



STRESSEN

- ✓ nya tider, nya hälsofaror
- ✓ är vi mer stressade idag?
- ✓ hur påverkar stressen vår hälsa
- ✓ fysisk aktivitet och mental hälsa
- ✓ vad kan jag själv göra?

Ökar stressen?





Folkhälsorapport 2019 Stockholms län

9% av all **funktionsförlust** (YLD)
i Stockholms län orsakas av depression
och ångest.

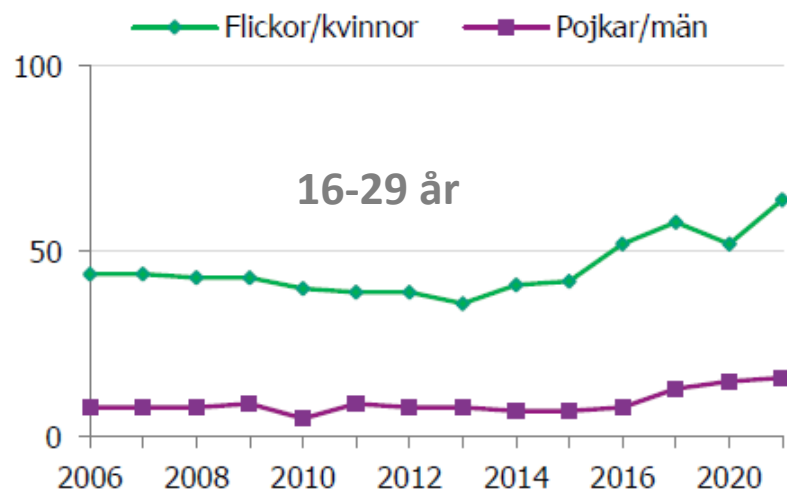
Rapporterad psykisk ohälsa



Diagnostiserad depression eller ångest
13% bland kvinnor, 6% bland män

Avstår från att gå ut ensam av rädsla

- ✓ 42 % av kvinnorna
- ✓ 14 % av männen
- ✓ ökat 2006-2020
- ✓ vanligast bland de yngsta och de äldsta



Folkhälsans utveckling

Årsrapport 2021



Folkhälsomyndigheten



Vad är stress?

Olika för olika individer

- inre och yttre stress
- ångest, depression
- katastrofer, krig
- **obalans mellan krav och möjligheter**

Stress

...arbetsituation, familjesituation, livshändelser, sjukdom, död, förlust, orealistiska krav, belastning, obalans.....



Post-traumatic stress can occur acutely (soon after the trauma), or in a delayed onset months after

INTERHEART – satte stressen på kartan

Fall-kontroll studie, första hjärtinfarkt 15 152, kontroller 14 820,
74 % män, 52 olika länder

INTERHEART

psykosociala
faktorer

höga blodfetter

fysisk
aktivitet

kost

diabetes

alkohol

högt blodtryck

rökning
nikotin

övervikt
bukfetma



INTERHEART

stress,
psykosociala
faktorer

höga blodfetter

fysisk
aktivitet

kost

diabetes

alkohol

högt blodtryck

rökning
nikotin

övervikt
bukfetma



Stress ökar risken för hjärtinfarkt

- stress i arbetslivet
- stress i hemmet
- ekonomisk stress
- depression



Gällde över hela världen, olika etniska grupper, både män och kvinnor!

Sömnrubbing

vanligt tillstånd
30 % av befolkningen

- ✓ svårt att somna in
- ✓ lättväckt
- ✓ tidigt uppvaknade
- ✓ snarkning



Ny folksjukdom - SÖMNBRIST

Orsaker

- ✓ stress, oro
- ✓ alkohol
- ✓ sena måltider
- ✓ sena aktiviteter, fysisk aktivitet
- ✓ ljud, selektivt
- ✓ ljus
- ✓ kaffe, coca-cola, energidrycker, the
- ✓ cigaretter
- ✓ klimakteriet
- ✓ depression
- ✓ smärta
- ✓



Sömnrubbing

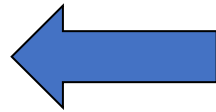
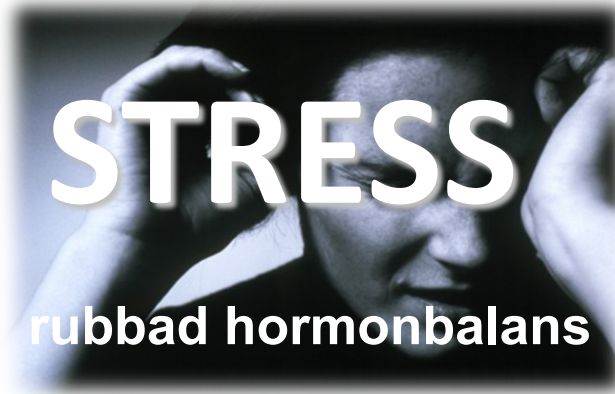
Kan orsaka

- ✓ trötthet, skilj från sömnhet
- ✓ koncentrationssvårigheter
- ✓ sämre minne
- ✓ utbrändhet, depression
- ✓ nedsatt reaktionsförmåga
- ✓ högt blodtryck
- ✓ ”nedsatt reparationsförmåga”
- ✓ nedsatt immunsystem
- ✓ upprepade infektioner
- ✓ bukfetma, typ 2 diabetes, hjärtkärlsjukdom



psyke
sömnstörning
depression
humör

musklspänning
spänningshuvudvärk
nackont
ryggont



magkatarr
colon irritabile



infektionsförsvar



hjärtfrekvens, rytmrubbningar, blodtryck,
blodfettomsättning, fettdistribution, insulinkänslighet,
proppbildning

psyke
sömnstörning
depression
humör

musklspänning
spänningshuvudvärk
nackont
ryggont



magkatarr
colon irritabile

infektionsförsvar

Fysisk aktivitet

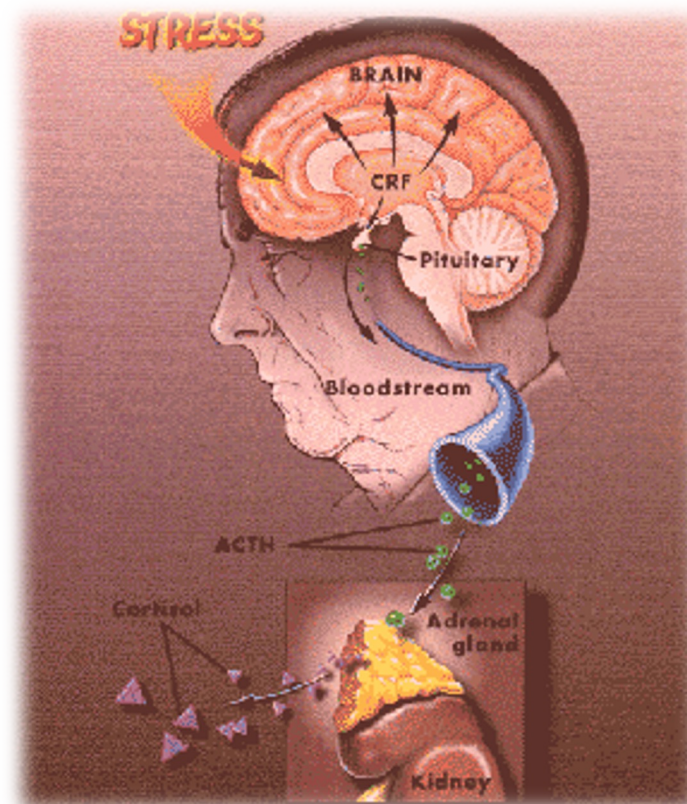
en bra medicin mot sömnproblem och andra
stressrelaterade besvär

hjärtfrekvens, rytmrubbningar, blodtryck,
blodfettomsättning, fettdistribution, insulinkänslighet,
proppbildning

Stressreaktioner

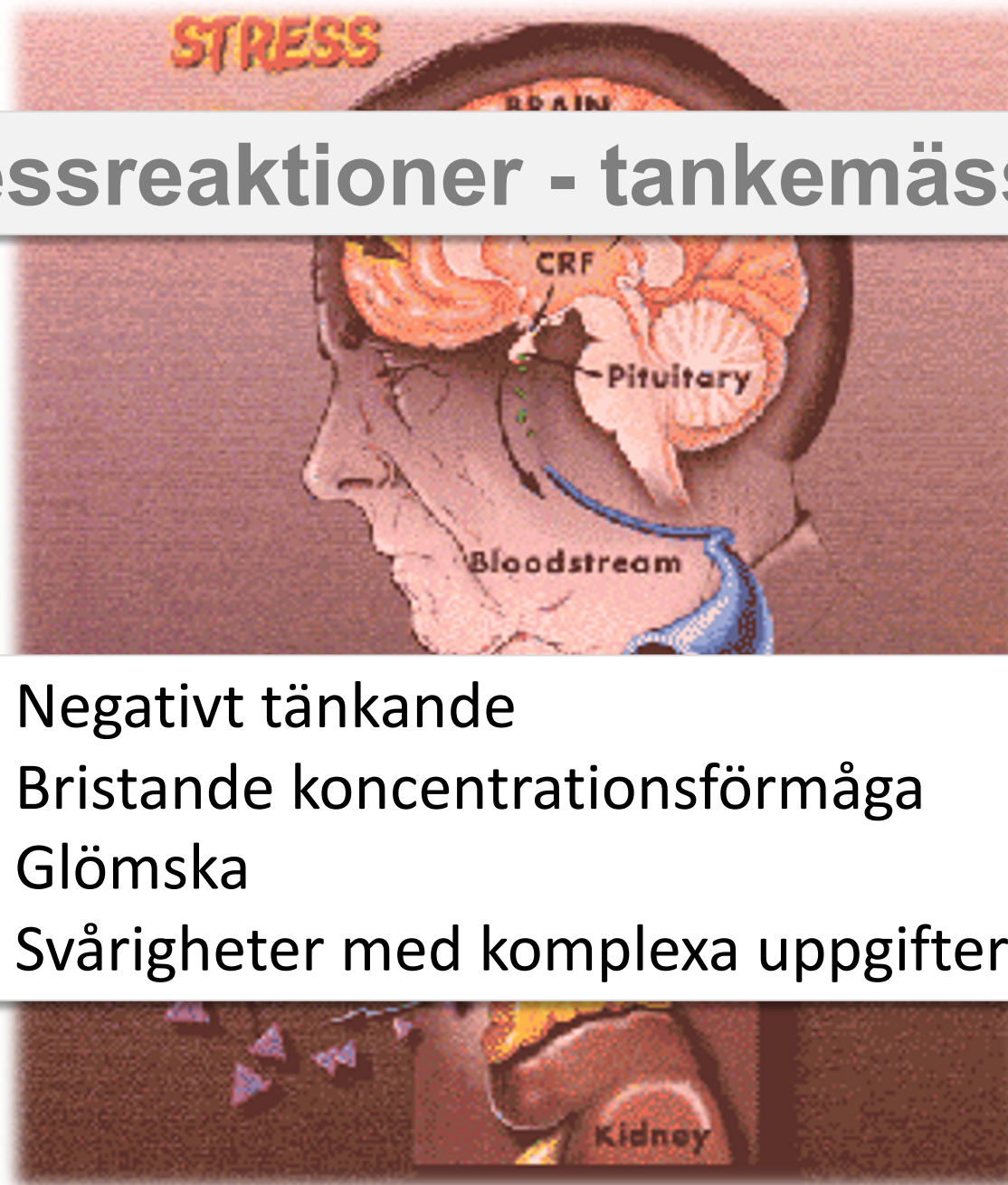
kroppsliga och
beteendemässiga

- individuella
- kan variera över tid
- olika i olika situationer
- ärftlighet



Stressreaktioner - tankemässiga

- ✓ Negativt tänkande
- ✓ Bristande koncentrationsförmåga
- ✓ Glömska
- ✓ Svårigheter med komplexa uppgifter



Stressreaktioner - känslomässiga

- ✓ Lättirriterad, ilska utbrott
- ✓ Depressiva symtom, gråtmildhet
- ✓ Utmattning
- ✓ Olust, rädsla, ångest
- ✓ Känslokall, minskad empati för andra



Stressreaktioner - beteendemässiga

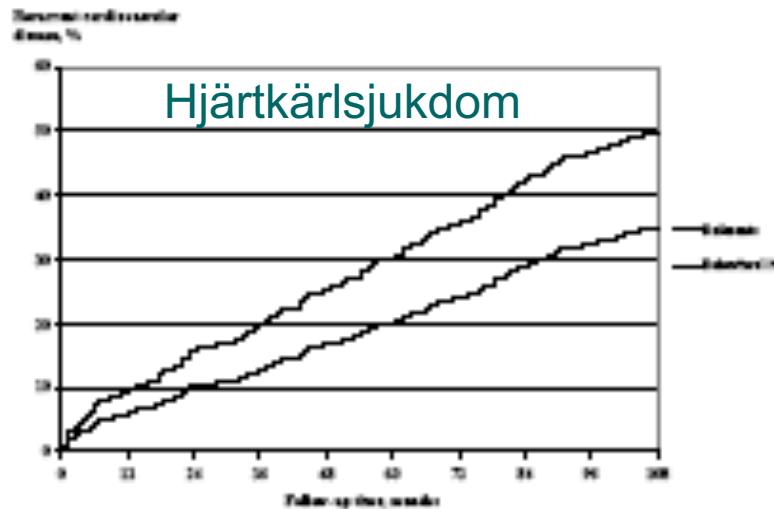
- ✓ Gör många saker samtidigt
- ✓ Tänker kortsiktigt, gör misstag
- ✓ Fattar beslut impulsivt eller skjuter på dem
- ✓ Ökar intag av kaffe, cigaretter, alkohol och tabletter
- ✓ Äter för mycket eller för lite
- ✓ Överger fritidssysselsättningar och umgänge



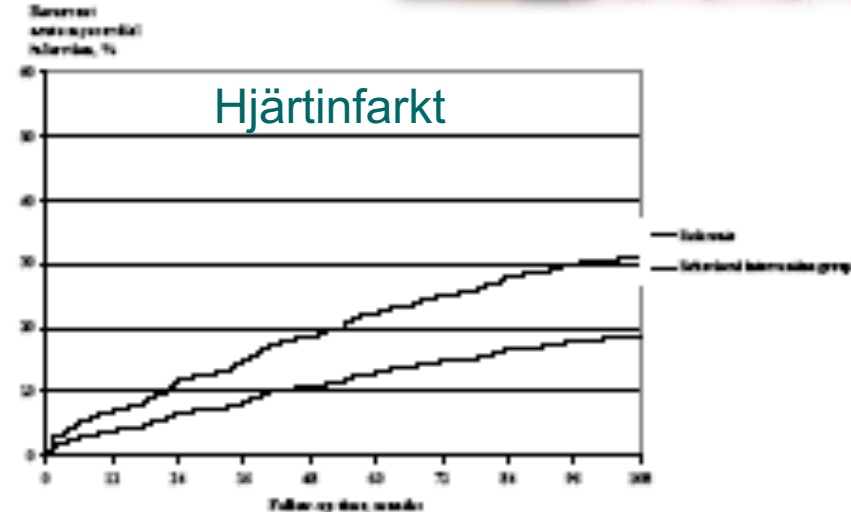
Stresshantering minskar risk för ny infarkt!



Andel som återinsjuknande



40% riskminskning



45% riskminskning

362 män och kvinnor i Uppsala med genomgången hjärtinfarkt, 170 fick vanlig behandling och 192 fick tillägg av KBT och stresshantering, 20 2-tim träffar det första året, följdes i ca 8 år

Stresshantering
- vad är det?



Vad gör Du för att koppla av?

Stresshantering

- vad är det??

fysisk aktivitet

tid för vila och rekreation

träna avspänt beteende KBT

natur

husdjur

människor man gillar - undvika energitjuvar

träna på att säga nej

hobby

djupandning

yoga, tai chi, dans

.....



Sov gott tips

- ✓ kroppen gillar vanor och rutiner
- ✓ varva ner vid läggdags
- ✓ hjälp den biologiska klockan
ute i ljuset på dagen
mörkt på kvällen
- ✓ regelbunden motion
- ✓ tyst och svalt
- ✓ undvika kaffe, the, alkohol
- ✓ undvika hård motion
- ✓ kvällspromenad



Ge dig själv en godnattstund!



Vad ville hon ha sagt om stressen?

- ✓ sjukdomspanorama förändras, stressen ökar
- ✓ ta stressen och hälsoriskerna på allvar
- ✓ ge dig själv tid till avkoppling och återhämtning
- ✓ ta en godnattstund
- ✓ minns att rörelse motverkar stress både akut och på sikt



Men, hur ändrar man en vana?





Rörelsen



Maten



Stressen

Ett SMART sätt att ändra en vana

Specifikt

Mätbart

Angeläget

Realistiskt

Tidsbegränsat



Rörelsen



Maten



Stressen

Att förändra ett beteende tar tid ”förändringstrappan”

Omedvetandestadiet
Begrundandestadiet
Förberedelsestadiet
Handlingsstadiet
Kontinuitetstadiet

Det finns ett sjätte stadium – **återfallet!**

<https://www.hjart-lungfonden.se/sundkurs/att-andra-en-vana/>



Rörelsen



Maten



Stressen

Vi behöver stöd från omgivningen!

individ och samhälle
bli lättare att göra hälsosamma val
tillsammans
be om hjälp

.....

Samordningsförbundet
FinsamGotland



Tack för att ni lyssnat!
Var rädda om er!