

TEMA: LIVSSTIL OCH PSYKISK OHÄLSA

Utmattningstillstånd – i stressens spår

Nu varnas för en ny våg av stressrelaterad psykisk ohälsa – denna gång hos unga människor. Det finns därför all anledning att rekapitulera vad som är känt om stress och dess konsekvenser för människors psykiska hälsa.

MARIE ÅSBERG, professor emeritus i psykiatri, Stressrehab, institutionen för medicinska vetenskaper, Karolinska institutet vid Danderyds sjukhus, Stockholm
marie.asberg@ki.se

»Enbent man rider, döv man går vall,
enögd man duger till drabbning, blott lik
gagnar föga till«

Denna kärva Havamaldikt skulle kunna stå som en symbol för klassisk rehabilitering. Medicinen har onekligen gjort fantastiska framsteg när det gäller att kompensera för kroppsliga handikapp. Men i dag beror arbetsförmåga oftare på helt andra problem: smärta, nedstämdhet, ångest, koncentrationssvårigheter, minnesproblem, förlamande trötthet. Problem som inte bara är arbetshinder i sig själva utan också kan angripa patientens självkänsla och framtidstro så svårt att själva rehabiliteringsmotivationen försvinner.

Depression, stress och utmattning var viktiga orsaker till den epidemi av sjukskrivning för psykisk ohälsa som följde i spåren av det tidiga 1990-talets stora personalneddragningar. Ändrade sjukskrivningsregler och kanske också en ökad förståelse för vikten av återhämtning från arbetsrelaterad stress har medfört att sjukskrivningarna har minskat kraftigt under det nya seklets första decennium.

Men de som sysslar professionellt med stressrehabilitering varnar för att en ny våg av stressrelaterad psykisk ohälsa kan vara på väg, denna gång hos yngre människor som kämpar för att komma in, och hålla sig kvar, på arbetsmarknaden. Därför finns stor anledning att rekapitulera vad vi har lärt oss om stress och dess konsekvenser för den psykiska hälsan.

Den dramatiska ökningen av långtids-

sjukskrivna runt millenniumskiftet satte fokus på betydelsen av stress för uppkomst av psykisk sjukdom, men också på vilken typ av sjukdomsbilder som var relevanta.

Många av de patienter som sökte hjälp för stress och utmattningstillstånd hade också depressiva symtom, och till en början diagnostiserades fallen ofta som »depression«, ibland med förtydligandet »utmattningsdepression«.

Beteckningen utmattningssyndrom introducerades 2003, mot bakgrund av att depressionssymtomen ofta var snabbt övergående, medan kärnsymtomen trötthet, sömnstörning, kognitiva problem och ökad stresskänslighet kunde bli bestående i årtal.

I internationell litteratur kallas utmattningssyndrom ofta klinisk »burn-out«, men även beteckningar som stressinducerad depression och arbetsrelaterad anpassningsstörning används.

I detta temanummer diskuterar vi dels utmattningssyndromets patofysiologi och symtomatologi, dels några av de rehabiliteringsstrategier som har prövats eller för närvarande är under utprövning.

Regeringens rehabiliteringsråd, som nyligen gav ut sitt slutbetänkande, kom i en omfattande litteraturgenomgång fram till att det ännu inte finns någon entydig vetenskaplig evidensbas som vi kan bygga behandlingsrekommendationer på. Det finns dock en klar tendens att rehabiliteringsprogram som involverar arbetsplatsen har bättre effekt, och det finns en konsensus om att behandlingen bör vara multimodal och innefatta flera typer av intervention.

I temanumret redovisar vi kunskapsläget för några av de interventioner som brukar rekommenderas för att förebygga eller behandla långvarig stressrelaterad psykisk ohälsa, däribland kollegiala samtalsgrupper, fysisk aktivitet och förbättrad sömn. ■

innehåll

Klinik och vetenskap

1680 Psykiskt sjuk av stress ... diagnostik, patofysiologi och rehabilitering
Marie Åsberg, Kristina Wahlberg,
Maria Wiklander, Åke Nygren

1684 Återhämtning självklart för elitidrottare ... men inte för yrkesarbetare
Mirjam Ekstedt, Göran Kenttä

1688 Ny struktur på vardagen – en hjälp vid stressrelaterad ohälsa
Mona Eklund, Lena-Karin Erlandsson

1692 Fysisk aktivitet bra mot stressrelaterad psykisk sjuklighet
Kristina Glise, Agneta Lindegård Andersson,
Ingibjörg H Jonsdottir

1696 Arbetsplatsen – fokus för interventioner vid utbrändhet
Christer Sandahl, Björn Karlson

1700 Gruppsamtal på arbetsplatsen kan motverka utbrändhet
Ulla Peterson

1703 Rehabiliteringsrådet föreslår kvalitetsregister och kunskapscenter
Åke Nygren, Maria Wiklander, Marie Åsberg



gästredaktör

MARIE ÅSBERG (presentation, se artikeln bredvid) har som gästredaktör bistått redaktionen med planering, granskning och artikelurval.



Läkartidningens teman ska förstärka det medicinska innehållet och ge en helhetsbild av aktuella medicinska områden. Nästa tema kommer i Läkartidningen nr 45 som utkommer den 9 november 2011. Temat då kommer att vara Missbruk/riskbruk och beroende.