

Introduktion

Stressmedicin – vad är det?

Forskning om stress kan bedrivas utifrån många olika utgångspunkter och förekommer därför inom många olika vetenskapsområden. Stress i betydelsen belastning/påfrestning och reaktioner/effekter av sådan studeras t.ex. när det gäller olika material, biologiska system och samhällen. De flesta människor tänker dock sannolikt på stress i bemärkelsen att känna sig jäktad, pressad eller överbelastad, d.v.s. upplevelsen av en påfrestning som skapar obehag och är kopplad till en viss psykosocial situation. Hans Selye, som brukar betecknas som stressbegreppets fader, menade med stress den reaktion som belastningen framkallade hos djur och människor medan det som utgjorde själva belastningen benämndes ”stressor”. Den moderna stressforskningen studerar exponering för stressorer och upplevelse av sådan, psykologiska och biologiska reaktioner (fysiologiska och patologiska) och effekter på cell, individ, grupp, organisation och samhällsnivå (1).

Inom det stressmedicinska området står hälsoeffekterna i centrum, positiva såväl som negativa. Preventiva och hälsofrämjande aspekter innefattar studier av gränser för skadlig/riskfylld påverkan respektive gynnsamma psykosociala förhållanden och hur sådana åstadkommes. Kliniska och rehabiliteringsinriktade studier fokuserar på symptom, funktionsstörningar

och mekanismerna bakom dessa, inklusive individuell sårbarhet, samt vilka åtgärder som är effektiva för att återfå god hälsa.

Institutet för stressmedicin – ISM

I ett samspel mellan forskare, praktiker och politiker i Västra Götaland och med stöd från staten förverkligades 2002 idén att bilda ett institut med uppgift att bidra till ökad kunskap om den stressrelaterade ohälsan och hur den kan förebyggas och behandlas. Bakgrunden var dels ökningen av sjukskrivningarna i slutet av 1990-talet, inte minst inom hälso- och sjukvårdssektorn, dels önskemålet om en mer samlad satsning inom området. Utgångspunkten var den forskning inom stressområdet som bedrivits av forskargrupper på olika håll i regionen, dock främst inom Sahlgrenska akademien.

Huvudmän för ISM blev Västra Götalandsregionen och Västra Götalands läns allmänna försäkringskassa som i ett femårigt samarbetsavtal preciserade institutets uppdrag och organisation. Förutom att bidra till ökad kunskap enligt ovan och sprida denna till olika målgrupper så var ambitionen att ISM skulle ”skapa förutsättningar för huvudmännen att bli föredömen med avseende på arbetsförhållanden/arbetsvillkor för den egna personalen och skapa häl-

sofrämjande arbetsplatser”. Det finns således ett tydligt arbetsgivarperspektiv från huvudmännens sida. När den nationella Försäkringskassan bildades 2005 övertog denna huvudmannskapet från den tidigare länskassan.

Första verksamhetsåret 2003 ägnades huvudsakligen åt att planera och bygga upp de olika delarna av ISM:s verksamhet samt att föra ut befintlig kunskap till olika grupper, främst inom huvudmännens egna organisationer. Sedan 2004 har en samordnad forskning med tre huvudinriktningar kommit igång i samverkan med olika forskargrupper. Det gäller forskning inriktad på:

- Biologiska effekter av stressexponering
- Utredning och behandling vid stressrelaterade tillstånd
- Stressförebyggande och hälsofrämjande åtgärder

Studier inom de två första områdena bedrivs främst vid den patientmottagning som institutet inrättat för att kunna utföra kliniskt FoU-arbete. Eftersom kunskapsbristen är särskilt stor när det gäller utredning och behandling av stressrelaterade psykiska sjukdomstillstånd har patientverksamheten inriktats mot personer som uppfyller de diagnostiska kriterierna för utmattningssyndrom (2). Studierna avser sjukdomsmekanismer och -förlopp, diagnostik, behandling och rehabilitering. Forskningen inom det tredje området har hittills ägnats åt ledarskap och arbetsförhållanden inom offentliga verksamheter, främst hälso- och sjukvårdssektorn. Kvalitativa studier och metodutveckling

genomförs för att skapa underlag för interventionsstudier som utvärderar effekten av preventiva och hälsofrämjande åtgärder (3,4). Utvecklingsarbetet bedrivs i nära samverkan med personal- och arbetsmiljöansvariga inom huvudmännens olika verksamheter.

Institutet medverkar även i en rad utbildningssammanhang, såväl inom akademisk grund- och specialistutbildning av olika medicinska professioner, som i olika fortbildningar t.ex. av chefer, fackliga företrädare och personal inom företagshälsovård och primärvård. Sedan flera år svarar ISM för en fempoängskurs med stressmedicinskt tema på hälsopedagogprogrammet vid Göteborgs Universitet. Två olika regionala nätverk har initierats och samordnas från institutet, dels ett för forskare inom stressområdet, dels ett för praktiker inom behandling/rehabilitering respektive prevention. Det senare har en viktig funktion när det gäller vår viktiga uppgift att föra ut och stimulera tillämpning av forskningsresultaten.

ISM:s bidrag i detta nummer

De fyra bidrag som medarbetare vid institutet presenterar i detta nummer av SMT speglar vår uppgift att sammanfatta och föra ut aktuell kunskap inom olika delar av det stressmedicinska området. De baseras således såväl på vår egen som andras forskning och praktiska erfarenhet. Artikeln om stress och kognitiv förmåga är ett utmärkt exempel på detta. Vi bedriver projekt med neuropsykologisk inriktning som har som syfte både att öka kunskaperna om mekanismer för påverkan och finna bra metoder för di-

agnostik av kognitiva störningar som vägledning i behandling och rehabilitering.

Fysisk aktivitet framstår alltmer som viktig, inte bara i preventivt och hälsofrämjande syfte utan också som potent verktyg i behandling av stressrelaterade sjukdomstillstånd. Institutet medverkar mycket aktivt i forskning om mekanismerna för positiva hälsoeffekter av fysisk aktivitet, om fysisk aktivitet som behandling vid utmattningssyndrom och om tillämpning av Fysisk Aktivitet på Recept (FAR).

Våra erfarenheter av behandling av patienter med stressrelaterade psykiska tillstånd sammanfattas i en tredje artikel. Genom våra kontakter med andra liknande verksamheter i landet vet vi att det finns en stor samsyn bland erfarna kliniker även om man har något olika profil på sitt FoU-arbete på olika håll. Detsamma gäller det aktuella kunskapsläget när det gäller åtgärder för att befrämja en god psykosocial arbetsmiljö. I det fjärde bidraget görs en sammanfattning av ISM-rapporten "Vägledning för att skapa goda psykosociala arbetsförhållanden i arbeten med klienter och patienter" (5). En populärsammanfattning av rapporten har spridits till alla chefer inom VGR och FK samt till många andra med arbetsmiljöansvar. Samtidigt har en kartläggning av förekomsten av stressrelaterad psykisk ohälsa i ett urval av de anställda vid VGR och FK presenterats (6). Vår ambition är att använda materialet i dialog med ledningsgrupper och andra verksamhetsansvariga för att stimulera till förbättringar av det systematiska arbetsmiljöarbetet och åstadkomma en hälsofrämjande

verksamhetsutveckling.

Närheten mellan forskning och tillämpning är något som vi värnar om på ISM eftersom vi upplever det både som stimulerande och motiverande samtidigt som samspelet med praktiker skärper kraven på relevans i det vi väljer att satsa på inom FoU. Ökad samverkan mellan forskargrupper från olika discipliner är en förutsättning för att kunskapsstillväxten inom det stressmedicinska området skall fortsätta att öka och lägga grunden för mer evidensbaserade åtgärder när det gäller prevention, behandling och rehabilitering.

Gunnar Ahlborg jr

Referenser

1. Ekman R, Arnetz B, editors. Stress: Individ, Samhället, organisationen, molekylerna. 2 ed. Stockholm: Liber; 2005.
2. Åsberg. Utmattningssyndrom, stressrelaterad psykisk ohälsa. Stockholm: Socialstyrelsen; 2003.
3. Skagert K, Dellve L, Eklöf M, Ljung T, Pousette A, Ahlborg jr G. Ledarskap och stress i politiskt styrd verksamhet. –Balanserade förhållningsätt och strategier. Västra Frölunda: Institutet för Stressmedicin, ISM-rapport 1, 2004.
4. Dellve L, Wikström E. Hållbart ledarskap i sjukvården. Utveckling av ledarskap och stödstrukturer ur individ- och organisationsperspektiv. Västra Götalandsregionen, 2006.
5. Hultberg A, Dellve L, Ahlborg Gjr. Vägledning för att skapa goda psykosociala arbetsförhållanden i arbeten med klienter och patienter. Västra Frölunda: Institutet för stressmedicin, ISM-rapport 3, 2006.
6. Ahlborg Gjr, Ljung T, Swan G, Glise K, Jonsdotter I, Hadzibajramovic E, Währborg P. Stressrelaterad ohälsa bland anställda vid Västra Götalandsregionen och Försäkringskassan i Västra Götalands län. Delrapport 1 - enkätundersökning i maj-juni 2004. Västra Frölunda: Institutet för stressmedicin, ISM-rapport 2, 2006.