

Stress og stresshåndtering

Status over aktuel viden

Bobby Zachariae
Professor, dr.med. cand.psych.
Aarhus Universitetshospital
Aarhus Universitet



Arbejds- og livsbetingelser af betydning for trivsel og helbred

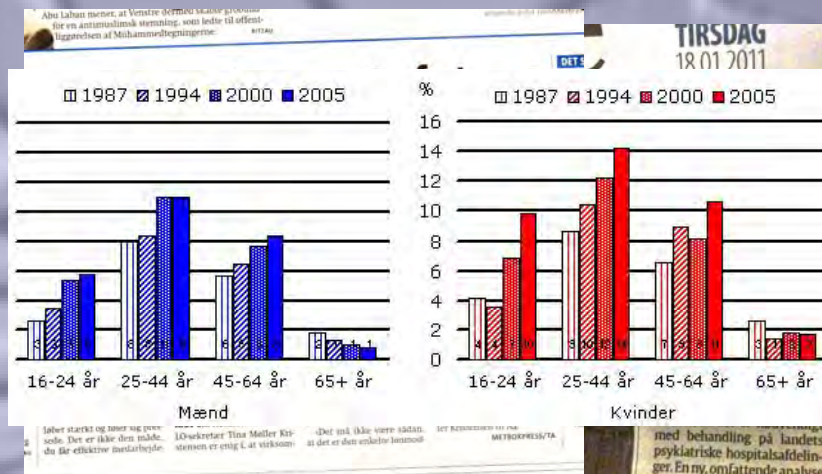
- *Krav (stressorer)*
- Indflydelse
- Forudsigelighed
- Anerkendelse
- Social støtte
- Meningsfuldhed

Hvad er stress?

Zachariae

3

Flere beskriver sig selv som stressede !



Zachariae

4

Flere beskriver sig som stressede

- Mulige forklaringer:
 - "Jo mere vi taler om stress, jo flere føler sig stressede" (Selvsuggestions-hypotesen)
 - "Nation af flæbere, tabere der udnytter velfærdsstaten" (Thyssen & Dahl)
 - Vi er blevet bedre til at identificere stress
 - Andre psykosociale problemer tilskrives stress i højere grad end tidligere
 - Mere stressende livsbetingelser betyder at befolkningen (eller dele af den) ER mere stressede
- WHO: 2020: Stress-relaterede sygdomme blandt fremtidens vigtigste sundhedsproblemer

Zachariae

6

Stressfremmende livsbetingelser?



Fra fysisk nedslidning til psykisk stress

Fra ydre-styret til indre-styret

Fra fællesskab til individualisering

Krav om kreativitet, fleksibilitet og omstillingsparathed

Global konkurrence

"Du kan hvad du vil"

Frihed under ansvar

Kommunikationsteknologi

Sammensmeltning af arbejde og fritid

Øget transporttid

Bobby Zachariae

En praktisk definition

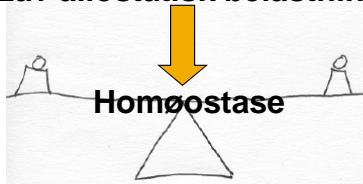
- Stress er resultatet af *oplevede krav* og udfordringer, som vi føler os tvunget til at håndtere, og
- Hvor der er *ubalance* mellem de oplevede belastninger og de *ressourcer* vi har til rådighed

Akut og kronisk stress

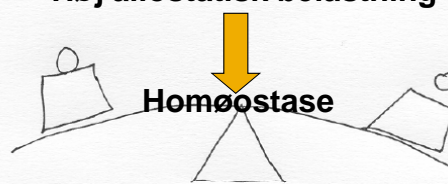
- AKUT STRESS, er resultatet af kortvarige trusler, udfordringer og andre ydre omstændigheder, som kræver anstrengelse og tilpasning af os, *hvor vi enten er i stand til at fjerne påvirkningen – eller fjerne os selv fra den.*
- KRONISK STRESS, er resultatet af vedvarende, påvirkninger, *vi ikke har været i stand til at fjerne - eller fjerne os fra*

ALLOSTATISK BELASTNING

Lav allostatisk belastning



Høj allostatisk belastning

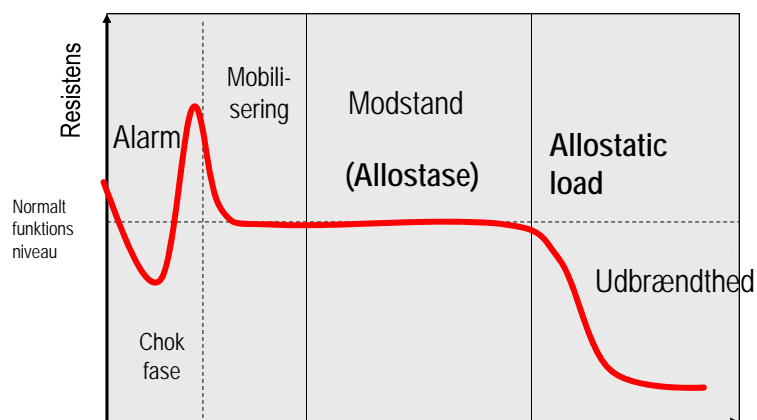


Allostatisk belastning (stress) er resultatet af organismens forsøg på at opretholde den indre balance (homøostase) under vedvarende belastninger

Zachariae

10

Kronisk stress og udbændthed

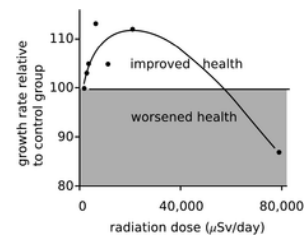
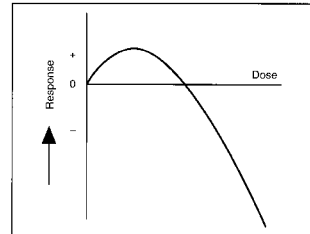


Zachariae

11

Hormesis

- Små mængder stress kan tilsyneladende være helbredsfræmmende i levende organismer (Calabrese, 2001), f.eks.
 - Små mængder stråling er fundet forbundet med højere levealder (Vaiserman et al. 2010)
 - Mild stress antages at stimulere vedligeholdelse og repair-systemer (f.eks. DNA-repair enzymer) (Rattan, 2010)
 - Eksperimentel faste øger levealder i forsøgsdyr (Calabrese, 1998)



Zachariae

12

Kan man måle stress?

Zachariae

14

Stress-måling?

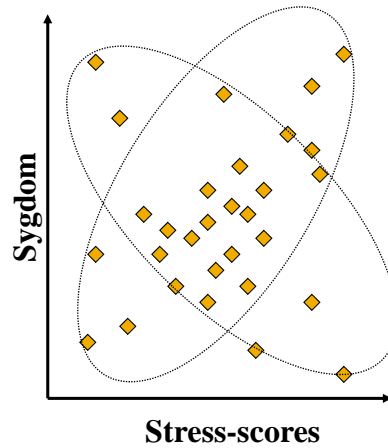
- Forskellige instrumenter, der måler forskellige aspekter ved stress
 - Større potentielt belastende livsbegivenheder
 - Daglige stressorer
 - Oplevet stress
 - *(Mulige) stress-relaterede fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer*
 - *Objektive fysiologiske mål*

Subjektiv stress

	Følelser og tanker indenfor <i>den sidste måned</i> (Bemærk: Spørgsmål 4, 5, 7 og 8 er formuleret positivt)
1	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du været bekymret over noget som skete uventet?
2	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere vigtige aspekter ved din livssituation?
3	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt dig nervøs og "stressed"?
4	<i>Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt dig sikker på dine evner til at klare dine personlige problemer?</i>
5	<i>Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at tingene udviklede sig som du ønskede det?</i>
6	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at du ikke kunne nå de ting, du skulle?
7	<i>Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at du havde kontrol over ting, som irriterer dig?</i>
8	<i>Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at du havde "check" på det hele?</i>
9	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt vrede over hændelser, som du ikke havde nogen indflydelse på?
10	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at vanskelighederne hobede sig sådan op, at du ikke kunne klare dem?

Stress og helbred

- Adskillige undersøgelser har vist statistiske sammenhænge mellem livsforandringer og sygdomsrisiko
- Sammenhængen er dog ikke éntydig og modificeres af mange forhold.

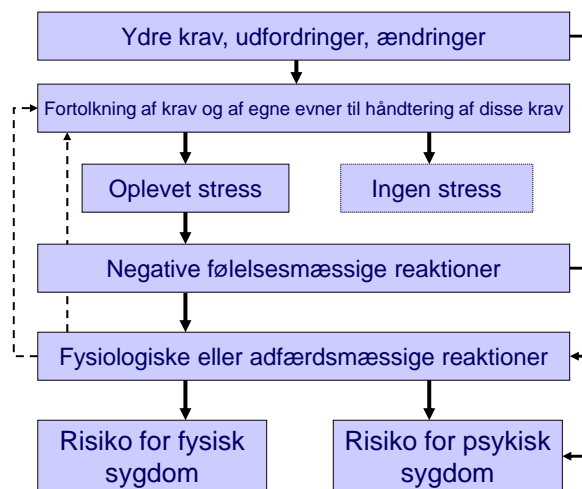


Zachariae

17

Stress-processen

Efter Cohen et al. 1995



Zachariae

18

Konsekvenser af stress?

Zachariae

19

STRESS OG PSYKISK OG FYSISK HELBRED

- Psykisk udbændthed
- Ulykker, selvmord, depression
- Hjerte-karsygdomme
- Smertetilstande
- Kognitive forringelser
- Infektionssygdomme
- Autoimmune lidelser
- Forringet fertilitet
- "Uforklarlige" sygdomme

Zachariae

20

Mekanismer

PSYKE

stress



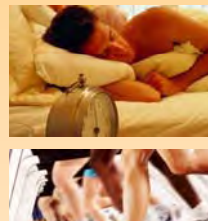
HELBRED

Centralnervesystem
Hormonsystem
Immunsystem
hjertekarsystem

Infektioner
Autoimmune
sygdomme
Hjertekar-
sygdomme
Kræftsygdomme?

Zachariae

Mekanismer



ADFÆRD

PSYKE

HELBRED

Zachariae

22

UDBRÆNDTHED / BELASTNINGSDEPRESSION

- Følelsesmæssig udmattelse
 - Tab af følelsesmæssige ressourcer
 - manglende engagement i personlige relationer
 - vedvarende træthed
- Depersonalisering
 - Kynisme
 - Følelseskulde
 - Negative holdninger overfor andre
- Nedsat præstationsevne
 - Negativt selvbillede
 - Slår ikke til i fht egne krav/forventninger
 - Hjælpeløshed/håbløshed

Maslach, 1982

Zachariae

23

Risikofaktorer

- At arbejde med mennesker / i en hjælperrolle
- Krav om at være empatisk/omsorgsfuld
- Når der er stor risiko for "fiasko"
- Manglende mulighed for at kontrollere eller forudsige resultater af tiltag/handlinger
- Negative, urimelige reaktioner fra klienter / kunder
- Rolleusikkerhed, uklare grænser mht ansvar
- Uklare forventninger
- Manglende feedback fra kolleger og ledelse
- Mestringsstrategi: vende problemerne indad
- Personlighed: pligtopfyldende

Zachariae

24

Hvad fremmer og hvad beskytter mod stress?

Zachariae

25

Hvad beskytter mod stress?



Zachariae

26

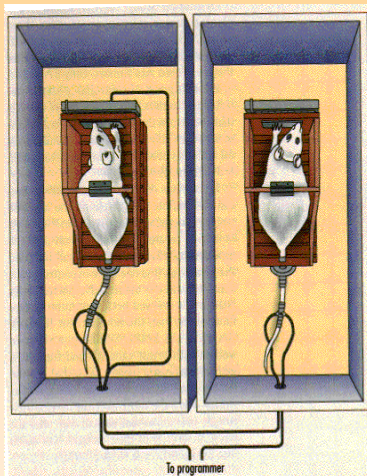
Oplevet kontrol



Zachariae

27

Kontrollerbar og ikke-kontrollerbar stress



Ikke-kontrollerbar stress har vist sig at medføre hæmmet immunforsvar og øget tumor-vækst

Kontrollerbar stress er forbundet med aktiveret immunforsvar og hæmmet tumorbækst

Visintainer et al. 1982, Shavit et al. 1985, Laudenslager et al. 1988,

Zachariae

28

STRESS-KONTROL BALANCEN

Høj belastning (Høje krav – lav indflydelse) forbundet med 2.2 gange højere dødelighed som følge af hjerte-karsygdom

Kivimaki M, Leino-Arjas P, Luukkonen R, Riihimaki H, Vahtera J, Kirjonen J. Work stress and risk of cardiovascular mortality: prospective cohort study of industrial employees. *BMJ* 2002; 325(7369):857.



Zachariae

29

Self-efficacy

- *Forventning om fremtidig mestrings-evne*
- "Min tro på mine evner til at organisere og udføre de handlinger, som er nødvendige for at opnå et bestemt resultat" (Bandura, 1977;1997)
- Generel vs. Specifik self-efficacy

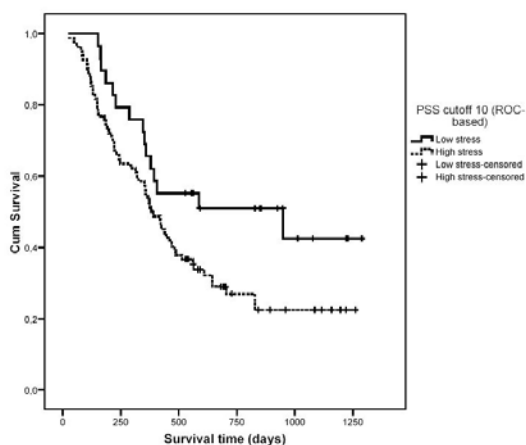
Subjektiv stress

	Følelser og tanker indenfor <u>den sidste måned</u> (Bemærk: Spørgsmål 4, 5, 7 og 8 er formuleret positivt)
1	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du været bekymret over noget som skete uventet?
2	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere vigtige aspekter ved din livssituation?
3	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt dig nervøs og "stresset"?
4	<i>Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt dig sikker på dine evner til at klare dine personlige problemer?</i>
5	<i>Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at tingene udviklede sig som du ønskede det?</i>
6	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at du ikke kunne nå de ting, du skulle?
7	<i>Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at du havde kontrol over ting, som irriterer dig?</i>
8	<i>Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at du havde "check" på det hele?</i>
9	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt vrede over hændelser, som du ikke havde nogen indflydelse på?
10	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at vanskelighederne hobede sig sådan op, at du ikke kunne klare dem?

Zachariae

31

Stress og overlevelse efter kræftbehandling



Zachariae

Kræft-relateret self-efficacy

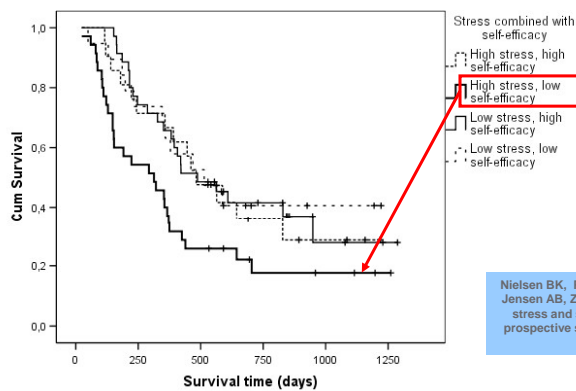
I hvor høj grad er du sikker på, at du vil kunne:

1	Opretholde din egen selvstændighed	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Opretholde et positivt syn	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Opretholde et humoristisk syn	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Udtrykke negative følelser om kræft	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Skubbe tanker om sygdommen til side, når det er nødvendigt	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Opretholde dine arbejdsaktiviteter	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Forblive afslappet under behandlingerne og ikke blive oprevet af skræmmende tanker	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Aktivt deltage i beslutninger om din behandling	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Stille lægerne spørgsmål	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Søge trøst	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Dele bekymringer med andre	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Håndtere kvalme og opkastninger	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Håndtere fysiske forandringer	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	Forblive afslappet, hvis du venter en time eller mere på din aftale med lægen	1	2	3	4	5	6	7	8	9

LEVERING

Self-efficacy, stress og overlevelse

Stress, self-efficacy, and survival



Nielsen BK, Pedersen AF, Vaeth M, Jensen AB, Zachariae R. Perceived stress and survival in cancer: a prospective study (Abstract, ICBM 2008).

Zachariae

34

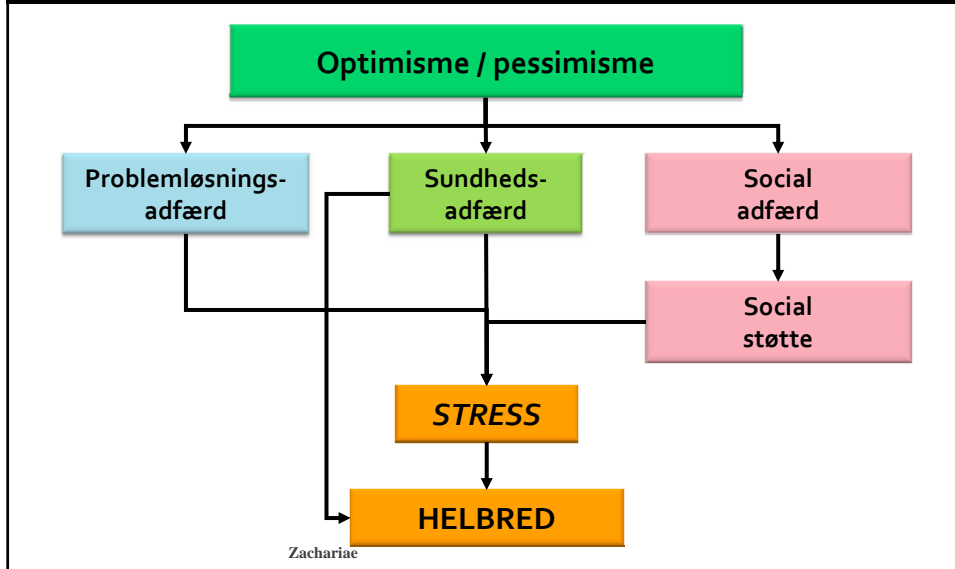
Livsindstilling



Optimisme - pessimisme

- Amerikansk undersøgelse af 839 patienter fra Mayo-klinikken. Forøget pessimisme (10 pt) var forbundet med en 19% øget dødelighed efter 30 år (Maruta et al. 2000)
- Amerikansk analyse af 180 katolske nonners selv-biografier, skrevet da de var i 20-erne. Positivt indhold var forbundet med forbedret overlevelse, undersøgt 50-60 år senere. (2.5 gange fra mindst til mest positive) (Danner et al. 2001)
- Hollandsk undersøgelse af 999 ældre viste, at optimistiske ældre havde en halveret dødelighed – herunder først og fremmest dødelighed som følge af hjerte-karsygdom (Giltay et al. 2004)
- Undersøgelse af 2818 hjertepatienters forventninger til deres prognose var positivt forbundet med deres overlevelse, når man havde justeret for alle kendte fysiske og behandlingsmæssige forhold (Barefoot et al. 2011)

Virkningsmekanismer



Sociale relationer



Sociale relationer og helbred

Mænd

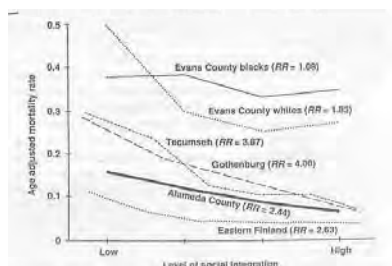


Fig. 1. Level of social integration and age-adjusted mortality for males in five prospective studies. *RR*, the relative risk ratio of mortality at the lowest versus highest level of social integration.

Kvinder

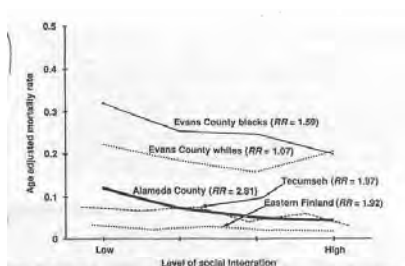


Fig. 2. Level of social integration and age-adjusted mortality for females in five prospective studies. *RR*, the relative risk ratio of mortality at the lowest versus highest level of social integration.

House, 1988

Zachariae

40

Social støtte og kræftprognose

- En undersøgelse af 261.070 kræftpatienter viste en generel positiv effekt af at være gift for overlevelsen, sammenlignet med skilte og enlige (Lai et al. 1999)
- Sammenhængen var generelt stærkere for mænd end for kvinder, hvilket også er fundet for andre sygdomme.
- Selvom der er kontrolleret for alder, behandling og tumor, kender man ikke mekanismen bag en sådan effekt.



Social støtte – en stress-buffer!



Zachariae

42

- Forstyrret immunfunktion hos personer, der tager sig af en pårørende med Alzheimers sygdom (Kiecolt-Glaser 1988-1996)
- Effekten modvirket af oplevet *social støtte*

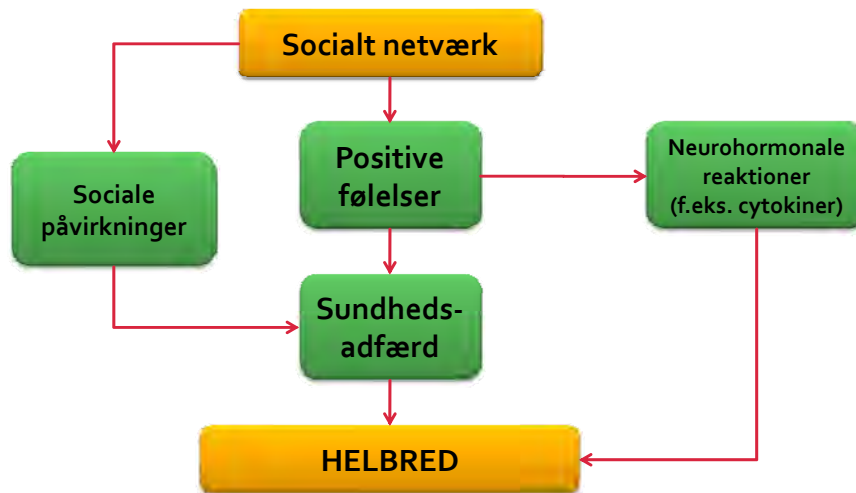
Social støtte

- Hvem kan du dybest set regne med vil lytte til dig, når du har brug for det?
- Hvem kan du dybest set regne med vil hjælpe dig i en krisesituation, selvom det vil være besværligt for dem?
- Hvem føler du dybest set er til at stole på, når du har brug for hjælp?
- Sammen med hvem, kan du fuldstændig være dig selv?
- Hvem føler du virkelig værdsætter dig som den person du er, på godt og ondt?
- Hvem kan du dybest set regne med vil støtte og trøste dig, når du er oprevet over noget?
- Hvem kan dybest set du regne med, uanset hvad du har gjort?
- Hvem kan du stole på vil være fuldstændig ærlige overfor dig, når det gælder?

Zachariae

43

Mekanismer



Zachariae

44

Reciprocitet

Balance i sociale relationer og SOCIAL KAPITAL



Zachariae

45

Reciprocitet

- Ligevægt (over tid) i sociale relationer som ægteskab og venskab er forbundet med bedre livskvalitet (Fyrand, 2010)
- Manglende oplevet reciprocitet i arbejdsrelationer (effort-reward imbalance) har betydning for helbred (Siegrist, 2005)
- Manglende reciprocitet i væsentlige relationer i en undersøgelse 6944 personer forbundet med ringere fysisk og psykisk helbred, når der justeres for andre forhold (Chandola, 2007)

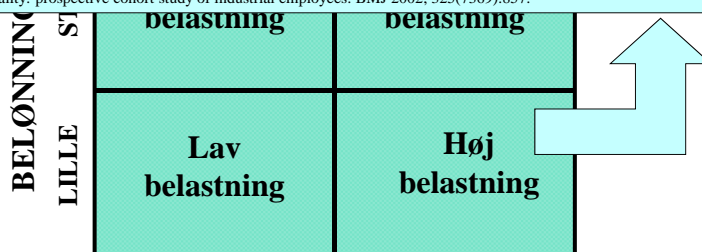
Zachariae

46

Reciprocitet: Effort-reward balance

Lav indsats-belønning balance forbundet med 2.4 gange højere dødelighed som følge af hjerte-karsygdom

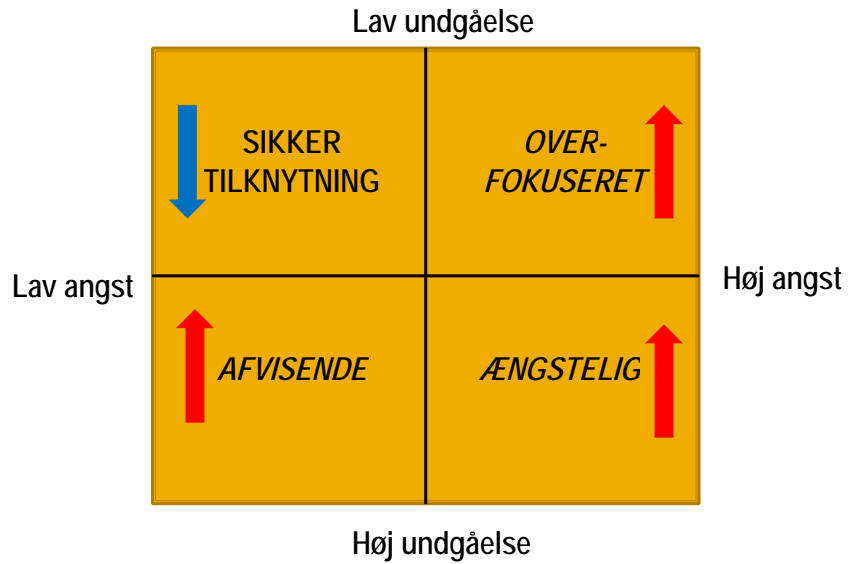
Kivimaki M, Leino-Arjas P, Luukkonen R, Riihimaki H, Vahtera J, Kirjonen J. Work stress and risk of cardiovascular mortality: prospective cohort study of industrial employees. BMJ 2002; 325(7369):857.



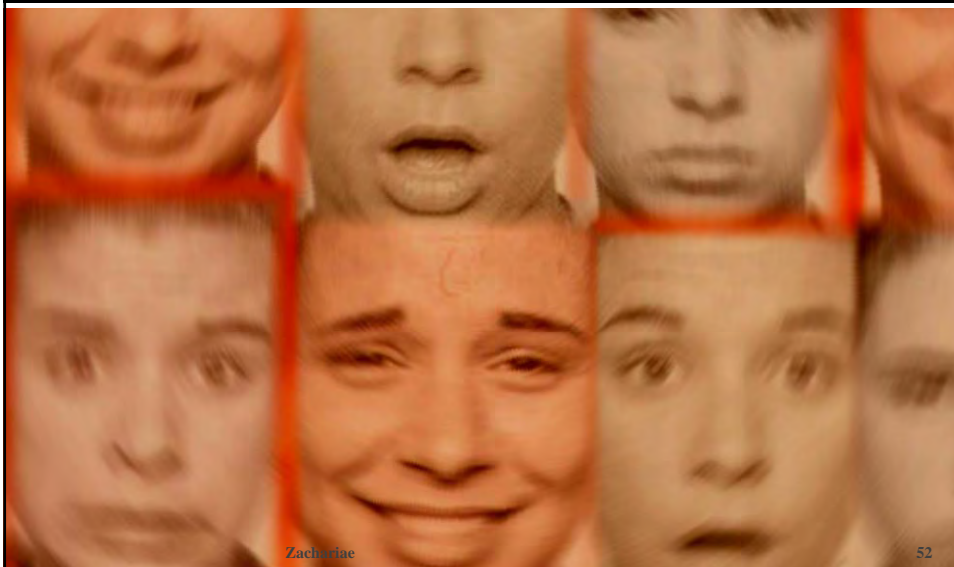
Zachariae

47

Stress og tilknytning



Følelsesmæssig kompetence



Følelsesudtryk og helbred?



*"I never show my feelings,
I just grow a tumor"*

Woody Allen

Zachariae

53

Følelsesmæssig hæmning – en risikofaktor i forbindelse med stress

- Manglende evne til at identificere og beskrive følelser er forbundet med nedsat trivsel og ringere helbred i forbindelse med stress
- Vanskeligheder med at skelne følelser fra fysiske fornemmelser
- At kunne udtrykke følelser har betydning for vores evne til at håndtere stress og bede om støtte

Kennedy-Moore & Watson, 1999; Lepore, 2001; Pennebaker et al. 1986 - 2001

Zachariae

54

Evne og mulighed for at udtrykke følelser – en buffer ved stress

- En række undersøgelser viser at det at skrive om følelser i forbindelse med traumatiske begivenheder er forbundet med bedre trivsel og færre fysiske symptomer (f.eks. lungefunktion hos astmapatienter, færre lægebesøg etc.)
- Manglende villighed i omgivelserne til at lytte til problemer i forbindelse med belastende livsomstændigheder er forbundet med øget depression

Pennebaker et al. 1986 – 2001; Zachariae & Johansen, 2011

Zachariae

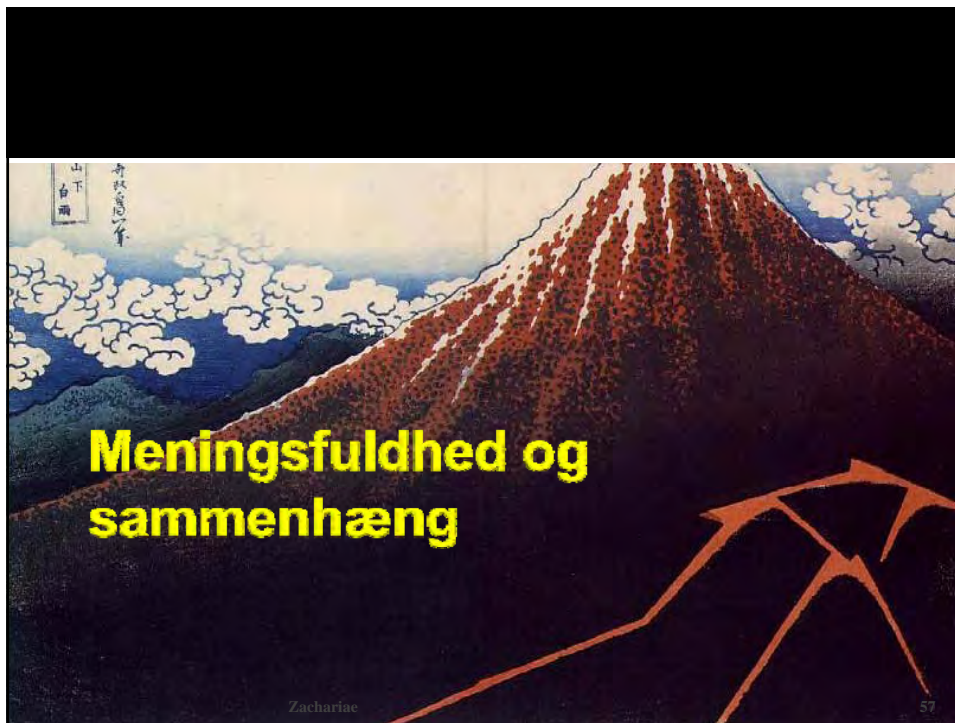
55

Følelsesmæssig kompetence

- Evne til at identificere følelser
 - Hvilke følelser oplever jeg?
- Evne til at fortolke og forstå følelser
 - Hvorfor har jeg disse følelser?
- Evne til at udtrykke følelser
 - Evne til at sætte ord på følelser og udtrykke dem på en passende måde overfor andre
- **Åbenhed i omgivelserne**
 - Villighed i omgivelserne til at lytte, forstå og tale om vores følelser

Zachariae

56



Sense of Coherence

- Antonovsky (1987):
 - Life as manageable
 - Comprehensible
 - Meaningful

Konstruktion af *narrativer*

- Konstruktion af historier er en naturlig menneskelig proces, som hjælper os med forstå vores oplevelser og os selv.
- Struktur og mening gør de følelsesmæssige reaktioner mere håndterbare
- Negative følelser hænger delvis sammen med mangel på struktur og sammenhæng

Zachariae

Gergen & Gergen, 1987; 1988

59

X-faktorsamfundet: Aktuelle vestlige værdier?

Individualisme
Rigdom
Konkurrence
Præstation som værdi
Selvværd
Udseende
Talent
At være kendt
Unik

Zachariae

UNIVERSELLE DYDER, DER SKABER STYRKE TIL AT FINDE MENING OG
SAMMENHÆNG I LIVET ?

Peterson & Seligman, 2002

VISDOM OG INDSIGT

Nysgerrighed og interesse i omverden
Lyst til at lære
Åbenhed og kritisk tænkning

MOD

Mod
Civil courage

KÆRLIGHED

Næstekærlighed
Gavmildhed
Venlighed
Evne til at elske
Evne til at lade sig blive elsket
Passioneret
Humor og lyst til at lege

RETFÆRDIGHED

Samarbejde
Loyalitet og pligtfølelse
Integritet og ærlighed
Behandle andre fair og lige

MÅDEHOLD OG YDMYGHED

Selvkontrol
Ydmyghed
Beskedenhed
Diskretion

SPIRITUALITET

Taknemmelighed
Værdsætte skønhed
Tilgivelse og medfølelse
Se et højere formål
Være i nuet

Zachariae

61

Aktivering - Deaktivering



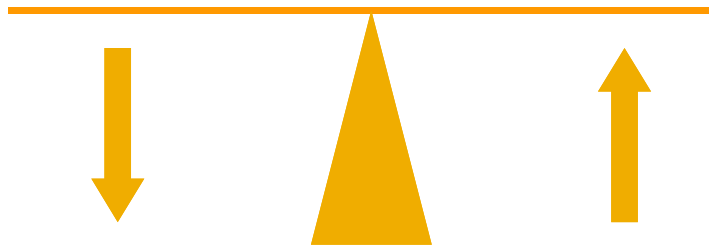
Zachariae

63

Arbejds- og livsbetingelser af betydning for trivsel og helbred

STRESSORER
krav,
udfordringer
trusler

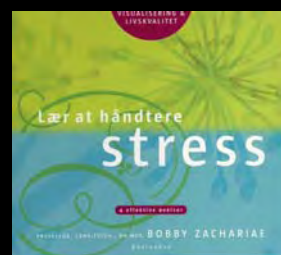
Oplevet kontrol
Livsindstilling
Sociale relationer
Udtrykke følelser
Meningsfuldhed
Deaktivering



www.rosinante.dk

Zachariae

Viden og begreber
Individuelle checklister og øvelser
Gruppe-øvelser
Stress-samtalen
CD: Visualiseringsøvelser



76