit att bygga upp den skadliga överbelastningen, och det tycker hon stämmer.

– När jag tänkte tillbaka, så insåg jag att jag inte känt mig riktigt pigg på nästan två år. Det var ungefär lika lång tid som det sedan krävdes för min återhämtning!

Men med allt vi idag vet om utmattningssyndrom, och alla

varnande exempel som finns, varför går människor fortfarande in i väggen? Varför har vi inte lärt oss av erfarenheten? Pia Dellson tror att svaret finns på tre nivåer.

– På individnivå handlar det om att vi vill vara energiska och välfungerande i det vi gör. På organisationsnivå har vi ett arbetsliv som kräver stora prestationer. Och på samhällsnivå har vi en idealbild av att lyckade människor ständigt har många bollar i luften. På alla nivåer blir det för lite tid till vila och återhämtning, säger hon.

Ett varningstecken är om man inte känner sig utvilad ens efter en ledig helg eller en semester. Ett annat är om man får fysiska symtom som magont, högt blodtryck, huvudvärk eller späningsvärk i axlarna.

Att vara medveten om problemet hjälper dock föga, om medvetenheten inte leder till handling. Själv var Pia Dellson som psykiater väl bekant med företeelsen utbrändhet, och insåg också att hennes trötthet inte var riktigt normal. Ändå drev hon sig vidare, ända fram till kollapsen.

– Jag trodde på något sätt att jag och min hjärna var samma sak – att det jag ville, det skulle min hjärna kunna åstadkomma. Men så tänker man ju inte om andra kroppsdelar. Jag kanske vill springa maraton, men om inte mina knän är med på saken inser jag förstås att det inte går!

I sin bok "Väggen – en utbränd psykiaters noteringar" har hon i diktform skrivit om sina tankar och känslor efter kollapsen.

*"Man ska lyssna på sin kropp och det har jag gjort
Men jag har inte låtit det den sagt hindra mig"*

står det på ett ställe i boken. Det är så som hon och många andra fungerat, när de blundat för alla varningssignaler och kört på in i väggen.

– Jag brukar kalla texterna för dokumentära dikter eller medicinsk poesi. Att skriva poesitexter hjälpte mig att bearbeta mina känslor och förstå förloppet, säger Pia Dellson.

INGELA BJÖRCK

”Min hjärna och jag är
inte längre samma sak.
Vi är två olika och vi är
inte överens.

– Ur Väggen – En utbränd psykiaters noteringar.

PIA DELLSON OM TRÖTTHET, UTMATTNING OCH DEPRESSION

Trötthet kan man hämta sig från genom att vila tillräckligt länge. Det är ett tråkigt tillstånd, men inte en sjukdom.

Utmattning är en sjukdom och kännetecknas av att vila inte hjälper – kroppens batterier är helt uttömda.

Depression kan ofta följa på utmattning,

när läget känns hopplöst och förtvivlat.

– Jag brukar fråga patienter om de har lust att göra något. En person med utmattning säger "javisst, men det går inte!" medan en person med depression säger att hen inte har lust med något alls, säger Pia Dellson.

– Om personen i fråga lider av båda

sjukdomarna, så kan depressionen behandlas med antidepressiva medel. Men för att komma till rätta med utmattningen måste personen ändra sin livssituation så att batterierna så småningom kan börja laddas igen, säger Pia Dellson, överläkare vid Skånes universitetssjukhus.

Därför ska du inte prioritera bort det roliga

Varje år sjukskrivs 32 000 svenskar med diagnoser som tyder på stress och utmattning – majoriteten är kvinnor. Kvinnor tar fortfarande ett större ansvar för hem och familj och har svårt att få den balans i vardagen som gör att de återhämtar sig.

Carita Håkansson är arbetsterapeut och forskare vid Lunds universitet. Hennes forskning handlar framför allt om balans i vardagen. Hon har studerat människor som drabbats av stressrelaterad ohälsa – dels personer som för övrigt varit friska, dels människor med kroniska sjukdomar. Hennes studier visar att för att må bra behöver vi en variation mellan vardagens olika aktiviteter:



CARITA HÅKANSSON

lönearbete, hem- och familjesysslor och fritidsaktiviteter som är roliga och ger möjlighet till återhämtning. Hur uppdelningen ser ut är individuellt, var och en måste hitta sin egen balans.

– Men ingen mår bra av att bara arbeta. Samtidigt så upplever den som är arbetslös också obalans i vardagen, förklarar Carita Håkansson.

Många människor som mår dåligt prioriterar bort det som är roligt – vi biter ihop och jobbar lite hårdare och ställer upp lite mer. Men Carita Håkansson menar att det är viktigt att reflektera över hur vi använder vår tid så att den räcker till även för att ladda batterierna.

– Många kvinnor tar sig inte tid för att göra något roligt, utan känner tvärtom ofta skuld när de gör något för egen del. Våra studier visar att män är mycket bättre på att se till att få egen tid och att hinna vila.

Jämfört med hur det såg ut för tio år sedan, har det inte hänt så mycket när det gäller könsrollerna. Kvinnor tar fortfarande större ansvar i hemmet och är mer engagerade i familjen.

– Mönstret ser likadant ut för 25-åringar som det gör för 55-åringar. Det är möjligtvis städningen som vi verkar ha prioriterat ner något i Sverige.

Carita Håkansson menar att många kvinnor upplever att omgivningen förväntar sig saker av dem och att de försöker leva upp till både uttalade och outtalade krav.

– Stanna upp och tänk efter vad du lägger din energi på och sänk ambitionsnivån. Och kom ihåg att det inte är skamligt att ta hand om sig själv, avslutar hon.

ÅSA HANSDOTTER



Så påverkar stressen hjärta och blodkärl

Forskarna börjar få en ganska bra bild av sambandet mellan stress och skador på hjärta och blodkärl. Bilden som växer fram visar att stress påverkar både direkt och indirekt och under alla stadier i utvecklingen av hjärt-kärlsjukdom.

Vid stress frisätts olika hormoner, bland annat stresshormonerna adrenalin och noradrenalin som gör att blodtrycket stiger och hjärtat slår snabbare. Det frisätts även så kallade metabola hormoner som exempelvis kortisol. Kortisol styr bland annat ämnesomsättningen av glukos och fett och har till uppgift att reglera hur kroppen svarar vid inflammation. Detta är en normal försvarsreaktion då vi utsätts för akut stress och reaktionen är övergående.

Men om stressen blir kronisk, det vill säga om vi utsätts för stress under lång tid utan möjlighet till återhämtning, så kan stressen skada hjärtat och kärlen på olika sätt. Ett ständigt förhöjt blodtryck leder bland annat till att blodkärlen blir stela. Detta i kombination med det högre blodtrycket gör att hjärtat måste jobba hårdare. Både det förhöjda blodtrycket och blodets ökade benägenhet att koagulera ökar risken för stroke. Det ökade kortisolpåslaget kan även leda till försämrad insulinkänslighet och så småningom diabetes, något som i sig ökar risken för hjärt-kärlsjukdom.

KRONISK STRESS

Stress kan ge effekt på hjärt-kärlhälsan på ett indirekt sätt genom att påverka olika riskfaktorer. Studier har visat att personer som lever under kronisk stress i genomsnitt sover kortare tid, röker mer och motionerar mindre. Tre riskfaktorer som var för sig är kända för att öka risken för hjärt-kärlsjukdom.

En av de mest studerade orsakerna till kronisk stress är arbetsrelaterad stress. Yrken med höga krav men liten möjlighet för den stressade att påverka sin arbetssituation, i kombination med dåligt socialt stöd, hör till de mest utsatta. Personer inom sådana yrken har en 50 procents ökad risk att drabbas av hjärtinfarkt eller stroke jämfört med yrken där de anställda har större möjlighet att påverka sitt arbete.

Även andra orsaker, såsom ensamhet, ekonomisk stress eller dubbelarbete, tros ha negativ påverkan på hjärta och kärl, men dessa är inte studerade i lika stor utsträckning.

AKUT STRESS

Olika typer av akut stress har visat sig öka risken för bland annat hjärtinfarkt. Störst risk löper personer som redan har någon form av sjukliga förändringar i hjärta och kärl.

Naturkatastrofer kan vara en sådan utlösande faktor, till exempel har flera studier visat att antalet hjärtinfarkter stiger i

områden som drabbats av kraftiga jordbävningar.

Även emotionella katastrofer, såsom en nära anhörigs död, kan leda till akut stress. Takotsubo, eller brustet hjärta som det också kallas, är en allvarlig, men ofta övergående hjärtsjukdom som drabbar främst kvinnor i samband med emotionell stress. Symtomen liknar de vid hjärtinfarkt men orsaken är en helt annan. Tillståndet skulle kunna beskrivas som en hastigt uppkommen hjärtsvikt, att hjärtat blir delvis förlamat och får mycket svårare att pumpa. Ofta går tillståndet över av sig självt men dödsfall förekommer.

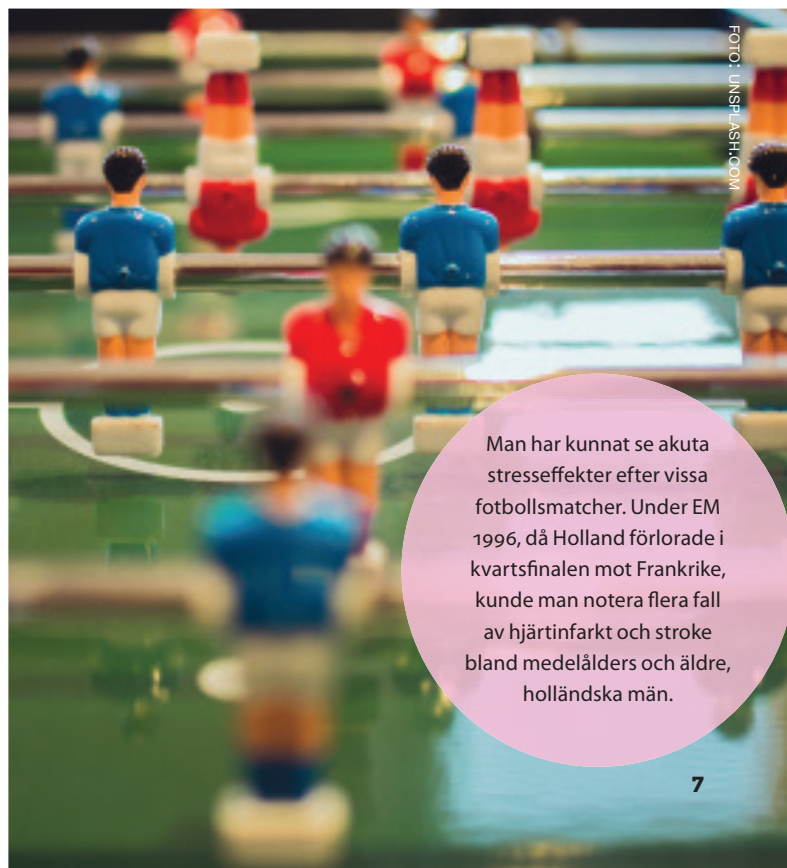
Trots att stress har visat sig ha en hel del negativa effekter på hjärta och kärl så får vi inte glömma att de i särklass största riskfaktorerna för hjärt-kärlsjukdom är rökning, högt blodtryck, diabetes och höga blodfetter.

EVA BARTONEK ROXÅ

Artikeln är baserad på samtal med Jan Nilsson, överläkare vid Skånes universitetssjukhus och professor vid Lunds universitet med hjärt-kärlsjukdomar som specialitet.



JAN NILSSON



Man har kunnat se akuta stresseffekter efter vissa fotbollsmatcher. Under EM 1996, då Holland förlorade i kvartsfinalen mot Frankrike, kunde man notera flera fall av hjärtinfarkt och stroke bland medelålders och äldre, holländska män.

Krymper hjärnan?

Att hjärnan kan krympa vid kronisk stress är något som forskare har observerat hos både möss och människor. Men vad är det som orsakar krympning och går den att förebygga?

Möt hjärnforskaren Henrik Jörntell, som studerar hjärnans grundläggande mekanismer och funktion.

I vår hjärna finns omkring 100 miljarder nervceller som alla fungerar på ungefär samma sätt. De är sammankopplade i stora nätverk som interagerar med varandra och beroende på vilket av dessa nätverk de ingår i, bidrar de på olika sätt till hjärnans funktion. För att hjärnan ska utvecklas och fungera bra, krävs att kommunikationen mellan alla dessa nervceller hela tiden regleras. På så sätt blir nätverken i hjärnan allt mer sammansatta.



HENRIK JÖRNTELL

– Vid stress bryts förmodligen den utvecklingen till viss del, vilket påverkar kommunikationen mellan nervcellerna, säger Henrik Jörntell, forskare inom neurofysiologi vid Lunds universitet. Andra forskargrupper har i djurstudier observerat att förbindelsen mellan nervcellerna dras tillbaka vid långvarig stress.

– Den tillbakadragningen skulle förklara det vi idag kan se, nämligen att hjärnan krymper något när man utsätts för kronisk stress, säger Henrik Jörntell.

Dras nervförbindelserna tillbaka permanent?

– Nej, det behöver de inte göra. Våra nervcellsförbindelser ökar i antal upp till cirka 25 års ålder. Samtidigt kommer också förbindelser som inte längre används att tas bort. Därefter tror vi att vi fortfarande kan lägga till nya nervcellsförbindelser, men då i samma eller lägre takt än borttagningen av de förbindelser som inte används.

Det är framför allt storhjärnbarken som krymper vid kronisk stress. Men Henrik Jörntell tycker inte att vi ska stirra oss blinda på exakt vilken del av hjärnan som påverkas.

– Till skillnad från många andra forskare tror vi i vår forskargrupp att det inte finns några funktionella områden i storhjärnbarken. Vår teori är att allt hänger ihop i ett enda nätverk. När man mätt storhjärnbarkens tjocklek vid kronisk stress har man sett en krympning fördelad över i stort sett hela hjärnbarken.

Henrik Jörntell menar att det finns skäl att tro att flera av

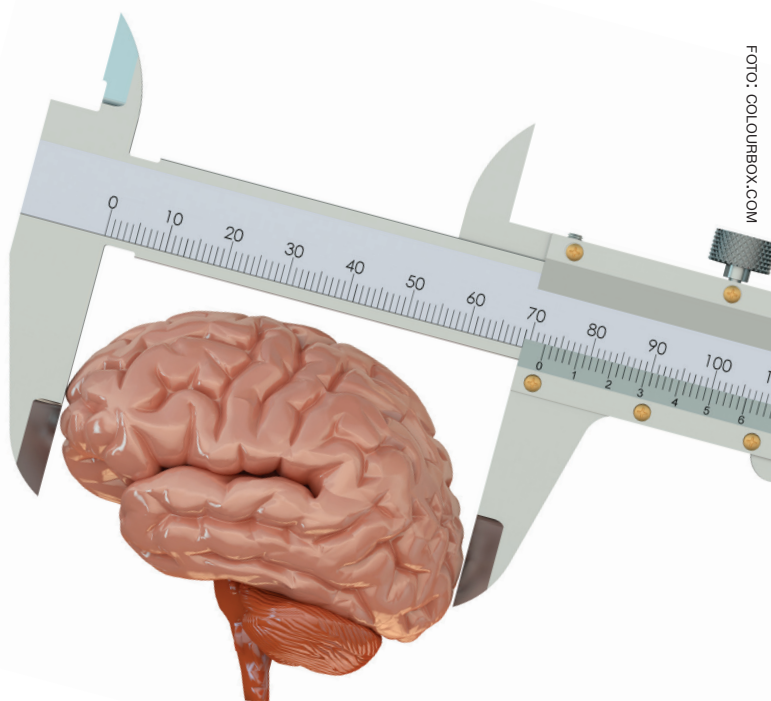


FOTO: COLOURBOX.COM

hjärnans sjukdomar, som depression och olika demenssjukdomar, egentligen härrör från samma mekanismer som kan utlösas till exempel av kronisk stress. En stimulerad och aktiv hjärna kommer att bibehålla ett större antal av de inlärdas förbindelserna, medan den passiviserade eller understimulerade hjärnan gradvis förlorar dessa.

– Det finns idag ingen riktigt bra modell som förklarar hur hjärnan fungerar. En delteori som blivit väldigt populär, då den är lätt att ta till sig, är att varje funktion kopplas till ett särskilt område av hjärnbarken. Den här synen är dominerande i hur hjärnforskare tänker sig att hjärnan fungerar. Men under senare år har vi fått allt fler belegg för att den inte kan stämma, och konsekvenserna för förståelsen av hjärnans sjukdomar är stora.

Forskare studerar ofta hjärnans mekanismer genom att förse hjärnan med styrd information utifrån, till exempel genom beröring. När vår hud möter beröring skickas information via sensorer upp till hjärnan. Ofta har forskare studerat detta genom att rikta in sig på enskilda sensorer, eller ett minimalt antal sensorer, i huden, och studerat hur dessa aktiverar hjärnbarken.

– Vi har istället använt naturliga stimuleringar, som aktiverar hundra- eller tusentals sensorer. Eftersom det är det här formatet som hjärnan lärt sig och anpassat sig efter får vi en helt annorlunda effekt. Vi ser att aktiviteten blommar upp i stora delar av hjärnan, istället för i bara enstaka delar som det gör när man använder så kallad reducerad stimulering, där effekten av så få sensorer som möjligt studeras.

Går det att förbättra nervcellsförbindelsen?

– Det finns enkla vägar att stimulera uppbyggnaden av nervförbindelserna. Det effektivaste sättet är förmodligen att hitta stimulerande situationer för hjärnan. Det kan vara att man aktiverar kroppen med finurliga, lagom stora utmaningar där man använder hjärnan. Just aktivering av fingrarna är förmodligen speciellt bra. Det är oerhört stimulerande för hjärnan med den rika sensoraktivering som följer när vi använder fingrarna.

TOVE SMEDS

Fysisk träning lika effektivt som läkemedel eller terapi

Anledningarna till varför vi sjukskrivs varierar över tid. Förr handlade det om värk, men de senaste åren har den psykiska ohälsan som ångest, depressioner och stressrelaterade tillstånd dominerat.

Att må själsligt eller psykiskt dåligt har blivit något som vi kan prata allt mer öppet om. Det är inte längre lika tabu- och skambelagt som förr, vilket har lett till att människor söker hjälp i större utsträckning. Det är hårt tryck på primärvården som har svårt att erbjuda hjälp åt alla som bedöms ha behov av det. Sedvanlig behandling vid stressrelaterad psykisk ohälsa som primärvården har att erbjuda är antidepressiva läkemedel, en enklare form av personlig kognitiv beteendeterapi (KBT) och i viss mån psykosocialt stöd.

– En stor del av forskningen handlar om att hitta nya behandlingsformer och få ner sjukskrivningstalen, förklarar Ingemar Petersson, professor i försäkringsmedicin vid Lunds universitet och forskningschef vid Skånes universitetssjukvård.

Hur effektiva är behandlingarna? Tidigare studier har undersökt effekten av internetbaserad KBT och regelbunden fysisk träning och sett att dessa ger goda resultat. I en stor forskningsstudie, REGASSA, har man jämfört internetbaserad KBT, träning och fysisk aktivitet med sedvanlig behandling vid depression, ångest och stressrelaterad psykisk ohälsa. Patienterna fördelades slumpmässigt, efter sitt godkännande, till en av dessa tre behandlingar.

– Resultatet visar att internetbaserad KBT och fysisk träning är minst lika bra som sedvanlig behandling och det gav effekt både på depression och arbetsfunktion, säger Ingemar Petersson.

Om vi lägger samman all relevant forskning, beprövad erfarenhet och kunskap från experter inom området så bedömer man nu att det finns bevis för att träning och internetbaserad KBT fungerar som behandlingsmetoder.

– Det krävs evidens för att visa in för det i vården, förklarar Ingemar Petersson, som är ansvarig för evidensbaserad vård inom Skånes universitetssjukvård.

Region Skåne planerar att under det närmaste året införa internetbaserad KBT inom primärvården. Det öppnar nya möjligheter att behandla fler patienter än vad man har resurser till idag och få patienter att snabbare kunna återgå i arbete.

EVA BLOMGREN

Utmattningssyndrom kan försämra vår förmåga att reglera stress

Forskare vid Lunds universitet har visat att människor med utmattningssyndrom kan få en trögare respons i kroppens stressreglering.

Vi är nog många som svettas lite extra när vi ska hålla ett föredrag för första gången. Den här stressen är inte enbart av ondo, den fyller en funktion. Nästa gång vi ska hålla föredrag har hjärnan lärt sig och vi bemästrar situationen bättre – vi reglerar alltså stressen bättre. Men så är det inte alltid för människor med utmattningssyndrom.

Forskare vid Lunds universitet tog hjälp av ett virtual reality-labb för att undersöka hur den fysiologiska stressregleringen skiljer sig mellan friska personer och människor med utmattningssyndrom. Deltagarna i studien mötte en

virtuell panel, ungefär som vid en anställningsintervju.

– Panelen var neutral och kall i sin kommunikation. Det var avsiktligt – avsaknad av emotionell feedback är något som stressar och som upplevs som obehagligt, säger Kai Österberg, leg. psykolog och en av forskarna bakom studien.

Både före, under och efter intervjun mättes deltagarnas stressreglering genom puls- och kortisolnivåerna. Under de fem minuter som deltagarna förberedde sig inför intervjun steg deras puls, men inte kortisolnivåerna. När de sedan träffade den virtuella panelen och höll sin presentation låg pulsen på topp. Pulsen gick ner direkt efter att intervjun var avslutad. Kortisolutsöndringen däremot nådde sin nivåtopp lite senare, ungefär tio minuter efter avslutad intervju.

Uppgiften genomfördes vid flera tillfällen. Gruppen med friska deltaga-

re hade ett högt stresspåslag första gången, men nästa gång de ställdes inför uppgiften var påslaget lägre. De bemästrade situationen bättre. I den grupp som tidigare i livet hade drabbats av utmattningssyndrom såg forskarna två olika reaktioner. Deltagare som var helt återställda hade ett normalt, spänstigt stresspåslag medan de som fortfarande led av utmattningsbesvär hade ett trögare stresspåslag.

– Resultaten signalerar att om man lyckas rehabilitera sig och återfå såväl hälsan som ett välfungerande socialt liv, får man tillbaka spänsten i stressaxeln, som då är välfungerande igen. Trögheten i stressresponsen verkar signalera både ett förstadium till utmattningssyndrom, och även en signal på själva utmattningssyndromet, säger Kai Österberg.



KAI ÖSTERBERG

TOVE SMEDS

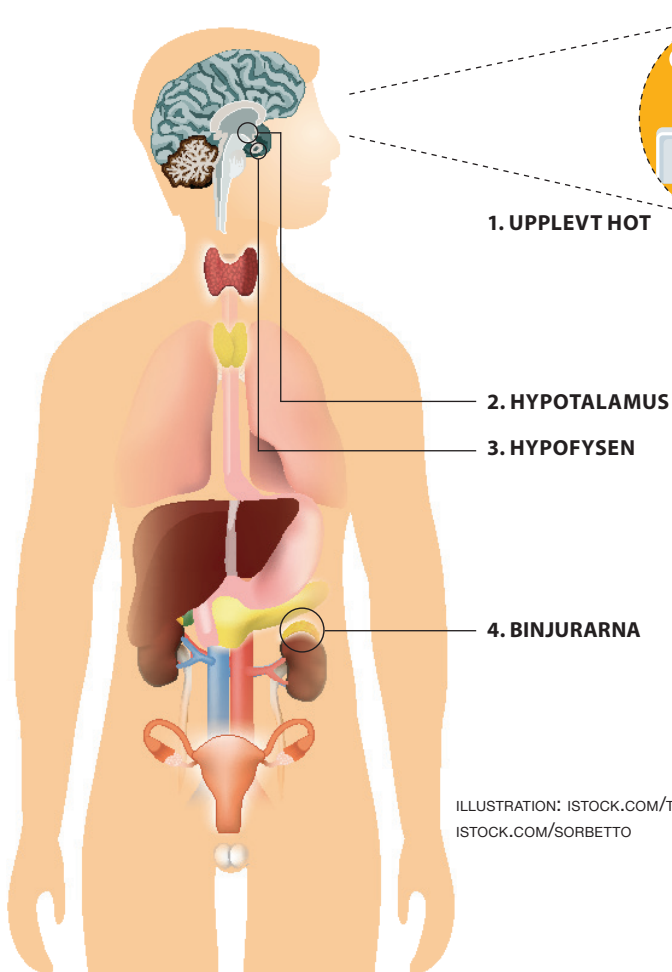


ILLUSTRATION: ISTOCK.COM/TTSZ,
ISTOCK.COM/SORBETTO



1. UPPLEVT HOT

2. HYPOTALAMUS

3. HYPOFYSEN

4. BINJURARNA

SÅ FUNGERAR STRESSAXELN/HPA-AXELN

- (1) Vi upplever något som kroppen uppfattar som hot.
- (2) Hjärnan, den del som kallas hypothalamus reagerar och sänder signaler till (3) hypofysen (engelska: **pituitary**), som i sin tur signalerar till (4) binjurarna (engelska: **adrenal gland**) att öka produktionen av stresshormonet kortisol.

Stressreaktionen ska återställa den fysiologiska balansen i kroppen. Även om detta styrs via två stora system (det autonoma nervsystemet och hypothalamus-hypofys-binjureaxel) så är det främst HPA-axeln som rönt vetenskapligt intresse när det gäller att förstå stressrelaterad ohälsa.



Våra kortisolnivåer påverkas inte bara av stress utan även av livsstilsfaktorer som fysisk aktivitet och kost.

Stressens effekt svärmätt

Kortisolet är ett hormon som aktiveras i många situationer och som har flera biologiska verkningar.

Kortisolet är kopplat till nedbrytning av proteiner och fett, påverkar viktiga DNA-processer och stimulerar det sympatiska nervsystemet. Till skillnad från adrenalinet, som snabbt går ut i blodet, är kortisolproduktionen långsammare och ett resultat av en kedja av kemiska substanser som transporteras i blodet från hjärnan till binjurarna.

Ett tag hoppades man att det skulle gå att se graden av varaktig stress hos en person med hjälp av en kortisolmätning. Skulle kanske ett snabbt salivprov kunna hjälpa till att upptäcka om någon är på väg att drabbas av utmattningsyndrom? Det var inte så enkelt.

Kortisolet varierar nämligen både över dygnet hos en och samma person, mellan olika säsonger och mellan individer. En rad andra fak-

torer kan också påverka kortisolproduktionen: som rökning, sömnvanor, kaffe- och alkoholkonsumtion, kost, fysisk aktivitet och när på året proverna samlas in.

I forskningen måste man alltså försöka kontrollera för faktorer som kan störa mätningen. Det är också därför som kortisolet inte per automatik fungerar bra som stressmarkör utanför laboratoriet. Forskarna har också sett att vår upplevda stress inte stämmer överens med vår kortisolnivå. Det går alltså inte att ta ett kortisolprov och med någon säkerhet avgöra hur stressad någon upplever sig vara.

– Det kanske inte alltid är så intressant att exakt bestämma graden av stress en person utsätts för, utan snarare hur personens återhämtning ser ut, säger Roger Persson, forskare vid Lunds universitet.

TOVE SMEDS

Blir vi lättare förkylda om vi stressar?

Efter en längre stressig period på jobbet ska du äntligen vara ledig – då slår förkylningen till. Känns det igen?

Det har gjorts flera vetenskapliga studier som visar på sambandet mellan långvarig stress och större känslighet för förkylningar. Längre har forskarna saknat en förklaring till varför det blir så, tills för några år sedan då en grupp amerikanska forskare kom med en intressant teori. Vårt immunförsvar ska skydda oss mot främmande inkräktare så som bakterier och virus, och det kan delas in i ett yttre och ett inre försvar. Till det yttre räknas till exempel huden och slemhinnorna medan det inre försvaret utgörs av framför allt olika sorters vita blodkroppar.

När ett förkylningsvirus kommer in i vår kropp stöter det ganska snart på en vit blodkropp. Den vita blodkroppen reagerar då genom att bland annat skicka ut en sorts inflammatoriska ämnen, cytokiner. Inflammationen är ett naturligt svar på en infektion men gör samtidigt att vi känner oss sjuka. Därför är det viktigt att kunna reglera inflammationen så att den inte blir för stark – då gör den mer skada än nytta och vi känner oss sjukare.

Kroppen använder sig av stresshormoner för att reglera det här inflammatoriska svaret. När hjärnan nås av de första inflammatoriska cytokinerna reagerar den genom att skicka en signal till binjurarna om att producera kortisol som i sin tur ska "tala om" för de vita blodkropparna hur mycket cytokiner de ska producera i fortsättningen, så att det blir lagom.

Vad de amerikanska forskarna föreslår är att långvarig stress gör de vita blodkropparna mindre känsliga för kortisol. De vita blodkropparna blir helt enkelt sämre på att "höra" vad kortisolet försöker säga. Det leder till en överproduktion av de inflammatoriska cytokinerna och vi får en kraftigare förkylningsreaktion än vad vi hade fått om regleringen hade fungerat som den skulle.

– I artikeln påstår författarna att stress påverkar känsligheten för stresshormon hos celler som deltar i kroppens immunförsvar vid infektioner med förkylningsvirus. Man använder dock en indirekt metod för att finna stöd för denna tes – man studerar sammansättningen av vita blodkroppar i blodet som mätt på förändrad känslighet för kortisol. Detta är en svaghet i artikeln. Det finns även andra, men visst – författarna framför en intressant för-



ILLUSTRATION: ISTOCK.COM/CSA-PRINTSTOCK

klaring till den sedan länge kända kopplingen mellan stress och förkylning, säger Fredrik Ivars, professor i immunologi vid Lunds universitet.

Så även om förklaringen verkar intressant, kanske vi inte ska ta den för given. Mer forskning behövs innan vi säkert kan säga varför vi blir oftare och mer förkylda när vi stressar.

EVA BARTONEK ROXÅ



Brist på återhämtning det stora problemet

Stress är inte bara negativt. Men vi behöver lära oss att tolka kroppens signaler och ge oss själva utrymme för den där viktiga återhämtningen. Det menar Per Johnsson, psykolog och forskare vid Lunds universitet.

Ofta beskrivs stressen som Den Stora Faran, men det är inte korrekt. Vi behöver stressen, den skyddar oss från faror och hot. Stress är det som gjort att vi överlevt under 25 000 år.

Per Johnsson vill tona ned bilden av stress som enbart negativ. Stresssystemet fyller en funktion bland annat när immunförsvaret mobiliserar sig för att motarbeta en bakterieinfektion i kroppen.

Och om vi möter en varg med öppna käftar, då gör stressen att vi skärper oss ytterligare och koncentrerar oss

” Vi måste skaffa oss ett hyggligt förhållande till "nej".

Per Johnsson

på hotet. Fast nu för tiden möter vi inte vargar lika ofta som vi är stressade.

– Problemet är att idag går vi ofta på högvarv lite för länge, och för ofta. Då hinner vi inte återhämta oss, och det påverkar både hjärnan och resten av kroppen negativt, säger Per Johnsson.

Återhämtning handlar om att skapa tid för att få ned kortisolutsöndringen i kroppen. Sömnen är viktig. Det kan också handla om att ta promenader eller att njuta av naturen, menar Per Johnsson. Han betonar att det inte handlar om intensiv fysisk träning, eftersom det sätter igång samma stresssystem i kroppen som vi vill lugna ned.

– Träningskravet i sig kan vara stressande. Känner du ångest över att inte ha tränat på två dagar ska du inte stressa till gymmet.

Negativ stress handlar om relationen mellan krav och kontroll. Om de inre och yttre kraven ökar, måste vår känsla av inre kontroll följa med. Och om mellanrummet mellan krav och kontroll blir för stort, finns risk att vi drabbas av utmattning.

– Det kan låta motsägelsefullt, men det positiva är att vi själva bidrar till att vi drabbas av utmattning. Till nästa gång kan vi lära oss att känna igen signalen, och göra något åt situationen

PÅVERKAS VI AV ATT LÄSA SÅ MÅNGA ARTIKLAR OM STRESS?

– Det viktiga är att vi tar till oss informationen och att vi omsätter den till kunskap. Då blir vi bättre på att ta hand om oss själva. Det är inte mer stressande. Å andra sidan så är det här existentiella frågor, vi måste prioritera mellan saker. Och det kan skaka om, vilket det måste göra. Men slutresultatet är förhoppningsvis att vi fattar klokare beslut, säger Per Johnsson.

innan det blir för sent. Ja är bra, men nej är också viktigt. Barn är exceptionellt duktiga på att säga nej, men vi blir lite sämre på det när vi blir äldre.

FRITID SKA VARA FRI TID

Kroppen signalerar när vi upplever negativ stress. Men det fordras förmåga att lyssna in signalerna. Är du ofta trött, mer lättirriterad och cynisk än vanligt? Hamnar du i situationer där du vanligtvis känner empati, men nu inte berörs? Det är sådana signaler vi behöver lyssna till, menar Per Johnsson. Han skulle gärna se att vi människor blir bättre på att prioritera.

– Det är något av tidens fenomen att vi bokar in oss alltför mycket. Fritiden i sig blir en stressfaktor i stället för att vara just fri tid.

Ett problem är att många vill ha det så perfekt. Men perfektionister är en grupp som har extra svårt att prioritera återhämtning.

– Ett utmattningssyndrom gör att man måste tvinga sig att tumma på perfektionismen i sitt liv. Lära sig att ha lite skit i hörnorna och sänka kraven.

De som har drabbats av utmattningssyndrom en gång, står inför en resa där målet är att lära sig att prioritera. För det hjälper inte bara med läkemedel, poängterar Per Johnsson:

– Ofta skriver man ut så kallade SSRI-läkemedel till personer som drabbas av depression eller utmattningssyndrom. Det kan vara en väg för några, men det räcker aldrig som behandling. För om man har gått in i väggen måste man i första hand lära sig att lägga om sin livsstil och fatta kloka beslut.

TOVE SMEDS



FOTO: ROGER LUNDHOLM

Per Johnsson, leg. psykolog och lektor vid Lunds universitet, kopplar själv gärna av med att titta på tv-serien Seinfeld.

Se över din vardagsstress

Att vara utmattad och försöka "skärpa till sig" på egen hand är en svår nöt att knäcka. Med ReDO-metoden läggs fokus istället på att stötta utmattade personer i att förändra sin vardag.

– Allt hänger på att du är tillräckligt återhämtad för att vilja och orka förändring, betonar Lena-Karin Erlandsson, arbetsterapeut och forskare vid Lunds universitet.

Hon vet att en helt slutkörd person inte är mottaglig för hennes ReDO-behandling, som i korta drag ser ut så här: Vid gruppträffar får deltagarna redskap för att analysera sin vardag och identifiera mönster som dränerar oss på energi – men också hitta det som ger kraft. Sedan dras strategier upp för gynnsamma förändringar.



LENA-KARIN ERLANDSSON

– Det handlar om att återta upplevelsen av hälsa i vardagen. Det måste deltagaren göra på egen hand. Det finns inget facit – det som jag mår bra av är inte samma som det du mår bra av. Någon kan må bra av 14 timmars jobb per dag, trots att det inte anses vara det "normala", säger Lena-Karin Erlandsson.

Att vara stressad eller utmattad behöver inte betyda att man har för mycket att göra. Det kan lika gärna bero på motsatsen. Ohälsosam stress handlar om att ha förutsättningar i sitt liv som man inte klarar av, oavsett var dessa finns. En återvunnen vardagshälsa är starkt beroende av att problemet hittas innan åtgärder sätts in. Till en början behövs kanske medicinering och vila. Men att gå direkt tillbaka till vardagen som den såg ut före sjukskrivningen funkar sällan.

När orken börjar återvända är det därför läge att försöka förändra vardagen. Tillvaron kan i stort förbli densamma, men aktiviteter och mönster som skapar stress och ger ohälsa ringas in. Om de inte helt kan elimineras, kan de i alla fall hindras från att sprida ut sig. Lena-Karin Erlandsson illustrerar med en trasmatte, där vardagen delas in i olikfärgade ränder med varierande bredd. Hon låter rött stå för störningar, saker som får dig att komma av dig och tappa fokus. Det röda måste ibland få finnas, men inte oftare än nödvändigt och absolut inte då din bästa chans till återhämtning sker. För att metoden ska hjälpa på sikt krävs stöttning från familj, kolleger och chefer.

– Annars blir det ett väldigt ansvar för den enskilde att axla. Det är enorm skillnad på att själv, lite urskuldande, fråga "Är det ok att jag stänger min dörr så att jag kan koncentrera mig?" och på att ha en stöttande chef som förstår behovet av förändring, säger Lena-Karin Erlandsson.

ERIKA SVANTESSON

DET HÄR ÄR REDO

ReDO, *Redesigning Daily Occupation*, är en varumärkesskyddad arbetsterapeutisk gruppbehandling för personer som upplever obalans och ohälsa i sin vardag. Deltagarna identifierar faktorer som behöver förändras för att minska "energisvinnet". Bland annat förs dagbok över en typisk dag. Dagen analyseras sedan för att identifiera ogynnsamma mönster. Kontakta vårdcentralen för att ta del av metoden.

Spänningshuvudvärk hos yngre barn

Stress tros bidra till att barn och unga drabbas av frekvent eller kronisk spänningshuvudvärk. En studie vid Lunds universitet visade att huvudvärken hos yngre barn minskade med hjälp av avslappnings-terapi och ökad kroppskännedom.

Den psykologiska termen coping (*se fakta sid 23*) beskrivs som en tanke- eller handlingsmässig insats att ta till vid stressfyllda och påfrestande situationer. Det kan handla om att lära sig att slappna av och att tyda sin kropps signaler. Forskaren och fysioterapeuten Birte Tornøe har, likt flera andra forskare, sett att copingstrategier kan hjälpa barn och unga med frekvent eller kronisk spänningshuvudvärk.

Hos barn debuterar sådan sorts huvudvärk ofta i sjuårsåldern. Så små barn har svårt att ta till sig av "vuxna" råd för att varva ner. Men Birte Tornøe har undersökt om det går att motverka spänningshuvudvärk hos yngre barn genom att lära dem avslappningstekniker – framför datorn.

KROPPSKÄNNEDOM KAN GE SMÄRTKONTROLL

Med hjälp av metoden EMG (elektromyografi) mättes barnens kroppsliga spänningsnivåer. Barnen, som var mellan 7 och 13 år, hade vid studiens start fått grundläggande kunskaper om avslappningsterapi. Med hjälp av förbättrad kroppskännedom samt avslappningsövningar hemma, kunde barnen bättre möta situationer som upplevdes stressande eller påfrestande. Nio sessioner och tre månader senare hade huvud-

värksfrekvensen gått ner med i snitt 45 procent hos de nio barnen, och samtliga upplevde sig ha kontroll över smärtan.

Enligt Birte Tornøe behövs det mer forskning kring behandling av så här pass unga barn med spänningshuvudvärk. Men det finns sedan tidigare belägg för att EMG och avslappnings-terapi fungerar för äldre barn och vuxna med denna återkommande smärtproblematik.

– Min studie antyder att yngre barn behöver både samtal och vägledning för att uppnå tillräcklig kroppskännedom, sänka spänningsnivån och minska huvudvärken. Vi behöver också veta mer om vad barnen upplever som påfrestande.

Internationella forskningsresultat visar tydligt att fram till 11–12-årsåldern drabbas lika många pojkar som flickor av spänningshuvudvärk, men sedan blir flickorna fler än pojkarna.

– En ny tysk studie visar att pojkar dessutom har större chans att tillfriskna än flickor, och att copingstrategier spelar stor roll för tillfrisknandet. Varför det ser ut så kräver ytterligare forskning. Men att försöka förhindra utvecklingen av kroniskt smärttillstånd i barndomen är jätteviktigt, säger Birte Tornøe.



BIRTE TORNØE

ERIKA SVANTESSON

Stressad tarmflora?

Hur påverkar stress vår tarmflora, och kan en välbalanserad sammansättning av tarmbakterier hjälpa oss att tackla de negativa effekterna av stress? Det är frågor som forskaren Caroline Linninge och hennes kollegor hoppas få svar på.

Vi har mellan ett till två kilo bakterier i vår tjocktarm där de fyller många viktiga uppgifter. Bland annat hjälper de oss att bryta ner fibrer och frigöra nyttiga substanser som vi utan bakteriernas hjälp skulle gå miste om. Tarmen är också kroppens största immunologiska organ och en annan viktig uppgift som tarmbakterierna har är att stimulera och "träna" vårt immunförsvar.

En frisk och balanserad tarmflora karakteriseras av stor mångfald, det vill säga består av många olika bakteriearter.

– Generellt kan man säga att stor biologisk mångfald gör en population* mer motståndskraftig mot olika störningar, säger Caroline Linninge, forskare i livsmedelsteknik vid Lunds tekniska högskola.

Vi kan till viss del påverka sammansättningen och mångfalden i vår tarmflora genom det vi äter. Tidigare forskning har till exempel visat att fiberrik kost gynnar tillväxten av en mer hälsosam tarmflora och även viss probiotika (*se fakta*) kan ha liknande effekter. Läkemedel å andra sidan kan påverka tarmfloran negativt och antibiotikakonsumtion är den främsta orsaken till att tarmfloras sammansättning rubbas på ett negativt sätt vilket tar lång tid att återställa.

I flera djurstudier har andra forskare kunnat visa att även stress leder till en förändrad tarmflora.

– Många är stressade i dagens samhälle och vi blev därför intresserade av att ta reda på om vi människor också reagerar med förändringar i tarmfloran. Om så är fallet är det intressant att försöka hitta sätt att återställa balansen i tarmfloran, säger Caroline Linninge.

LACTOBACILLERNAS PÅVERKAN

I en första pilotstudie mättes stresshormonet kortisol hos tentamensstressade studenter. Hälften av studenterna fick äta kapslar med den snälla bakterien *Lactobacillus plantarum* 299v och hälften fick placebokapslar utan bakterier. Gruppen som fick kapslar med laktobaciller visade signifikant lägre halter av stresshormonet kortisol i salivproverna än gruppen som fått placebokapslar.

Resultaten var tillräckligt intressanta för att Caroline Linninge

och hennes kollegor skulle gå vidare med en ny studie där de även tittade på bakteriesammansättningen i tarmen hos personer som hade delats in i en högstress- respektive lågstressgrupp utifrån en bedömningskala.

– Just nu håller vi på att analysera proverna så vi har inga resultat än. Det är en första beskrivande studie som vi hoppas ska lära oss mer om skillnaderna i tarmfloran mellan stressade och icke-stressade personer, säger Caroline Linninge.

Oavsett hur det går kommer forskarna att behöva göra flera kompletterande studier. På sikt hoppas de hitta sätt, kanske genom specialdesignade livsmedel, att återställa balansen i en rubbad tarmflora och lindra de negativa effekterna av stress.



CAROLINE LINNINGE

EVA BARTONEK ROXÅ

*Population: inom biologin syftar termen på en grupp individer av en art som finns inom ett visst område vid en viss tid.

PROBIOTIKA

Med probiotika menas en levande mikrobiell kultur (till exempel bakterier tillhörande släktet *Lactobacillus*) som har en gynnsam effekt på människans hälsa genom att bidra till en hälsosam tarmflora. Forskningen har kunnat visa att olika probiotiska bakterier har olika effekt. En viss stam kan ha antiinflammatoriska effekter medan en annan istället kan bidra till ökad mångfald i den totala bakteriesammansättningen.

Probiotiska bakterier kan finnas naturligt i vissa mjölkprodukter och i syrade grönsaker. Probiotika kan även köpas som kosttillskott.



FOTO: COLOURBOX.COM



Sömndoktorn om hur du får god nattsömn

Många har varit med om kvällar då det är svårt att somna. Men långvariga sömnproblem drabbar fler än man tror, och den allra vanligaste orsaken bakom detta är stress. Marianne Ors, läkare och forskare, berättar mer om hur vi kan få ordning på sömnen.

– Sömnen är ett av de tillstånd som först tar stryk vid stress, säger Marianne Ors, överläkare och forskare i klinisk neurofysiologi och ansvarig för sömnlaboratoriet vid Skånes universitetssjukhus.

Förklaringen är att vid stress utsöndras adrenalin i kroppen som bidrar till kraftigt ökad vakenhet vilket gör det svårare att somna. Vid stress slarvar man också ofta med maten och äter man inte regelbundet kan sömnen påverkas negativt.

– Kroppen är lite som en maskin. Den tycker om rutiner och bryts dessa påverkas ofta sömnen, säger Marianne Ors.

Att inte kunna somna kan också trigga igång stress i kroppen, vilket kan leda till en negativ spiral som i sig kan orsaka

sömnproblem. Ett mönster uppstår som är viktigt att försöka bryta. En av de viktigaste sakerna man kan göra om man har svårt att somna är att försöka koppla av en stund innan man ska gå och lägga sig.

– Att inte kunna somna vid enstaka tillfällen är inget att oro sig för, vi klarar oss bra utan en natts sömn. Kroppen tar igen det nästa natt genom mer djupsömn, säger Marianne Ors.

SÖMNINGEN STYRS FRÅN HJÄRNAN

Det är olika signalsubstanser i hjärnan som styr vår vakenhet och sömn. I hjärnan finns det en mängd olika vakenhetscentra som släcks ner successivt när vi slappnar av. Och för att somna måste hjärnan släcka ner helt.

– Därför är det till exempel inte bra att titta på TV eller skärm precis innan man ska somna, då är flera av de olika vakenhetscentra i hjärnan aktiva. Temperaturen har också betydelse, det finns till exempel en studie som konstaterar att det är svårare att somna om man har kalla fötter, säger Marianne Ors.

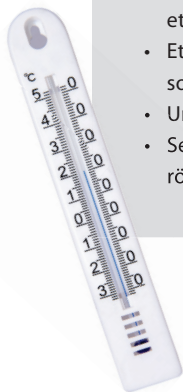
SÖMNLABBET

Vid sömnlabbet på Skånes universitetssjukhus behandlas patienter för olika sömnrubbingar, bland annat snarkningar och narkolepsi (plötsliga sömnnattacker). Vid svårare sömnrubbingar kartläggs patienternas sovvanor där de bland annat filmas. Via elektroder som fästs på huvudet kan man studera och analysera sömnen. Bland annat tittar man på andningen, rörelser och konstiga uppvaknanden.

MARIANNE ORS TIPS PÅ HUR DU KAN SOVA BÄTTRE

- Varva ner en stund innan du går och lägger dig.
- Titta inte på tv eller skärm precis innan du ska somna.
- Det tar längre tid att somna om du är mycket kall om fötterna, men det är lättare att somna i ett svalare rum (kring 18 grader).
- Ett varmt bad före läggdags kan hjälpa dig att somna lättare.
- Unna dig en komfortabel säng.
- Se till att få mycket dagsljus- och rör på dig under dagen.

FOTO: COLOURBOX.COM



UNDERSKATTAT NJUTNINGSMEDEL

Sömnen har betydelse för flera olika funktioner. Bland annat är det viktigt för immunförsvaret och minnet. Studier har visat att vi presterar sämre på intelligenstester vid sömnbrist. Vid långvarig sömnbrist påverkas även organen i kroppen, bland annat blodtrycket och det metabola systemet och det finns en ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Därför behöver vi prioritera sömnen.

– Sömn är ett underskattat njutningsmedel. Den är ju så spännande med dess olika faser och drömmar. Jag tror att sömnen kommer att bli nästa stora hälsogrej, säger Marianne Ors.

FINNS HJÄLP ATT FÅ

Om man har problem med sömnen kan man prova olika tekniker för att till exempel gå ner i varv. Yoga och meditation är två tekniker som hjälper många eftersom de sänker höga stressnivåer. Vad man gör för att gå ner i varv spelar egentligen mindre roll, det viktigaste är att hitta en strategi som passar.

JAKOB AXELSSON

Genernas roll väntar på förklaring

Forskning har visat att det finns samband mellan psykologisk stress och hjärt-kärlsjukdom. Men vad ligger bakom stressen bland personer som insjuknar? Vilken roll spelar den sjukes nedärvda gener i stressupbyggnaden?

Det försöker Thomas Svensson, doktorand vid Lunds universitet, att belysa i sin forskning. I de nu pågående doktorandstudierna vill han ge närmare svar om kopplingen mellan stress och gener, med fokus på hjärt-kärlsjukdom, som är den vanligaste dödsorsaken i Sverige.

När man skalat bort andra kända kopplingar till stress vid hjärt-kärl diagnos blir det intressant att börja undersöka genernas betydelse, menar Thomas Svensson. Olika livsstilsfaktorer, som stillasittande och övervikt, samt socioekonomiska faktorer som låg inkomst och utbildning ligger bakom en stor andel av den stress som knutits till hjärt-kärlsjukdom.

– Dessa faktorer kan förklara en stor del av sambandet mellan stress och sjukdom. Men det finns ytterligare en del kvar att utforska även om man bortser från livsstil och socioekonomi, och frågan är om våra gener kan förklara denna.

Går vissa gener att knyta till både stress och sjukdomsutveckling? Och går det att via dessa gener kartlägga vad som sker fysiologiskt i kroppen vid uppkomsten av stress? Detta är områden där det ännu råder stor kunskapsbrist.

Thomas Svensson arbetar utifrån hypotesen att en del av de gener som redan tidigare ringats in och knutits till ökad risk för hjärt-kärlsjukdom också kan göra individen känsligare för stress. I sin forskning använder han en större samling av utvalda och redan kända riskgener.

Genernas samband med hjärt-kärlsjukdom

Förekomsten av de riskgener som ingår i samlingen kontrolleras i blodprov från de personer som ingår i studien. Personerna har också svarat på vetenskapligt utformade frågor om stress. På så vis går det att läsa av huruvida personer som bär på riskgener har en säkerställt högre risk för stressorsakad hjärt-kärlsjukdom än de personer som inte bär på sådana gener.

Studiemetoden gör det dessutom möjligt att se eventuella mönster utifrån bland annat ålder, kön och typ av hjärt-kärl diagnos. Men de inledande resultaten har inte gett tillräckligt tydligt besked för att med säkerhet kunna säga något om genernas betydelse för sambandet mellan stressutveckling och hjärt-kärlsjukdom.

– Det är ett ganska nytt forskningsfält och det krävs fler studier innan vi vet om det verkligen finns en koppling, förklarar Thomas Svensson.

Vinsten kan bli ökad kunskap om hur vår kropp fungerar som i sin tur kan göra det möjligt att förfinas och förbättra förebyggande insatser för riskindivider. Det kan då handla om allt ifrån råd kring kost och motion till att se över jobb, studier och livssituation i stort.

BJÖRN MARTINSSON



KULTUR PÅ RECEPT

En utvärdering av projektet Kultur på recept 2.0 visade att deltagarna fick bättre hälsa. Men det behövs mer forskning inom området för att kunna säkerställa effekter och förklara varför, menar Kjerstin Stigmar, sjukgymnast och forskare vid Lunds universitet och Skånes universitetssjukhus, som följde projektet.

I Helsingborg genomfördes under åren 2012-2014 projektet Kultur på recept 2.0, för patienter som sökt vård för psykisk ohälsa och/eller smärtproblematik. Syftet var att erbjuda ett komplement eller alternativ till den traditionella medicinska vården.

– En stor del av deltagarna fick en bättre hälsorelaterad livskvalitet och självskattad arbetsförmåga. Förändringen höll i sig även vid en uppföljning tolv månader senare.

För att verkligen gå till botten med vad som påverkade deltagarnas förändrade hälsotillstånd behövs en mer grundläggande utvärdering.

JAKOB AXELSSON



www.vetenskaphalsa.se/
kultur-pa-recept

MINDFULNESS LIKA EFFEKTIVT SOM KBT

Mindfulnessterapi i grupp har en lika positiv effekt som individuell kognitiv beteendeterapi, KBT, vid behandling av en omfattande spännvidd av psykiatriska symtom hos patienter med depression, ångest och stressrelaterade besvär. Det visar en ny forskningsstudie från Centrum för primärvårdsforskning i Malmö som är ett samarbete mellan Lunds universitet och Region Skåne.

Behovet av psykoterapi i primärvården ökar i denna patientgrupp, som ofta lider av ett stort antal olika psykiatriska symtom, men individuell behandling är kostsam och resurserna är få. Gruppbehandling med mindfulness kan vara ett alternativ för att hjälpa fler patienter, samtidigt som resurserna används mera effektivt.

– Vår nya forskning visar att mindfulness i grupp ger likvärdig effekt som individuell KBT på ett brett spektrum av psykiatriska symtom som är vanliga hos dessa patienter. Vi har tidigare visat att mindfulness i grupp är likvärdig individuell KBT vid behandling av typiska depressions- och ångestsymtom vilket vi även kunde se i denna studie, framhåller Jan Sundquist, professor i allmänmedicin vid Lunds universitet och verksamhetschef vid Centrum för primärvårdsforskning, Skånevård Sund.

BERTIL KJELLBERG



www.vetenskaphalsa.se/
mindfulness-lika-bra-som-kbt



MOTSTRIDIGA RESULTAT OM YOGA

Kan yoga hjälpa mot högt blodtryck och stress? Studier i Indien har gett positiva resultat, medan studier i västvärlden inte kunnat visa samma tydliga koppling.

Distriktsläkaren Moa Wolff i Löddeköpinge har i sin doktorsavhandling vid Lunds universitet studerat effekten av yoga mot högt blodtryck. Men resultatet blev inte entydigt: en av hennes delstudier var positiv, medan en annan inte visade någon blodtryckssänkande effekt av yogan. Någon säkerställd effekt på stress uppmättes inte heller. Däremot ansåg deltagarna från båda studierna att yogan varit bra för deras allmänna välbefinnande.

I den första studien fick deltagarna prova

ett enkelt yogaprogram en kvart om dagen, och i den andra studien en kvart varje morgon och kväll i tre månaders tid. Intervjuer efter den andra studien visade att många tyckte det var stressande att få in två yogapass under dagen.

– Det var ju motsatsen till vad vi ville uppnå, och kanske kan förklara bristen på resultat, menar hon.

Moa Wolff utövar själv yoga till och från:

– Just när det är stressigt kan det vara svårt att få till det, men när det lyckas så känns det väldigt skönt och lugnande.

INGELA BJÖRCK





FOTO: ERIK SKOGH

Karl-Åke och Eva-Carina Löfgren, far och dotter, deltar i Tech@Home-studien.

Minska oron hos närstående

Detektorer som upptäcker rök, onormala temperaturväxlingar eller känner av om någon lämnar sängen under natten. Forskare testar olika tekniska lösningar för att göra hemmet säkrare för personer med demens. Målet är att minska de närståendes stress och arbetsbelastning.

– Pappa, nu har du fått en vattendetektor i badrummet. Om du glömmet kranen eller något sådant. Och så ska de sätta upp en sensor på kylskåpet och en på ytterdörren som larmar om du går ut mitt i natten, förklarar Eva-Carina Löfgren.

– Det får jag inte lov till, svarar Karl-Åke Löfgren, 86 år gammal.

Både far och dotter bor utanför Helsingborg. Karl-Åke i huset som han själv byggde 1961. Där trivs han bra.

– Här har jag ju min soffa, säger han och skrattar.

För ett och halvt år sedan fick Karl-Åke diagnosen Alzheimers sjukdom. Han har fått uppsöka sjukvården ett par

gångar efter att ha fallit. Via Minnesmottagningen i Ängelholm hörde Eva-Carina talas om forskningsprojektet Tech@Home.

– Det är jättebra att jag får ett sms om någonting inte stämmer. För det kan ju hända mycket från det att hemtjänsten har varit här på kvällen tills att de kommer igen på morgonen, säger Eva-Carina Löfgren.

KAN BO KVAR HEMMA

Bakom Tech@Home står CASE, ett center för äldrandeforskning vid Lunds universitet. Tanken är att mäta effekten av informations- och kommunikationsteknik när det gäller arbetsbelastning och stress- och depressionsnivå hos anhöriga till personer med demens. Hypotesen är att sådan teknik kan stödja människor med demens att leva mer självständigt och göra det möjligt att bo kvar hemma längre, samt minska stressen och arbetsbelastningen för de anhöriga.

– Idén är att tekniken ska ersätta en del av arbetet som de informella vård-

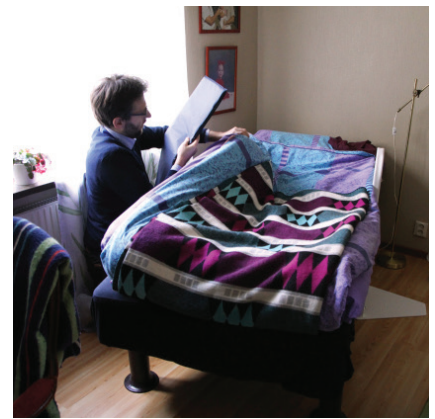


FOTO: ERIK SKOGH

Carlos Chiatti, biträdande forskare vid CASE, Lunds universitet, i färd med att lägga bäddsensorn på plats under Karl-Åkes madrass.

LÄS OM TECH@HOME

Projektet pågår under ett år och ett 50-tal deltagare ingår. Hälften får den tekniska plattformen installerad medan övriga fungerar som kontrollgrupp. Hittills har 17 installationer utförts. En vidareutveckling av tekniken är redan framtagen, som bland annat kan erbjuda mer strukturerade rapporter via en surfplatta. Till hösten drar ett nytt projekt, Home4Dem, igång i Trelleborg. Där ska det nya teknikpaketet testas. Fast istället för de anhöriga inriktar sig detta projekt mot de formella vårdgivarna inom kommun och landsting.

givarna bidrar med. Inte den trevliga biten som handlar om omvårdnad och anknytning utan den mest stressande, den ständiga tillsynen, framhåller forskaren Carlos Chiatti.

Projektet bygger på en tidigare italiensk studie (Up-Tech). Den genomfördes av Carlos Chiatti som tillsammans med forskaren Agneta Malmgren Fänge även ansvarar för Tech@Home.

ERIK SKOGH



www.vetenskaphalsa.se/minska-oron-hos-narstaende



Kan man flytta in naturupplevelsen i den virtuella världen? Studier visar att naturen har en positiv påverkan vid stress. Nu undersöker forskaren Mattias Wallergård om det går att uppnå liknande effekt med hjälp av VR.

Må bra av virtuella naturupplevelser

Molnen rör sig på den blå himlen, och jag omges av ett glest skogslandskap. Lite längre bort ligger en havsstrand. Naturen är solig, fridfull och rogivande. Än så länge hörs inga ljud, men de kan programmeras in längre fram.

Det fridfulla landskapet är alltså inte verkligt, utan en tredimensionell virtual reality-konstruktion (VR). När jag befinner mig på den soliga tallstranden, så står jag egentligen i ett arbetsrum på Ingvar Kamprad Designcentrum tillsammans med två VR-forskare. Upplevelsen av natur är inte hundra procentig, men ändå förvånande stark.

– Detta är bara ett första arbetsmaterial. Framtida versioner av den virtuella naturupplevelsen kommer att bli mycket mer detaljerade och realistiska. Det kan till exempel bli möjligt för tittaren att med hjälp av "virtuella händer" kunna stryka över grässtråna och se hur de böjer sig, understryker forskaren Mattias Wallergård och doktoranden Rickard Lundstedt från Institutionen för designvetenskaper vid Lunds tekniska högskola, LTH.

UNDERSÖKER VIRTUELLA VATTENMILJÖER

LTH-forskarna deltar, tillsammans med forskare från bland annat England och Estland, i ett EU-projekt kallat Blue Health. Internationell forskning har visat att virtuell grönska delvis fungerar som verklig natur när det gäller påverkan på bland annat puls, blodtryck och stresshormoner. Nu vill man undersöka om även virtuella vattenmiljöer kan fungera på samma sätt för äldre och handikappade som har svårt att komma ut i naturen.

– Vi vill utveckla virtuella naturupplevelser och se om de kan minska stress och öka välbefindandet, säger Mattias Wallergård.

Då duger det inte med billiga VR-glasögon och enkla program som tittaren snabbt tröttnar på. Om tekniken ska kunna användas mer långsiktigt på till exempel sjukhem måste programmen vara flexibla och mångsidiga, och apparaturen robust och lättanvänd. Det ska också finnas en social dimension.

– Även om bara en person i taget kan bära själva VR-hjälmen så ska andra på avdelningen kunna se samma saker på en storskärm, förklarar Mattias Wallergård.

Som exempel ger han ett tänkt VR-program om paddling, för vilket man skulle kunna utveckla en paddel som styr bilderna.

– Då sitter till exempel den rullstolsburna Lena med VR-hjälmen på huvudet och paddlar sig fram på den virtuella ån. Hennes grannar kan sitta bredvid och kommentera resan: "Akta dig för forsvirlarna, Lena" eller "Var det där ett lusthus till höger, du kan väl paddla lite närmare ditåt?"

HOPPAS DEN VIRTUELLA NATUREN PIGGAR UPP

En första prototyp ska utvecklas och testas under året. Nästa steg blir en pilotstudie på ett äldreboende i Skåne, och sista steget en större studie på äldreboenden i tre av de länder som deltar i EU-projektet. Då ska forskarna undersöka hur sömn, mediciner och självsattad hälsa påverkas av ett halvårs tillgång till virtuell natur.

Mattias Wallergård vågar inte sia om resultatet, eftersom detta är en så ny och oprövad verksamhet. I sämsta fall kanske deltagarna snabbt tröttnar, så att utrustningen ligger oanvänd efter bara några veckor.

– Men i bästa fall tävlar de om att få använda VR-hjälmen, och blir betydligt piggare av besöken i den virtuella naturen, säger han förhoppningsfullt.

INGELA BJÖRCK

När stressen sätter sig i käkarna

Stress är en starkt bidragande orsak till käksmärter, något som är särskilt vanligt bland unga kvinnor.

På Tandvårdshögskolan vid Malmö högskola forskas det kring internetbaserad smärtskola, som ska hjälpa patienter att förbättra sin smärt- och stresshantering.

– Bland barn lider 4-7 procent av smärter i käkarna men också av andra funktionsstörningar som huvudvärk. I tonåren ökar det, särskilt bland flickor, till runt tio procent, säger professor EwaCarin Ekberg. Hon lyfter fram att det är stressande att vara ung, med alla intryck och valmöjligheter som finns.

– Man vill vara med överallt och vara uppkopplad hela tiden. Samtidigt som det är mycket skolarbete är almanackan full av fritidsaktiviteter. Barn och unga ställer krav på sig själva och ibland kommer kraven även från föräldrarna.

Att käksmärtan ofta kan relateras till stress och levnadsförhållanden framgår när det görs tandvårdsutredningar kring själva smärtan, dess orsaker och konsekvenser.

– Unga ger sig inte tid till återhämtning. Det leder i sin tur till dålig sömn. Många gånger uppmärksammas inte problemen förrän de börjar klaga över huvudvärk, säger EwaCarin Ekberg.



EWACARIN EKBERG

INTERNETBASERADE SMÄRTSKOLOR

Käksmärter har traditionellt alltid behandlats med bettskena. EwaCarin Ekberg och Per Alstergren, båda professorer och specialister i bettfysiologi, har tagit fram internetbaserade smärtskolor för barn och ungdomar, respektive för vuxna. Som tandläkare har de sett att de stressrelaterade problemen ökar, särskilt bland unga kvinnor.



FOTO: COLOURBOX.COM

– Stress, sömn och smärta hänger ihop. En mycket stark stressfaktor är smärta i sig själv, och stressen, smärtan och andra funktionsproblem ökar parallellt, säger Per Alstergren.

Det är viktigt att komma åt problemen i tid, och tandvården kan göra mer för att identifiera den här patientgruppen, menar han.

– En patient med käksmärter behandlas inte i samma utsträckning som en patient med sådana tandsjukdomar tandvården vanligtvis letar efter, säger Per Alstergren.



PER ALSTERGREN

Smärtskolan handlar om att se sitt livsmönster och försöka skapa strategier för att komma åt det som skapar stressen. "Hur ser mina dagar ut?" "I vilka sammanhang känner jag stress?" Per Alstergren talar om biologiska, psykologiska och inte minst sociala konsekvenser av smärtan.

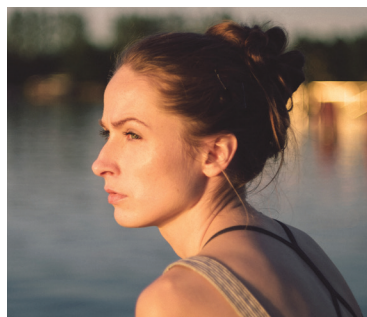
– Patienten har ont, känner oro, ångest och ibland rädsla. Men det kanske värsta är när du inte orkar med jobbet, att träffa vänner eller till och med inte orkar leka med dina barn. Mixen av allt detta kan bli väldigt svår, säger Per Alstergren.

– Om man kan lindra konsekvenserna blir smärtan mer hanterbar. Det är konsekvenserna som är jobbigast att leva med.

Smärtskolorna ska snart utvärderas. Det har varit ett problem att inte alla fullföljer den, särskilt bland barn och ungdomar.

– Vi ska följa upp avhoppet. Bettskena är aldrig några problem, men här ska man jobba med sig själv och det kan förstås vara jobbigt i sig, säger EwaCarin Ekberg.

MAGNUS JANDO



SMÄRTA OCH FUNKTIONSSTÖRNING I KÄKMUSKULATUREN

Forskning visar att 9-15 procent av alla kvinnor lider av kroniska käksmärter. Motsvarande siffra bland män är 3-7 procent. Skillnaden mellan könen ökar redan under tonåren.

FAKTA OM SMÄRTSKOLORNA

Smärtskolan är baserad på kognitiv beteendeterapi (KBT) och har tagits fram i samarbete med psykologer. Den består av sju halvtimmeslånga avsnitt och en arbetsbok. Smärtskolorna är ett samarbete mellan Malmö högskola och Folk tandvården Skåne.

Vid en depression sätts kroppens förmåga att reglera stress många gånger ur funktion och vi kan bli extra sårbara.

De studerar samband mellan stress och suicid

Även om stressen i många fall behövs för att skydda oss från både yttre och inre hot, kan stress vid svår psykisk ohälsa medföra en extra sårbarhet. Vid Lunds universitet har psykiatriforskare studerat kopplingen mellan stress och suicid.

Vi människor är olika sårbara för stress. De biologiska systemen är robusta och balanseras vid stress, men vid en depression sätts kroppens förmåga att reglera stress i många fall ur funktion. Stressaxeln (*se faktaruta sid 10*) fungerar inte längre som den ska.

– En del får då för högt påslag av kortisol medan andra har för låga nivåer av kortisol. Gemensamt är att man inte kan reglera sitt stresssystem på ett normalt sätt, och det i sin tur påverkar känslor och tankar, förklarar Åsa Westrin, forskare och överläkare vid Vetenskapscentrum för klinisk psykiatri, Lunds universitet/Skönevärd Sund.

Hennes forskargrupp studerar svårare psykisk ohälsa och har bland annat tittat på sambandet mellan suicid och stress. Förutom de biologiska systemen påverkar även stödet från omgiv-

ningen och livsförhållanden hur en person med depression klarar av att hantera stress. En långvarig osäkerhet där man inte har kontroll över sitt liv, som många flyktingar erfar, gör personen extra sårbar. Att återskapa trygghet blir då extra viktigt.

Under våren har det rapporterats i media om suicidförsök bland migranter. Åsa Westrin har inte forskat på migranternas situation och utsatthet för stress, men poängterar att det gäller att redan före behandling se till att personerna har en plats att bo på, mat, kläder och att andra basala behov möts.

– Det handlar om vanligt hederligt omhändertagande. När vi möter de här personerna i vården är det angeläget att sätta sig in i deras bakgrund, deras kulturella aspekter, vilka skyddande faktorer som finns i personens närhet, eller vilka som saknas.

Det finns idag få hjälpmedel och skattningsskalor för att



ÅSA WESTRIN

bedöma risken att någon ska ta sitt liv. Forskargruppen vid Lunds universitet arbetar bland annat med att hitta sätt att bättre identifiera de här personerna.

– Bland annat behöver vi lära oss mer om männen, för de söker inte psykiatrisk vård på samma sätt som kvinnor. Och de tar i större utsträckning än kvinnor sina liv. Vi har anledning att tro att det har med stress och coping att göra, säger Åsa Westrin.

Forskaren och ST-läkaren Daniel Lindqvist ingår i samma forskargrupp och har bland annat undersökt om kroppens celler skadas vid stress och depression hos personer som gjort suicidförsök. Vid ökad oxidativ stress* i kroppen bildas reaktiva molekyler och inflammatoriska substanser som kan skada cellerna som då åldras snabbare eller går sönder. Hos en del personer kan denna process kopplas till psykiatriska symptom. Ett överaktivt stresssystem kan vara en bidragande orsak i denna process.

– Vår hypotes är att när stressen ger en överaktiv kortisolfrisättning så påverkar det på sikt kroppens celler. De kan ta skada av, och till och med gå sönder, av stressen.

Forskargruppen har valt att studera hur cellernas kraftverk, mitokondrierna, påverkas vid stress. Daniel och hans kollegor jämförde 37 patienter som gjort ett suicidförsök med lika många friska kontrollpersoner. Då såg man att nivåerna av mitokondriellt DNA i blodet var kraftigt förhöjt hos de suicidbenägna patienterna.

– Det stödjer hypotesen om att ett stresspådrag hos denna grupp sårbara personer kan orsaka skador på cellerna, som i sin tur läcker ut mitokondriellt DNA i blodet, konstaterar Daniel Lindqvist, som betonar att det inte går att använda markören till att se om någon kommer att göra ett suicidförsök.

Nu vill forskarna fortsätta att studera mitokondriellt DNA och andra tänkbara signalämnen i blodet som kan visa om cellerna skadas vid stress. Man vill också ta reda på vad som händer med dessa markörer om man behandlar sjukdomen.



DANIEL LINDQVIST

TOVE SMEDS

**Oxidativ stress är en biokemisk process i kroppen. Den kan bero på att det bildas reaktiva syreföreningar (fria radikaler) som skadar celler och organ, eller så uppstår skadorna av ämnen som kroppen tar in utifrån (som cigarettrök). Antioxidanter kan förebygga oxidativ stress.*

OM DU ÄR BEKYMRAD ÖVER NÅGON I DIN NÄRHET

- Våga fråga.
- Tala om att det finns hjälp. Ingjut hopp.
- Se till att personen söker vård.
- Behöver du någon att prata med? Ring Självbrandslinjen: 90 101

Copingstrategi kopplad till ökad risk för suicid

Forskare vid Lunds universitet har visat att det finns ett samband mellan suicidbenägenhet och vilken strategi vi använder för att hantera stress.

Sättet som vi hanterar stressfyllda och känslomässiga situationer på kallas för coping. Copingstrategier brukar delas upp i konfronterande och undvikande strategier. Konfronterande strategier handlar om att lösa problemen, medan undvikande används för att förneka eller förminska den stressfyllda situationen. Vilken copingstrategi vi väljer vid stress beror på många faktorer, som personlighet eller ålder. Ärligheten och gener verkar också ha betydelse.

– Det är svårt att säga att någon copingstrategi är bättre än den andra. Däremot vet vi att personer med suicidalt beteende använder färre konfronterande copingstrategier och flera undvikande, säger Livia Ambrus, forskare och överläkare vid Vetenskapscentrum för klinisk psykiatri, Skånevård Sund/Lunds universitet.



LIVIA AMBRUS

Hennes avhandling fokuserade på suicid, copingstrategier och tillväxtfaktorn BDNF. BDNF är ett protein som har betydelse för nervcellernas utveckling och hjärnans funktion. Livia Ambrus har i sin forskning visat att personer med suicidförsök som har en viss variant av just den gen som ger upphov till proteinet BDNF, är mer benägna att använda undvikande copingstrategier. Hon såg också att personer med suicidförsök som hade lägre nivåer i blodet av tillväxtfaktorn BDNF var mer impulsiva.

– Nu vill vi fortsätta undersöka betydelsen av copingstrategier för suicidalt beteende. Förändrar sig exempelvis copingstrategierna över tid hos psykiatriska patienter med suicidförsök?

TOVE SMEDS

FAKTA COPING

Coping är en psykologisk term som beskriver det sätt varpå vi hanterar, bemästrar och anpassar oss vid stressande och besvärliga situationer. Ett sätt är att lösa det problem som orsakar stressen, eller att hantera de känslor som uppstår. Ett annat uttryck för coping är emotionell kontroll.



FOTO: COLUUBOX.COM

Många migranter upplever stress

En ny studie visar att många migranter i Malmö upplever stress på grund av sin livssituation.

– Orsakerna bakom är bland annat arbetslöshet, socioekonomiska problem och otrygghet, säger Margareta Rämngård, lektor vid Malmö högskola.

Fynden stöds av resultaten i ett stort forskningsprojekt som kartlagt nyanländas hälsa. Tillsammans med Malmö stad, Region Skåne, Rädda barnen och tandhälsöföretag har forskare vid Malmö högskola frågat migranter i ett utsatt bostadsområde i Malmö hur de upplever sin hälsa.

– Vår studie visar att många migranter upplever stress. Stressen yttrar sig ofta psykosomatiskt i form av migrän och smärta, men också i form av sömnbesvär, kognitiva problem och social isolering, säger Margareta Rämngård. Detta leder i sin tur till besvär som kan relateras till folksjukdomar och försmrad tandhälsa.

Orsakerna till stressen går att finna i migranternas livssituation. Arbetslösheten är stor och socioekonomiska problem vanliga. Många upplever också oro i bostadsområdet, vilket skapar otrygghet.

– Att inte förstå hur samhället och de olika myndigheterna fungerar skapar stress. Vi ser också att många avbryter studier och arbete på grund av sömnsvårigheter, vilket kan leda till en ond spiral där personen isolerar sig och stressen ökar.

Fynden stöds av resultat i ett stort forskningsprojekt som visar att hälsan hos en tredjedel av de nyanlända försämrats efter att de har kommit till Sverige. Den försämrade hälsan handlar bland annat om dålig psykisk hälsa, trångboddhet och osäker boendesituation, låg tillit och lågt förtroende för samhällsinstitutioner såsom sjukvården och tolkar.

Margareta Rämngård är trots de nedslående resultaten optimistisk.

– Det finns ett starkt socialt engagemang i området som vi bör ta tillvara. Genom att skapa aktiviteter och hälsofrämjande åtgärder, tillsammans med medborgare och representanter från olika samhällssektorer, kan vi vända utvecklingen, menar hon.

CHARLOTTE LÖNDAHL BECHMANN



Det gränslösa arbetslivet

Den digitala kommunikationsteknologin har gjort det möjligt för många arbetstagare att på ett friare sätt disponera sitt arbete. För många har den ökade flexibiliteten blivit en förutsättning för att klara av livspusslet, samtidigt som ohälsotalen ökar och allt fler känner sig stressade. Så vad är det som inte stämmer?

Vad som påverkar hur stressade vi känner oss på jobbet brukar förklaras med Karaseks & Theorells krav-kontrollmodell. Den säger att ökade krav behöver inte innebära ohälsa i arbetslivet så länge de ökade kraven kan mötas av ökad egenkontroll. Men på 1990-talet började en annan verklighet träda fram. Samtidigt som vi fick platta organisationer* med ökade möjligheter att styra vår arbetstid och planera vårt arbete så blev utbrändhet en ny och allt vanligare diagnos.

– Det var något som inte stämde, antingen var det fel på Karaseks & Theorells modell eller så hade inte arbetet blivit friare. Jag blev intresserad av frågan och det blev ingången till mitt avhandlingsarbete, säger Calle Rosengren, universitetslektor och arbetsmiljöforskare vid Institutionen för designvetenskaper, Lunds tekniska högskola.



CALLE ROSENGREN

Ett delprojekt i hans avhandlingsarbete var att intervjua arbetsledare inom vården som hade fått förtroendearbetstid. Merparten av arbetsledarna upplevde inte alls större frihet i sitt arbete utan kände sig tvärtom mer pressade. Flera uttryckte det som att den enda friheten de hade fått var friheten att ta med jobbet hem. Många önskade tillbaka flexklockan.

– För mig blev det tydligt att det inte räckte med att titta på anställningsvillkoren utan att vi även behövde studera de normer som finns på olika arbetsplatser.

SYNLIG PÅ JOBBET – FLEXIBEL PÅ FRITIDEN

Före internet var de flesta arbeten knutna till en fysisk plats och arbetet mättes i tid. Normen föreskrev att vi skulle befinna oss på arbetsplatsen mellan bestämda klockslag. Internet öppnade upp för en ny flexibilitet där vi blev mer fria att välja när och var vi ville jobba samtidigt som det öppnade upp för nya krav på tillgänglighet även utanför ordinarie arbetstid.

Calle Rosengren menar att många arbetsplatser befinner

”

Kraven på vad vi förväntas prestera är ofta otydliga. Vi vet helt enkelt inte när vi har gjort tillräckligt.

Calle Rosengren

CALLE ROSENGREN OM EN FUNGERANDE ARBETSSITUATION

- Tydlighet kring uppdraget/arbetsuppgiften och hur den förhåller sig till helheten på arbetsplatsen.
- Tydlighet kring förväntningar och befogenheter.
- Tydliga vägar för kommunikation och feedback.
- Rimlig arbetsbelastning och rätt resurser och verktyg för att kunna utföra arbetsuppgiften.
- Att arbetstagaren har rätt kompetens för uppgiften.
- Ett fungerande socialt sammanhang.

sig i en övergångstid mellan tidsrelaterad och resultatorienterad arbetstid där båda mätsystemen tillämpas samtidigt. Normen att vara synlig på arbetsplatsen har hängt kvar samtidigt som vi förväntas vara tillgängliga även på fritiden.

– Problemet med flexibiliteten är att kraven på vad vi förväntas prestera ofta är otydliga. Vi vet helt enkelt inte när vi har gjort tillräckligt.

Kraven på att jobba mycket kan ibland vara självpåtagna och böttna i att vi tror att vi måste bevisa att vi lever upp till det förtroende som vi har fått i och med friare arbetstider. Även brist på tillit från kollegor som tittar snett på dem som

vistas kortare tider på den fysiska arbetsplatsen, kan leda till att man känner sig tvungen att jobba mer än vad som egentligen är rimligt.

En sådan situation var delvis anledningen till att Calle Rosengren idag driver forskningsprojektet ”Ska du gå hem redan”. Det gör han tillsammans med kollegan Mikael Ottosson vid Arbetsmiljöhögskolan vid Lunds universitet.

Projektet pågår fortfarande, men vad det har visat så här långt är att många upplever att de jobbar under tidspress. Allt fler tar med sig jobbet hem och uppger att de förväntas vara tillgängliga på mobilen och mejlen utanför ordinarie arbetstid.

– Vi vill lära oss mer om normer och kulturer på arbetsplatser och hur man tar fram gemensamma spelregler, speciellt kring var och när vi jobbar utanför den ordinarie arbetsplatsen. Det är viktigt att vi lär oss mer om hur normer formas, upprätthålls och kommuniceras så att vi i förlängningen kan bli bättre på att hantera det gränslösa arbetslivet.

EVA BARTONEK ROXÅ

**Med platta organisationer menas organisationer med få chefsnivåer och där makt och inflytande är mer jämt fördelade än i organisationer med många chefsnivåer.*



[www.vetenskaphalsa.se/
det-granslosa-arbetslivet](http://www.vetenskaphalsa.se/det-granslosa-arbetslivet)

Så mår vi bättre på jobbet

Trots att vi vet hur en bra arbetsmiljö ska fungera så har antalet arbetssjukdomar ändå ökat med 70 procent under de senaste åren. Hur svårt kan det vara att få friska arbetsplatser när vi faktiskt vet vad som gör oss sjuka?

Om arbetet är som en låda fylld med bollar så måste vi ta bort en boll – en arbetsuppgift – när vi lägger till en ny boll. Annars svämmer det till slut över.

Att ha möjlighet till återhämtning på jobbet är en av de beståndsdelar som Kerstin Nilsson, forskare inom folkhälsa och arbetsvetenskap vid Lunds universitet, har identifierat som viktig för att vi ska må bra. Hon menar att det finns totalt fyra grundläggande områden att ta hänsyn till.

– Ett område är hälsan i förhållande till fysisk och psykisk arbetsmiljö och möjlighet till återhämtning i jobbet. Det är också viktigt att du blir värderad rätt och får en lön som motsvarar det arbete som du faktiskt gör. Att du är socialt delaktig och känner dig trygg är ytterligare ett friskhetsområde, och slutligen att du får meningsfulla uppgifter där du använder din kompetens och känner att du utvecklas.

Men trots vetskapen om vad en bra arbetsplats ska innehålla går vi istället mot ett samhälle med högre arbetsbelastning och med mindre möjlighet till återhämtning. Under de senaste åren har antalet arbetssjukdomar relaterade till högre krav och psykosociala problem ökat med 70 procent.

PLATT OCH SLIMMAD INTE ALLTID BRA

Att våra organisationer generellt har blivit plattare och mer slimmade innebär att alla plötsligt ska göra allt. Men det behövs viss hierarki som avgränsar våra ansvarsområden utifrån vår arbetsbeskrivning och istället fler yrkeskategorier för att ge möjlighet till instegsjobb, avlasta dem som är mitt uppe i arbetslivet och fasa ut dem som är på väg att gå i pension, menar Kerstin Nilsson.

– Som arbetsgivare får man räkna med att alla inte ständigt är på topp. Det måste finnas utrymme för svackor – att man blir sjuk, är hemma för vård av barn eller går i delpension vid slutet av arbetslivet, säger hon.



KERSTIN NILSSON



Känslan av att hinna med det vi ska, gör oss tillfreds på jobbet.

En anställd med arbetsmiljöproblem kan ha ett produktionsbortfall på 38 procent, vilket motsvarar 15 timmar i veckan. Det är förenat med otroligt mycket pengar, för att inte tala om det personliga lidandet och ohälsan.

– Vi har helt enkelt inte råd att låta bli att investera i en frisk arbetsmiljö, konstaterar Kerstin Nilsson.

LÄRARE PÅ FEM-I-TOPP-LISTAN

Lärare är en av de yrkeskategorier som ligger på fem-i-topp-listan över yrkesgrupper där arbetsbelastningen ökar mest. Arbetsuppgifterna har blivit fler och fler och många lärare vittnar om en stor samvetsstress när man tvingas lägga mycket tid på annat än kärnuppgiften. Inger Arvidsson, arbetsterapeut och forskare vid Lunds universitet, har undersökt arbetsmiljön för grundskolelärare i Skåne.

” **Som arbetsgivare får man räkna med att alla inte ständigt är på topp.**

Kerstin Nilsson



FOTO: TT:SE

– Det räcker inte längre att bara vara pedagog. Du ska även agera extra-förälder och kurator. Dessutom har kraven på dokumentation och administration ökat kraftigt, vilket ger en känsla att förlora kontrollen över sin arbetssituation. För att känna tillfredsställelse på jobbet är det viktigt att hinna utföra det som man faktiskt är anställd för.

Högstadielärarna mår sämre än lärare i de yngre årskurserna, bland annat beroende på att de ansvarar för betydligt fler och många gånger mer krävande elever, samtidigt som de ständigt måste byta undervisningslokaler.

– Åtgärder som skulle underlätta för lärarna är egna klassrum, sänkta krav och ett bättre ledarskap. Lärarna efterfrågar även fler resurser till det som ligger utanför kärnverksamheten och ett starkare kollegialt forum. Våra studier visade också, inte helt oväntat, att de som tränade regelbundet mår bättre, avslutar Inger Arvidsson.



INGER ARVIDSSON

ÅSA HANSDOTTER

Organisationen avgörande för en god arbetsmiljö

Att må bra på jobbet är viktigt. Det hjälper inte bara individen utan även hela organisationen. – Därför bör medarbetarnas välmående och hälsa vara centrala delar av den strategiska organisationsutvecklingen, säger Hanne Berthelsen, forskare vid Malmö högskola.

Många studier bekräftar att det finns ett samband mellan medarbetarnas välmående och kvaliteten i det arbete som utförs.

– Inom vård- och omsorgsyrsken vet vi att det finns höga krav och ett högt arbetstempo som inte alltid står i proportion till de resurser som tillhandahålls. Det finns ofta ett starkt moraliskt och mänskligt engagemang inom de yrkesgrupper som har mycket människokontakt. När man ges möjlighet att utföra ett bra arbete bidrar det till en inre motivation och arbetsglädje, säger Hanne Berthelsen.

Omvänt kan bristande möjligheter att utföra ett bra arbete skapa konflikter och dåligt samvete, vilket i sin tur kan leda till stress.

– Balansen är avgörande för resultatet. Är du stressad och utbränd kan du inte ge patienterna vad de behöver. Patienter är inga papper och kan inte staplas på hög, säger Hanne Berthelsen.



HANNE BERTHELSEN

Hon illustrerar med ett citat från en av sina forskningsintervjuer: "Man förväntas vara väldigt säker och ta sig tid vid tekniska moment som blodtrycksmätning, men samtidigt måste patienten in och ut fort."

– Sådana motstridiga krav bidrar också till utveckling av stress och därför är det viktigt att arbetsplatsen tar upp frågor om förväntningar, förutsättningar och roller, säger hon.

Mer fokus på vad som går att påverka

I Sverige har fokus inom arbetsmiljöfrågor flyttats från individen till organisationen och de sociala relationerna på arbetsplatsen. Det framgår bland annat av de nya arbetsmiljöföreskrifterna som introducerades 2016. Såväl problem som lösningar inom arbetsmiljöfrågor finns på alla nivåer på arbetsplatsen.

– Därför är det positivt att diskussionen nu i högre grad än tidigare handlar om det som man faktiskt har möjlighet att påverka, säger Hanne Berthelsen.

I sin forskning använder Hanne Berthelsen det forskningsbaserade internationella arbetsmiljöverktyget COPSQ. Främst har hon tittat på organisationer inom tandvården och socialtjänsten. Den stora fördelen med verktyget är att det mäter arbetsmiljön utifrån flera dimensioner som exempelvis krav i arbetet, arbetets organisering, samarbetsrelationer och arbetsplatsens klimat.

MAGNUS JANDO

Sambandet mellan stress och diabetes

Många har vittnat om att de efter en lång tids stress insjuknat i typ 2-diabetes. Andra att stress gör diabetessjukdomen mer svårskött. Forskare vid Lunds universitet vet att det ofta beror på en vanlig genetisk variant som kraftigt försämrar insulinutsöndringen vid stress. De vet också hur förmågan kan återställas.

Forskarna testade ett idag avregistrerat läkemedel på 50 personer med typ 2-diabetes där 29 hade den specifika genvarianten, de andra inte. Samtliga genomgick en sockerbelastning, ett prov som visar hur bra insulinutsöndringen svarar på en sockerprovokation. Inte oväntat var utsöndringen 25 procent sämre hos dem som hade riskgenen. I nästa steg fick deltagarna vid tre olika tillfällen antingen läkemedlet eller placebo (verkningslös behandling).

– Läkemedlet upphävde riskgenens effekt. Förmågan att utsöndra insulin blev lika bra som hos dem som inte bär riskvarianten, säger forskaren Erik Renström.

Forskarna vid Lunds universitets diabetescentrum hade fått ett kvitto på att den idé de hade arbetat med i laboratoriet och i djurförsök under flera år fungerade på patienter.

Innan dess hade genetiska kartläggningar av flera tusen patienter med typ 2-diabetes och friska kontrollpersoner visat att bärare av genvarianten hade 30 procents ökad risk för diabetes om de ärvt den från en av föräldrarna och 42 procents ökad risk om de fått den från båda föräldrarna.

Riskvarianten är vanlig. Tre av tio i befolkningen har den. Bland personer med typ 2-diabetes fyra av tio. Fortsatta studier i laboratoriet har visat att bärare av genen har nästan 80 procent fler receptorer (mottagare) för stresshormonet adrenalin på insulincellens yta.

– Det gör cellerna mer stresskänsliga, insulinutsöndringen minskar, blodsockret stiger och risken för typ 2-diabetes ökar, säger Anders Rosengren, forskare vid Lunds universitet och läkare vid Skånes universitetssjukhus.

Vid en akut men övergående stressituation som kräver ett omedelbart fysiskt agerande kan ett högt blodsocker vara en fördel, en marginal som skyddar från blodsockerfall. Men dagens stress är i regel inte av det slaget, den är långvarig och ökar därför diabetesrisken.

– Forskningsarbetet har öppnat en ny väg för en mer precis diabetesdiagnos efter ett gentest och en behandling riktad direkt mot sjukdomsmekanismen, till skillnad från dagens läkemedel som enbart riktar sig mot symtomet, det höga blodsockret, konstaterar Anders Rosengren.

Än återstår dock mycket arbete innan en sådan behandling når ut till patienterna. Dels måste större undersökningar med fler patienter genomföras, dels måste substansen i det gamla läkemedlet modifieras. Det avregistrerades 2007 bland annat för sina biverkningar, exempelvis att det höjde blodtrycket. Så långt har processen ännu inte nått. Arbetet skulle bli mycket kostsamt och hittills har inget läkemedelsföretag visat intresse för att utföra det.

– Rent teoretiskt skulle medlet vara effektivt för 40 procent av patienterna som är bärare av den genetiska riskvarianten, säger Anders Rosengren.

Forskarnas upptäckt är ett bra exempel på hur livsstil och gener samspelar.

– Ja, det här är första gången som man har kunnat använda kunskap om den enskilde individens genetiska risk för att skraddarsy en behandling just mot den risken. Framtidens behandlingar kommer att vara mycket mer individanpassade.

TORD AJANKI

Därför mår vi dåligt av att pendla

Studier från Lunds universitet visar att långtidspendlare sover sämre och har fler sjukskrivningar än de som cyklar eller går till jobbet. Det är stressen under resvägen som påverkar hälsan negativt. Sämst mår man i storstadsregionerna.

– Ju längre pendlingsresa desto större påverkan på sömn och stress. Dels förlorar man tid under pendlingen som man skulle kunna använda till att till exempel umgås med familj och vänner eller att träna. Man blir också pressad av att inte ha kontroll över sin restid, förklarar Kristoffer Mattisson, folkhälsoforskare vid Lunds universitet.

Just att inte kunna påverka sin situation med förseningar, tidtabeller, trängsel och bilköer gör att man upplever stress och det påverkar hälsan negativt. För kollektivpendlare är sambandet tydligt att ju längre tid man pendlar desto sämre mår man. De som pendlar över en timme mår sämst.

– För bilpendlare ser det något annorlunda ut. Där är det de som pendlar 30-60 minuter som mår sämst. Pendlar man över en timme med bil sjunker sambandet och det tror vi har att göra med att man får en annan geografisk kontext. Troligt är att man har ekonomin att välja att bosätta sig ute på landsbygden där stressen och bilköer saknas. Då blir det andra hälsovinster som uppväger långpendlingen.

GOD KOLLEKTIVTRAFIK EN KVINNOFRÅGA

Kvinnor pendlar oftare kollektivt än män och Kristoffer Mattisson tycker att en god kollektivtrafik är en kvinnofråga. Han menar att konsekvensen av de könsstrukturer som gör att män tar bilen och kvinnorna åker kollektivt, gör att kvinnor blir mer utsatta.

– Att kvinnorna, som oftast tar störst ansvar i hemmet, får vardagen och familjesituationen att gå ihop är oerhört viktigt ur ett hälsoperspektiv. Politiskt vill man ju uppmuntra långpendling över regiongränserna, för att främja ekonomi och rörligheten för dem som arbetar. Då måste man också planera för en hållbar pålitlig kollektivtrafik.

Det finns även tidigare studier som visar att långtidspendlare lägger mindre tid på matlagning och äter mer skräpmat än pendlare med kortare resor. Man förlorar tid när man pendlar långt och har kanske inte samma motivation att lägga på matlagning när man kommer hem. Tillgängligheten till snabba kalorier är också större när man reser.

Aktiva pendlare som går eller cyklar till jobbet och kollektivpendlare har ock-

så ett starkare samband med högt socialt kapital – det vill säga känslan av att man håller samman och samarbetar – än bilpendlare. Det finns också en koppling mellan längre pendling och lågt socialt kapital.

– Det finns studier som visar att från 60-talet så har det sociala kapitalet minskat i USA. Folk sätter sig i sina bilar, isolerar sig och får sämre sammanhållning. De känner inte att de är en del av samhället i samma utsträckning längre.

Buller och luftföroreningar som kommer med ökad biltrafik är också kopplade till medicinska problem som hjärtsjukdomar, inlärningsproblem, astma och diabetes.

– Bilar tar också mycket plats i städerna och kunde vi minska antalet skulle vi kunna använda utrymmet till annat. Fler grönområden och tillgång till vatten och kanaler ger en mer trivsamt stad att bo i och utrymme för återhämtning mot stress, avslutar Kristoffer Mattisson.



KRISTOFFER MATTISSON

ÅSA HANSDOTTER

PODD: Lyssna på Kristoffer Mattisson i podden "Pendlingens pris" på vetenskaphalsa.se

64 procent av skåningarna tar bilen till jobbet, 15 procent pendlar med kollektivtrafik och 21 procent cyklar eller går.



Metoder för snabbare återgång till arbete

En strukturerad dialog mellan den som drabbats av utmattningssyndrom och arbetsplatsen underlättar återgång till arbete. Forskare vid Lunds universitet har arbetat fram en metod för detta.

För några år sedan presenterade den internationella organisationen OECD en rapport över den psykiska hälsan på svenska arbetsplatser. En dystert läsning: under ett år drabbas en miljon svenskar av psykisk ohälsa till en sammanlagd årlig kostnad på över 70 miljarder kronor. Kai Österberg, forskare vid Lunds universitet, menar att även om stressen ibland uppstår på grund av privatlivet, så har den dramatiska förändringen som det svenska arbetslivet genomgick i början av 90-talet satt sina spår.

– Datorerna introducerades, arbetslösheten ökade, mobiltelefonerna gjorde oss nåbara överallt och dessutom blev anställningarna osäkrare, konstaterar Kai Österberg som forskar på hur miljön och arbetet påverkar vår hälsa.

För att hjälpa sjukskrivna att hitta tillbaka till ett hälsosamt arbetsliv tog han, tillsammans med den framlidne professorn Björn Karlson och andra forskare vid Lunds universitet, fram en metod som idag används inom framförallt företagshälsovården. Den går ut på att strukturerade intervjuer genomförs både med den sjukskrivne och med arbetsgivaren. Gärna tidigt i processen.

– Därefter håller företagshälsovården, patienten och dennes arbetsledare ett så kallat konvergensamtal, utifrån det underlag som framkommit under de enskilda intervjuerna. Tillsammans ringar man in orsaker till att patienterna inte mår bra på arbetsplatsen. Framför allt har man fokus på vad

den sjukskrivne och arbetsledaren gemensamt kan ändra för att skapa en hållbar återgång i arbete.

STRATEGIER SOM MOTVERKAR ÅTERFALL

Forskarna har sett mönster hos dem som drabbas av utmattningssyndrom.

– Kännetecknande var deras ansvarstagande. Arbetet trängde ut fritiden och personerna tappade den återhämtande effekten av fritidsintressen och möjligheten att ventilerat hjärnan. De befann sig i en gränslös tillvaro mellan arbetet och fritiden, säger Kai Österberg.

Det behövs tydliga krav- och målbilder.

– Därför var det viktigt att se till att kommunikationen mellan arbetsledaren och den sjukskrivne arbetstagen förbättrades och att de tillsammans kunde enas om en beredskapsplan för att motverka återfall. Vad gör vi konkret om vi märker av ett återfall? säger Kai Österberg.

Forskarna har nu tagit fram ett underlag som kan användas för dessa konvergensamtal som idag används av många inom företagshälsovården. Metoden kallas för ADA.



ROGER PERSSON

STRESSVARNINGSSKALA

Men, som så ofta är fallet inom forskning, väckte studien nya, intressanta frågor. Forskarna märkte att deltagarna i studien ofta berättade om signaler de märkt av ett halvår innan deras

Den gränslösa cybermobbingen

Fler chefer och fler män än kvinnor blir cybermobbad på jobbet. Det visar studier av Rebecka Forssell som forskar vid Malmö högskola.

Cybermobbing, eller nätmobbing, har aktualiserats genom den ökade kommunikationen via digitala medier som e-post och sms, eller sociala medier som exempelvis Facebook eller Twitter.

Cybermobbing i arbetslivet är ett relativt nytt fenomen som Rebecka Forssell tror kan växa och få negativa konsekvenser för såväl individer och organisationer som samhället i stort. I sin forskning har hon undersökt vem

som blir utsatt, hur det ter sig och hur vanligt det är.

– Mobbing som får fortgå under en längre period påverkar förstås individens hälsa och välbefinnande och kan leda till stressrelaterade besvär som koncentrationssvårigheter, huvudvärk, sömnproblem och depression, säger Rebecka Forssell, doktorand vid Institutionen för urbana studier vid Malmö högskola.

Tar sig många uttryck

Mobbingen kan ta sig olika uttryck. Från mer subtila, som att man systematiskt inte få svar på sin e-post, blir borttagen ur e-postlistor eller utesluten från den sociala och kollegiala



KONVERGENSSAMTAL – SÅ GÅR DET TILL

- Patientintervju – cirka en timme
- Arbetsledarintervju – cirka en timme
- Intervention: psykologerna leder samtalet mellan den sjukskrivne och arbetsledaren under 1 1/2-2 timmar

Resultaten i studien visade att efter 18 månader hade 89 procent av de som genomgick konvergenssamtalen återgått till arbete.

” **I det spröda skedet, när den sjukskrivne är på väg tillbaka, behövs färre och en mindre mängd arbetsuppgifter**

Roger Persson

utmattningssyndrom slog till.

– Det kunde vara att de satt i bilen och inte visste vart de skulle, flera av dem beskrev ganska skrämmande sådana upplevelser. En del beskrev att de hade dåligt tålamod i sociala sammanhang och att de tappat intresset för sina fritidsintressen, säger Roger Persson, forskare vid Lunds universitet.

Han är en av de som bidragit till studien och till ett frågeformulär som kan användas för att i tid kunna upptäcka förstadier till utmattningssyndrom. Verktyget heter LUCIE

(*Lund University Checklist for Incipient Exhaustion*) och kan i likhet med ADA användas både i företagshälsovården och i vården.

– Det är ett lättanvänt verktyg som kan användas för att upptäcka symtom på begynnande utmattning, men som även kan avslöja om personen har en tyngre utmattningsproblematik. För det är viktigt att man identifierar folk tidigt, säger Roger Persson.

TOVE SMEDS

sammanhållningen på Facebook – till grövre påhopp på sociala medier.

– Det finns vissa normer för hur man beter sig i arbetslivet som bidrar till att mobbningen ofta börjar subtilt för att sedan eskalera till mer explicita uttryck, säger Rebecka Forssell.

Fler chefer och män

När hon gjorde en enkätundersökning med närmare 3 500 yrkesverksamma personer i Skåne i åldrarna 25 till 65, uppgav 3,5 procent att de upplevde sig som mobbade ansikte mot ansikte, knappt en procent rubricerade sig som cybermobbad. Fler personer i chefsposition och fler män än kvinnor uppgav att de utsattes för jobbrelaterad nätmobbing.

– Andelen som var mobbade ansikte mot ansikte ligger i linje med vad tidigare undersökningar visat. Det är betydligt färre som definierar sig som mobbade än som rapporterar en utsatthet för negativa handlingar, som till exempel att de exkluderas från sociala sammanhang i sociala medier.

Rebecka Forssell har gjort uppföljande intervjuer med ett tiotal personer som upplevt sig mobbade på sociala medier. Det kan handla om en lärare som smygfilms av en elev som sedan sprider filmen, eller om en förskolechef som blivit utsatt för påtryckningar och ryktes-spridning av en föräldragrupp via Facebook och som sedan tvingas möta samma föräldrar i skolan. När cybermobbingen sker via smar-

ta telefoner går det digitala och fysiska rummet in i varandra.

– Det finns en gränslöshet i cybermobbing. Den är inte bunden i tid och plats och för många finns ingen tydlig gräns mellan arbetsliv och privatliv. För den utsatta individen kan det vara svårt att hitta plats för återhämtning, säger Rebecka Forssell.



REBECKA FORSELL

MAGNUS JANDO



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Medicinska fakulteten,
Lunds universitet
Box 117,
221 00 Lund
www.med.lu.se



Skånes universitetssjukvård
205 02 Malmö
www.skane.se/sus

Medicinsk service/Labmedicin
221 85 Lund



MALMÖ HÖGSKOLA

Malmö högskola
205 06 Malmö
www.mah.se

Skånevård Sund
Scheelevägen 8
By 402 A
223 81 Lund

Skånevård Kryh
Medicon Village
Scheelevägen 8
223 81 Lund



Beställ tidskriften

Du kan beställa detta och tidigare temanummer av tidskriften genom att kontakta:
katrin.stahl@med.lu.se
tel. 046-222 01 31

Glöm inte att meddela vilka nummer du vill ha!

Alla tidigare nummer finns också att läsa på vår hemsida www.vetenskaphalsa.se

FOTO: ISTOCK.COM/RAWPIXEL



Du har väl inte missat vår poddserie Vetenskap & hälsa?

Lär dig mer om forskning kring medicin och hälsa genom att lyssna på våra poddar. Vi har bland annat pratat med forskare om stress, D-vitamin, hjärtsvikt, antibiotikaresistens och vad som händer i kroppen när vi tränar. Med mera.

Alla program finns på iTunes, Soundcloud eller på vår hemsida: www.vetenskaphalsa.se/podcast