



Nya Synvinklar



# STRESS - DEFINITION

## Definition

- Stress är kroppens anpassning till en situation som uppfattas som potentiellt störande eller hotande.
- Man har tidigare skiljt mellan "positiv" och "negativ" stress men samma (negativa) kroppsliga reaktioner uppkommer oavsett hur stressen uppfattas av den som är utsatt

Utdrag ur FASS  
För den medicinska översättningen av  
2008 års version av Praktisk Medicin (PM)  
ansvarar dr Olle Lyngstam, Göteborg.



Nya Synvinklar



# STRESS - KROPPSLIG

## Kroppsliga stressreaktioner

Sömnrubbingar, svårighet att vara stilla, skakningar eller muskelryckningar i kroppen, spänningstillstånd med värk i muskler, värk i leder, rygg- och nacksmärtor, huvudvärk. Stickningar i bröstet, tryck över bröstet, hjärklappning, oregelbunden hjärtfrekvens, högt blodtryck, m. m. Sänkt libido, impotens. Bukfetma, diarré, blodfettsförändringar, metabolt syndrom, skeletturkalkning (osteoporos), försämrat immunförsvar med bl a återkommande förkylningar, bältros, ökade allergiska besvär, begynnande eller ökande psoriasisymtom, svårläkta sår. Ibland ses också en minskad produktion av könshormonet testosteron och av tillväxthormon.

Sänkt koncentrationsförmåga och minnesstörningar.

Långvarig stress kan framkalla depression men utgör också en klar risk för hjärt- kärlsjukdom. Detta bl a genom förändringar i den del av hjärnan som brukar kallas Hippocampus. I denna del regleras bl a minnesfunktionen.



Nya Synvinklar



# STRESS - KÄNSLOMÄSSIG

Känslomässiga stressreaktioner

Känsla av utmattning och stor trötthet, kraftiga variationer mellan onormal munterhet och nedstämdhet, ängslan och rädsla.

Nervositet, glömska och nedsatt koncentrationsförmåga.

Aggressivitet, tendens till kverulans (missnöje/klagan), tilltagande svårigheter att fatta beslut.

Vid upprepad stress ökar känsligheten. Dessutom kan stressen framkalla psykotiska genombrott liksom manodepressiv sjukdom.