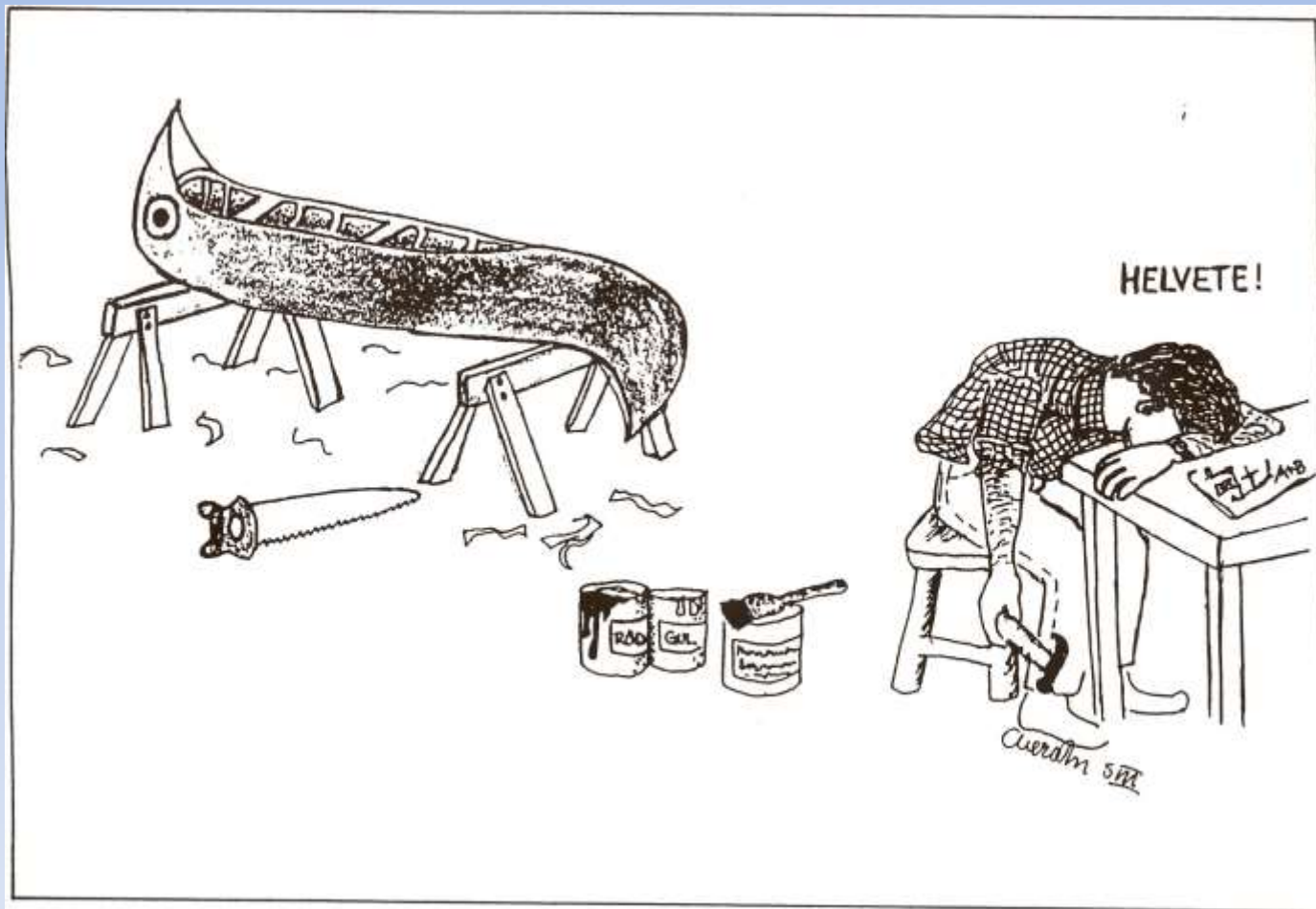


Stress och hjärtat vad vet vi om det?

16 okt 2018

Fredrika Norlund, leg psykolog, leg psykoterapeut, forskare
Kardiologkliniken, Uppsala Akademiska sjukhus
Institutionen för kvinnors och barns hälsa, Uppsala universitet
fredrika.norlund@kbh.uu.se

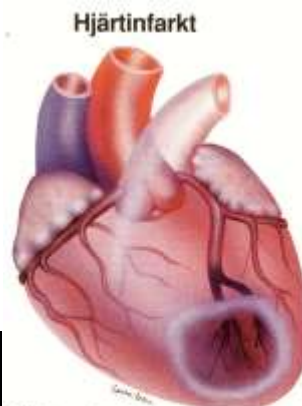
Varför ska vi tala om stress?



INTERHEART

Riskfaktorer för hjärtinfarkt

• Blodfetter	3.25 (2.81, 3.76)
• Rökning	2.87 (2.58, 3.19)
• Diabetes	2.37 (2.07, 2.71)
• Hög blodtryck	1.91 (1.74, 2.10)
• Bukfetma	1.62 (1.45, 1.80)
• Stress och depression	2.67 (2.21, 3.22)
• Frukter och grönsaker dagligen	0.70 (0.62, 0.79)
• Motion	0.86 (0.76, 0.97)
• Alkohol	0.91 (0.82, 1.02)



Hjärtmuskelskada
på grund av syre-
och näringsbrist

Arrytmier då?

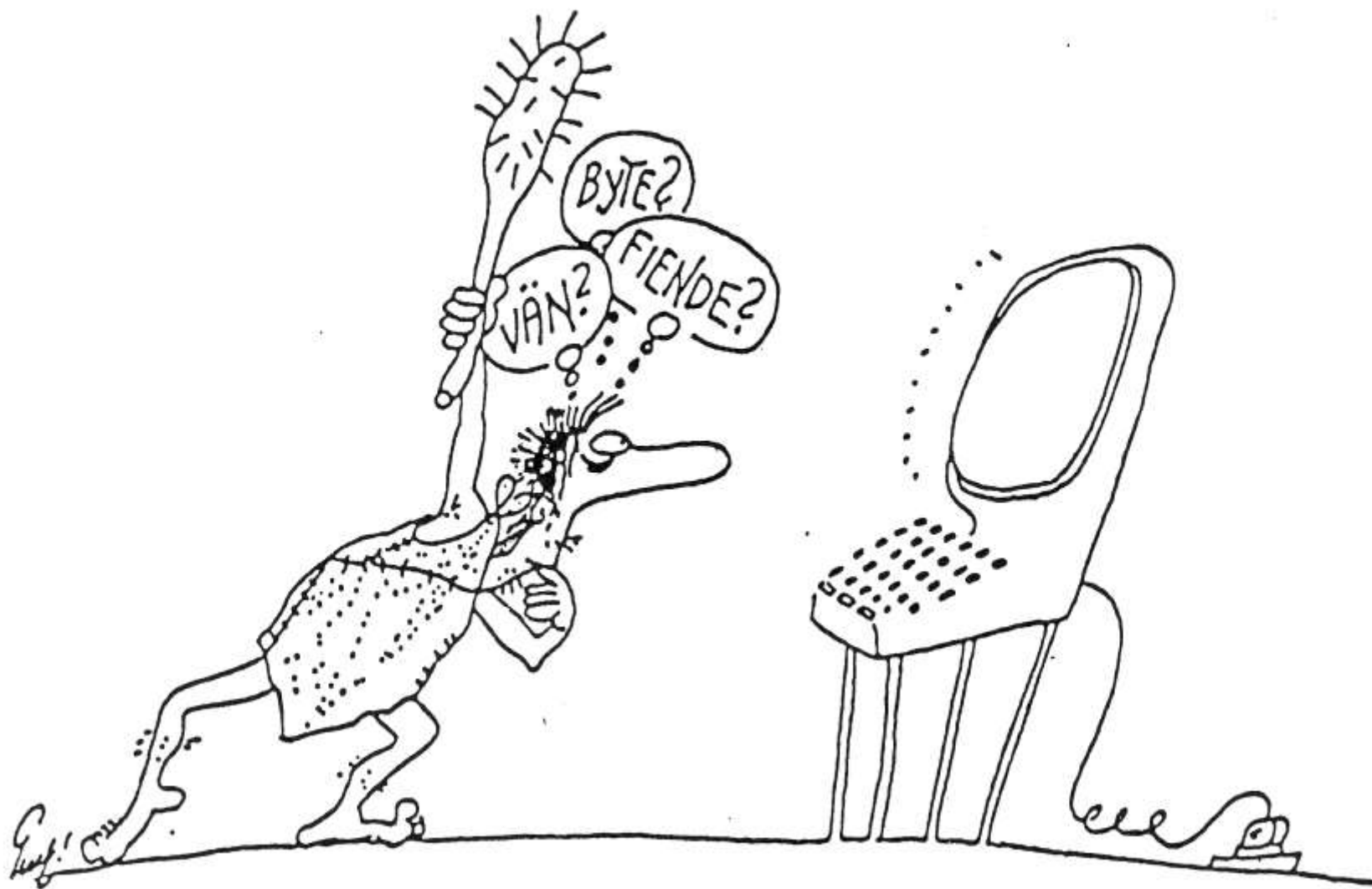


Fight/flight reaktionen



Sista utvägen: Spela död!!

Bli passiv, ducka och hoppas att det går över!



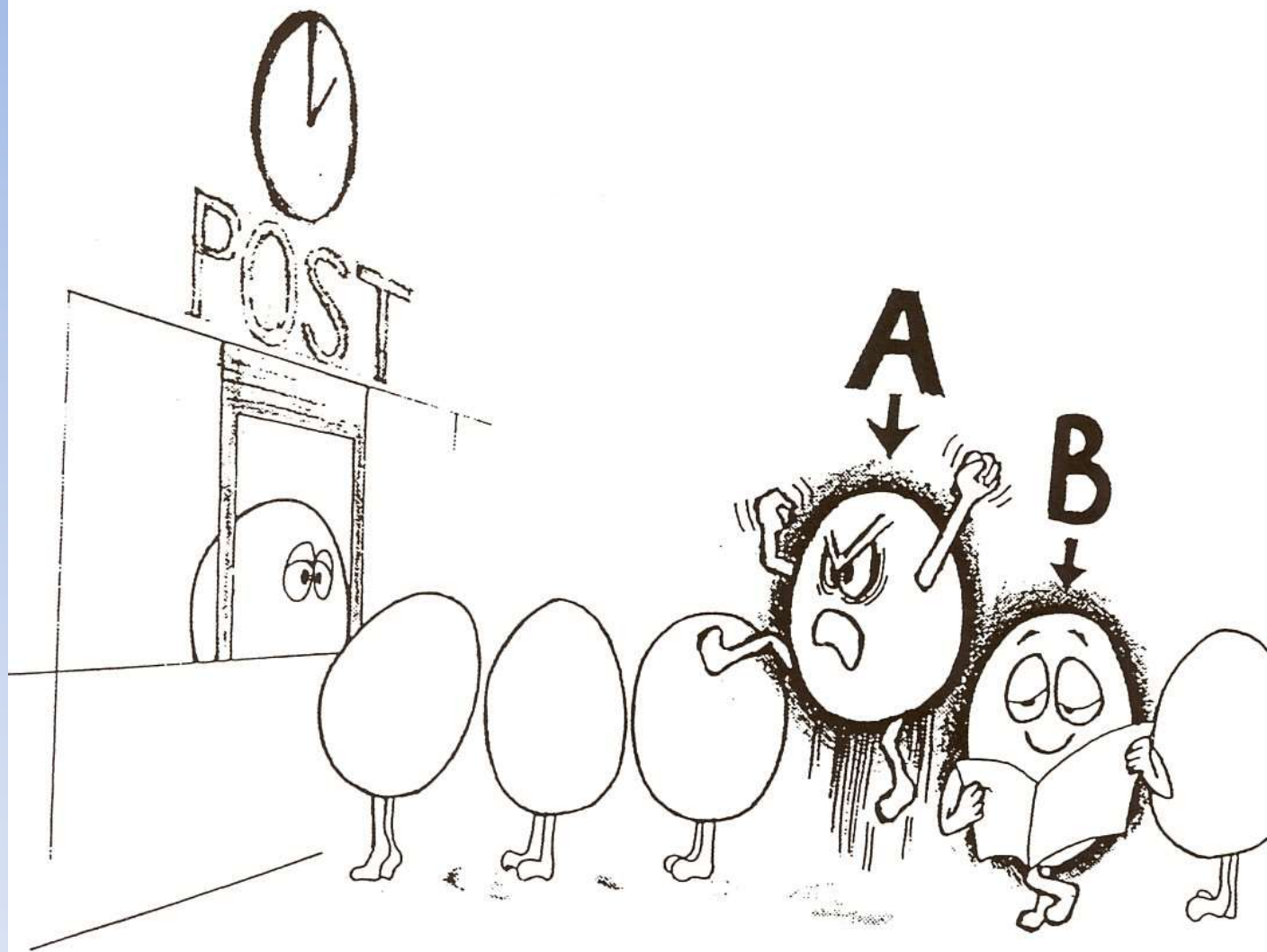
Stress och hjärta

Högt blodtryck	Frisättning av fetter	Stresshormoner
Kroniskt?	Lagras in i kärlväggarna	Adrenalin och kortisol
Sliter på kärlväggarna	Förträngningar kan bildas	Förändrar koaguleringen
Ökar risken för sprickbildning	Hjärtmuskeln får inte tillräckligt med syre	Ökar risk för blodpropp
Hjärtinfarkt	Kärlkramp	Hjärtinfarkt

Vilka känslor är inblandade i stress?



- Rädsla (panik → oro)
- Irritation (arg → retar sig på, trött på)
- Ledsen (handlingsförlamad, apatisk, uppgiven, tom)
- Skuld (dåligt samvete, otillräcklig)



Typ A beteende

Jag gör två eller flera saker samtidigt

Jag känner mig tidspressad



Jag tycker mycket illa om att stå i kö

Jag blir irriterad på andra bilister

Jag kommer på mig själv med att skynda mig även när jag egentligen har gott om tid.

Folk i min omgivning säger åt mig att varva ner och ta det lugnare

Jag går på högt varv och driver på mig själv

Jag blir irriterad på människor som är fumliga eller slarviga

Jag blir otålig på människor som gör saker och ting långsamt

Jag har svårt att "göra ingenting".

Fientlighet

Senare analyser visar att framför allt ilska kan vara en risk för hjärtat
(både för utveckling och prognos)

Vad är ilska/negativism?

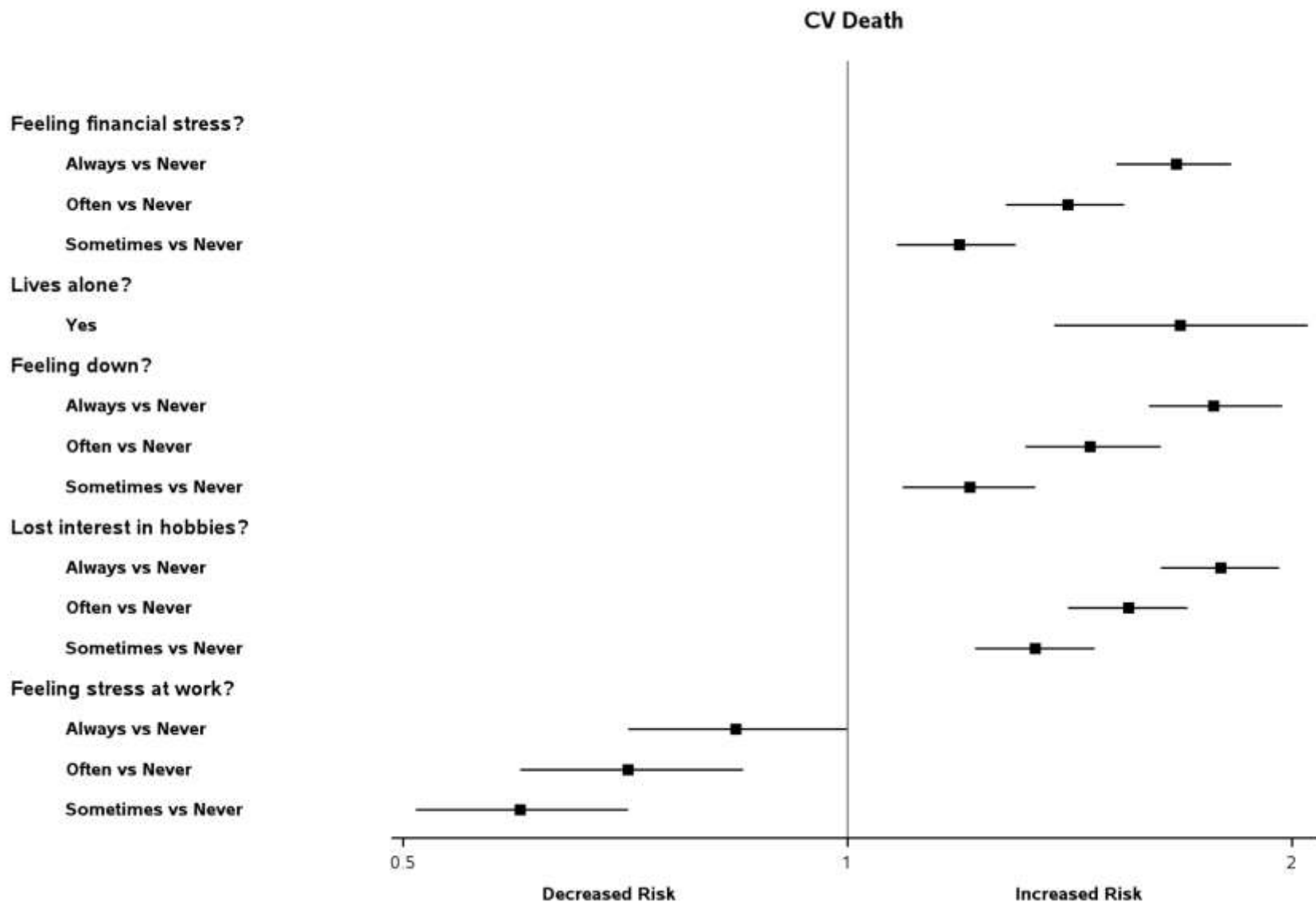
- Aggressivitet: Ilska, förbittring, benägenhet att reagera negativt, cynism, misstänkssamhet, fientlighet



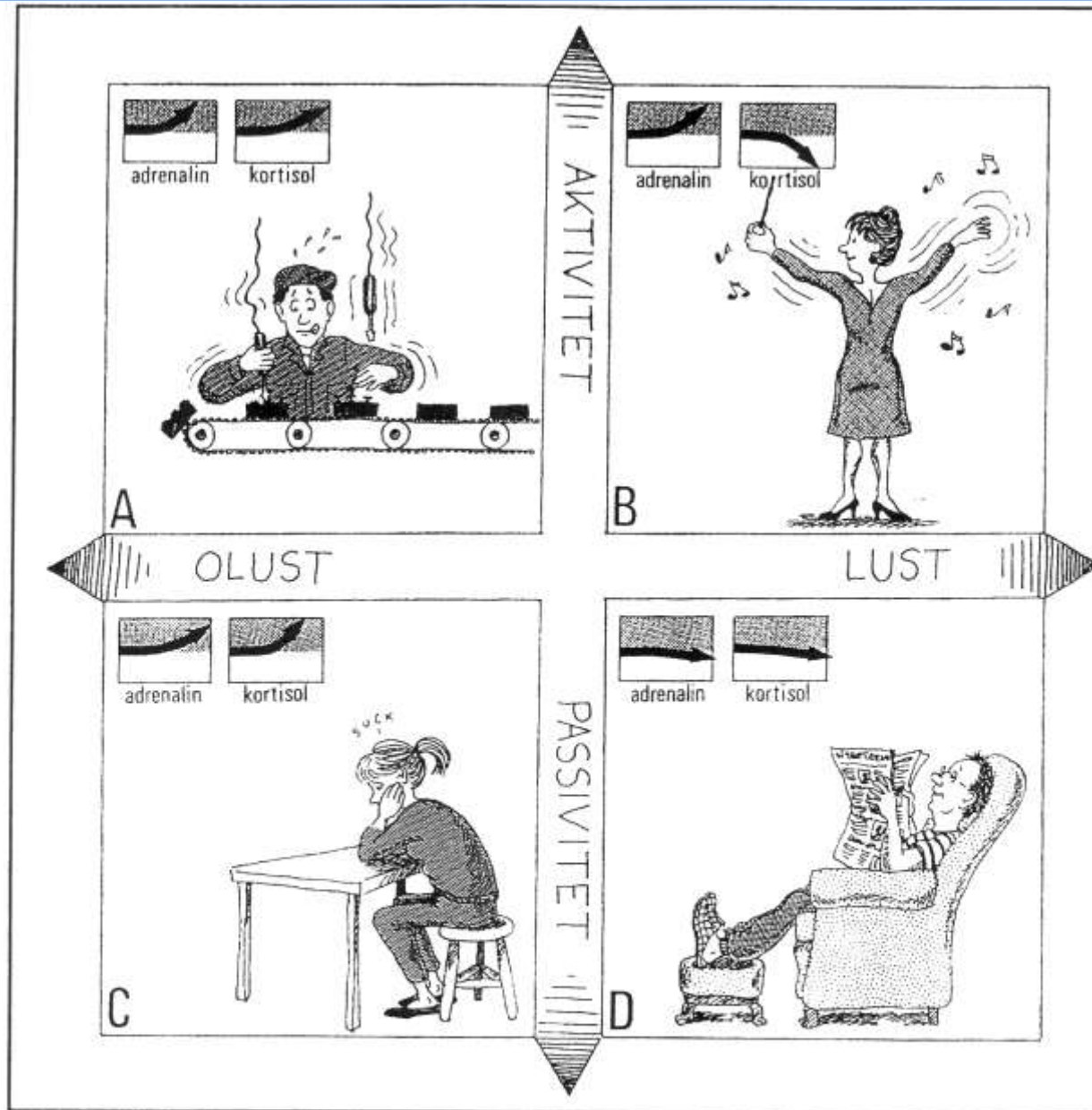
JAG BEHÖVER INTE GÅ
PÅ NÅGON JÄVLA
CHARMKURS!!

JAG HAR REDAN EN
POSITIV INSTÄLLNING
TILL DOM IDIOTER
SOM KOMMER HIT
OCH GNÄLLER

Farligt? Beror på definitionen!



Finns det positiv stress?



Figur 4. Stressens olika sidor beskrivna i två skalor: från passivitet till hög aktivitet (aktivitetsskala) samt från olust till lust (känsluskala). Källa: Marianne Frankenhaeuser. Kvinnligt, manligt, stressigt. Bra Böcker, Höganäs. Teckning: Eva Lindén.

Skilj på :

Stressorer

Höga krav

Kontrollförluster

Barn som låter

Trafik

Konflikter inom familjen

Hjärtat?

Stressreaktioner

Irritation

Huvudvärk

Kärlkramp

Muskelvärk

Uppvarvad

Nervös

Ledsen

Hur vet man att man är stressad?



- Känslor
- Beteenden
- Kroppsliga signaler
- Tankar

Viktigt känna igen sina egna signaler!





- Räckta till för allas behov
- Medla, ordna, "fixa"
- Undvika konflikter
- Ignorera egna behov

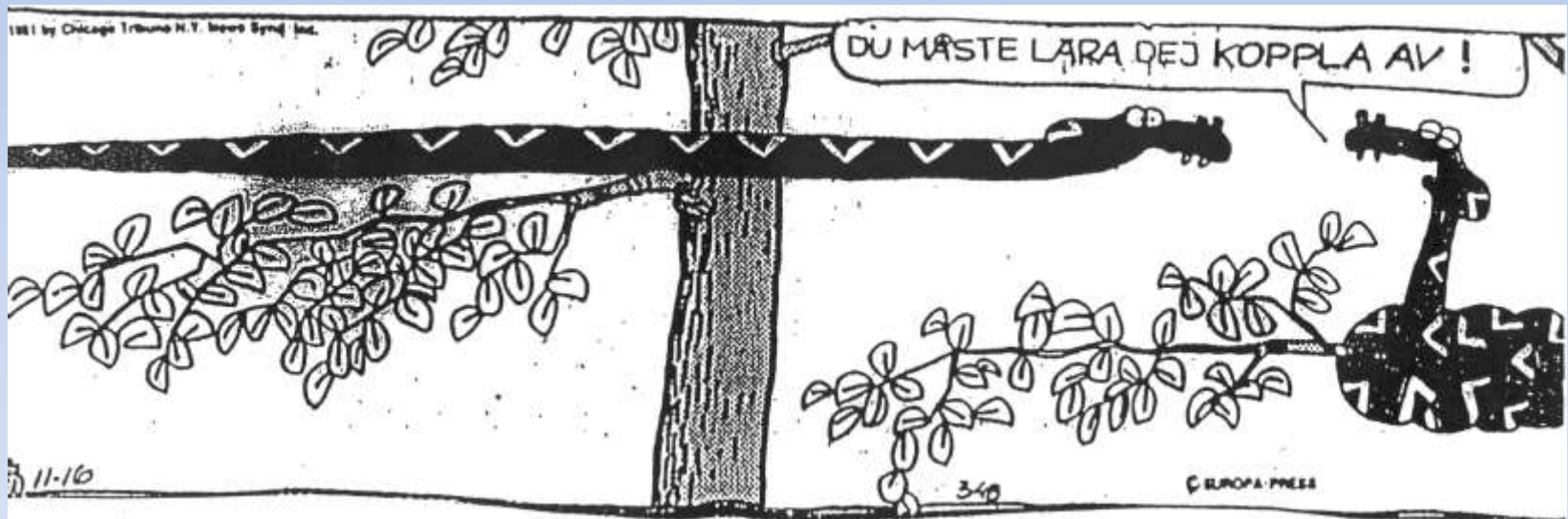
Teman på stress

Relationsstress

- Räckta till för allas behov
- Medla, ordna, "fixa"
- Undvika konflikter
- Ignorera egna behov

Stressande blir en normal livsstil

VANOR





Luncha lugnt!

Stress påverkar vårt beteende

FÖRÄNDRA BETEENDE

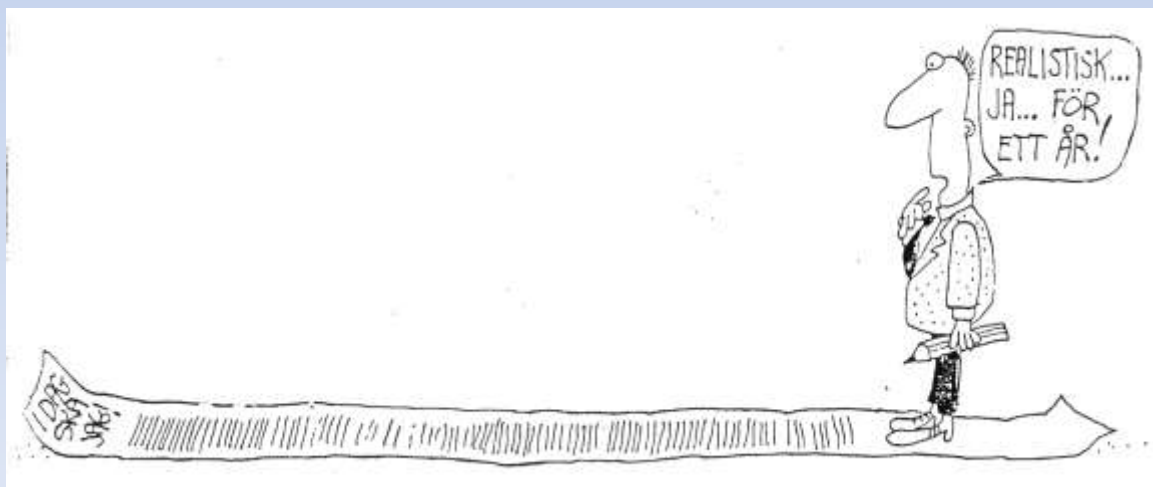
- röra sig långsammare
- göra en sak i taget
- äta långsamt, sitta kvar
- vara ensam ibland
- lugnare i trafiken
- träna uppmärksamhet
- lyssna aktivt på andra
- avslappning
- inte avbryta
- motion

Teman på stress

Höga krav, perfektionism

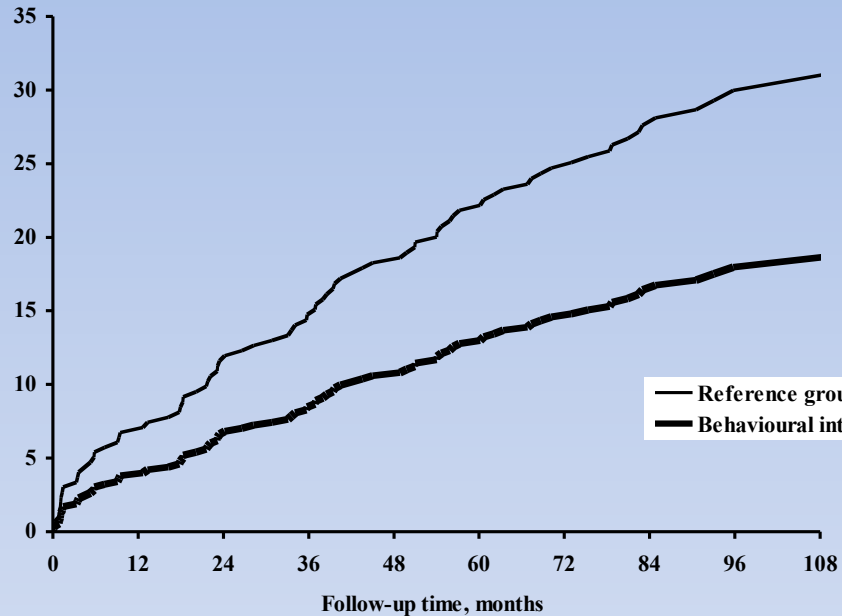
- Ha koll på allt
- Kunna allt
- Hinna allt
- Göra saker på "mitt" sätt

"Ingen ska någonsin ha något att klaga på"



Stressbehandling, hjälper det?

362 män och kvinnor; hjärtinfarkt, PCI, CABG



Cumulative first recurrent fatal and non fatal acute myocardial infarction, during 9 years (108 months) from baseline, adjusted.

Under de nio årens uppföljning hade behandlingsgruppen 45% mindre återfall i hjärthändelser jämfört med kontrollgruppen.

Fyra snabba tips för stresshantering

- Öka din medvetenhet om när du blir stressad
 - Stopp, tänk, agera!
- Andning
- Återhämtning
- Fysisk aktivitet
- Inte alla ägg i en korg
- Socialt stöd

Använder du 1.000 kronors-energi
på 10 öres-problem?



Tack för er uppmärksamhet!

