

# An epidemiological study of exhaustion in the context of chronic stress – concept, cortisol, causes and consequences

Sara Lindeberg

Specialistläkare i socialmedicin, Region Skåne. E-post: sara.lindeberg@skane.se.

Intresset för utmattning har ökat dramatiskt under de senaste årtiondena. Utmattning anses ofta bero på kronisk stress, men utmattning är vetenskapligt ett oklart definierat begrepp, och fysiologiska mekanismer för stressrelaterad utmattning är inte klarlagda. Det övergripande syftet med denna avhandling var att studera och diskutera utmattningsbegreppet inom ramen för stress-sjukdomsteorin.

Avhandlingen bygger på två epidemiologiska datainsamlingar: Malmö nackskulder studien innefattande en allmänbefolkning på 12 607 individer som deltog vid två tillfällen med ett års intervall, samt en undersökning av en mindre arbetande population där även salivkortisol insamlades (morgon och kväll). Utmattning mättes med SF-36 vitalitetsskala och definierades som avsaknad av energi och en känsla av att vara trött och utsliten under en hel del av tiden, eller mer, de senaste fyra veckorna.

I det första delarbetet studerades om utmattning kan skiljas från tillstånd som mer karaktäriseras av symtom på depression och ångest. Utmattning samvarierade med depressions- och ångestsymtom, men föll i faktoranalys ut som en egen homogen entitet. Resultaten styrkte uppfattningen att utmattning är ett eget tillstånd skilt från depression och ångest.

Det andra delarbetet analyserade om kortisolnivåer kan relateras till utmattning i en arbetande population. Utmattade uppvisade en utslätad kortisolkurva över

dygnet (till följd av reducerade nivåer på morgonen, medan kvällsvärdena inte skilde sig åt mellan grupperna).

I det tredje delarbetet analyserades samband mellan kronisk belastning på arbetet (höga krav, låg kontroll och lågt stöd på arbetet) och utmattning. Resultaten visade att det fanns samband mellan alla tre typerna av arbetsförhållanden och utmattning, och att sambanden var starkare ju längre tid förhållandena hade pågått.

Den sista delstudien analyserade om utmattning är en riskfaktor för framtida hjärtinfarkt. Utmattning predicerade hjärtinfarkt hos både män och kvinnor, men en oberoende effekt, skild från den av depressions- och ångestsymtom, fanns enbart hos män. Ett oväntat fynd var att depressionssymtom uppvisade en tendens att vara skyddande mot hjärtinfarkt hos män.

Sammanfattningsvis visade avhandlingen att utmattning kan anses vara ett eget kroniskt stresstillstånd, och att utmattning kan spela en unik roll i utveckling av sjukdom, här demonstrerat med hjälp av hjärtinfarkt. Låga kortisolnivåer och/eller en otillräcklig förmåga att mobilisera den fysiologiska stressresponsen under ökad stress utgör tänkbara mekanismer. Detta synsätt kontrasterar traditionell stress-teori. Huruvida det finns könsbundna mekanismer avseende inverkan av kronisk stress på uppkomsten av hjärtkärlsjukdom behöver beaktas i framtida studier.

Avhandling vid Lunds universitet, Medicinska fakulteten 2011. Socialmedicin och Global hälsa, Institutionen för kliniska vetenskaper, Malmö. Avhandlingen återfinns på: <http://www.lu.se/o.o.i.s?id=12588&search=link&author=smi-sli>.