

# Nya böcker

Redaktör: Gun Berefelt, tel: 08-790 34 80, e-post: gun.berefelt@lakartidningen.se



## En stressens encyklopedi

Peter Währborg. **Stress och den nya ohälsan**. 340 sidor. Stockholm: Natur och Kultur; 2002. ISBN 91-27-09007-8.

*Recensent: Kristina Orth-Gomér, professor, institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska institutet, Stockholm.*

II Stress, utbrändhet och arbetsrelaterad ohälsa har blivit aktuella begrepp i det nya årtusendet.

Svenskarna har blivit »sjukast« i Europa, långtidssjukskrivningarna ökar snabbare än i något annat land. Kostnaden för sjukskrivningarna hotar att knäcka landets ekonomi.

Mot den bakgrunden är det begripligt att böcker, seminarier, kurser, föredrag, och TV-program om stress formligen sköljer över oss. I floden av produkter av delvis ojämn kvalitet framstår Peter Währborgs bok »Stress och den nya ohälsan« som en vattendelare, som hjälper oss att behålla en kritisk grundsyn, utan att förfalla åt vetenskaplig puritanism.

### Helhetsgrepp på ämnet

Författaren tar ett helhetsgrepp på ämnet. I 19 kapitel går han igenom stressens olika manifestationer, orsaker och konsekvenser i relation till hälsa och sjukdom.

Inledningsvis redogör han för hälsobegreppet och helhetssynens betydelse och tecknar stressbegreppets uppkomst och historik, de viktigaste fysiologiska och biologiska upptäckterna och utvecklingen av olika stressparadigm. Med utgångspunkt från Hans Selyes »general adaptation syndrome« lotsas läsaren via Walter Cannons »fight and flight response« till moderna stressforskare som Bruce McEwen och George Chrousos.

Ett omfattande kapitel ägnas stressorer, som inbegriper såväl fysikaliska, psykologiska, emotionella, kognitiva som sociala stressfaktorer. Kapitlet sammanfattar hela det forskningsområde som brukar ingå i begreppet psykosocial

epidemiologi. Här avhandlas typ A-beteendet, typ D-beteendet, depression, emotioner, relationer, utbrändhet, socialklass, socialt stöd, arbetsstress och familjestress, skillnader mellan män och kvinnor och stressorer hos barn. Denna beskrivning av ett forskningsområde, som omfattar många 1000 referenser bara från de senaste fem åren, blir ibland motsägelsefull.

Avsnittet om social isolering, bristande socialt stöd och glest socialt nätverk är ett sådant exempel. Det anges t ex att »bristande socialt stöd är en riskfaktor för ohälsa«, vidare att »låg utbildning är förknippad med sämre socialt stöd« men att »den subjektiva upplevelsen av stöd är tillräcklig för att skydda mot ohälsa«. Vad har resonemanget för konsekvenser? Kan sjukdom förhindras genom att människor bibringas en subjektiv känsla av ökat socialt stöd? Har högutbildade lättare att lära sig ett sådant förhållningssätt? Gäller detta likformigt för det emotionella, informativa och praktiska stödet, dvs de dimensioner vilka identifierats såsom allmänt giltiga och oberoende av varandra?

### Stor kunskapsbank

På denna breda inledande sektion följer det som jag uppfattar som bokens höjdpunkt, en skildring av stressens systemeffekter på hjärnan, det centrala nervsystemet och immunsystemet. Här visar Peter Währborg sin verkliga styrka. Han öser lätt, ledigt och oerhört pedagogiskt ur sin stora kunskapsbank.

De två kardinalsymtomen vid stress, fientlighet-aggression och uppgivenhet-depression, avhandlas i två särskilt intressanta kapitel.

Den tredje sektionen beskriver organspecifika samband mellan stress och sjukdom, effekter på hjärta och kärl, mage-tarm samt smärta och depression. I ett sista kapitel avhandlas insiktsfullt de »nya« sjukdomarna fibromyalgi, kroniskt trötthetssyndrom, amalgamsjuka, ett ämne som i sig är stort nog för en bok.

Den avslutande sektionen redogör för behandlingsformer och -strategier vid stressrelaterad sjukdom. Efter beskrivningen av metoder för klinisk utredning och diagnostik av stressrelaterad sjukdom och förslag till olika terapiformer tecknar författaren ett nytt perspektiv på sambandet mellan stress och sjukdom.

### Boken borde läsas av alla

Peter Währborg har haft den oerhörda ambitionen att täcka hela fältet kring stress och sjukdom.

Det finns ju knappast några biologiska system som inte berörs av stress, och

han beskriver hela detta spektrum pedagogiskt och fängslande. Ibland är han dock pedagogisk till överdrift – att tala om samsjuklighet i stället för ko-morbiditet och härsket i stället för oxiderat LDL-kolesterol är vällovligt men inte nödvändigtvis mer begripligt.

I en tid då forskningsresurserna äts upp av genetikens kunskapsexplosion medan kliniskt användbara resultat ännu lyser med sin frånvaro, känns Peter Währborgs bok om stress ytterst angelägen och nödvändig. Den väcker flera frågor – ett gott betyg inom ett så expansivt forskningsområde. Den borde läsas – som en stressens encyklopedi – på alla beslutsfattande nivåer.



## En bok om det svåra mötet

Lars Björklund. **Modet att ingenting göra. En bok om det svåra mötet**. 111 sidor. Örebro: Libris; 2003. ISBN 91-7195-643-3.

*Recensent: Carl Lindgren, med dr, studierektor vid Doktorsskolan, Karolinska institutet, Stockholm. (carl.lindgren@ks.se)*

II Uppmaningen till läkare att »sällan bota, ofta lindra, alltid trösta« formulerades på 300-talet f Kr och tillskrivs Hippokrates. Genom århundraden har den tjänat som en grund för läkarens förhållningssätt i sin yrkesutövning. Under inflytande av positivismen, det naturvetenskapliga medicinska paradigmet och en (välgrundad) ökad biomedicinsk optimism har en successiv fokusering på botandet och lindrandet skett på bekostnad av tröstandet.

Det finns en risk att man inom sjukvården uppfattar oförmåga till bot som ett professionellt och personligt misslyckande. När den terapeutiska arsenalen blivit uttömd har därför i huvudsak andra yrkeskategorier än läkaren fått stå för tröstandet. Många av oss har sannolikt medvetet eller omedvetet verkat