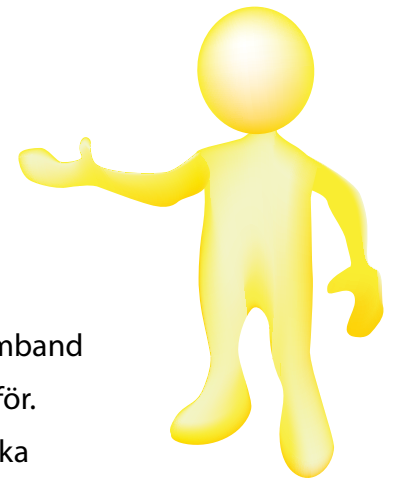


Finns det samband mellan stress och fysiska symtom?



Holmes och Rahe tillhörde de första i världen som insåg att det finns ett samband mellan fysiska symtom, sjukdomar och den mängd av stress som vi utsätts för. De två amerikanska psykologerna utarbetade, på basis av en lång rad kliniska försök i slutet av 60-talet, en skala för stress.

Denna skala används fortfarande i många sammanhang för att åskådliggöra de stressmoment, som vi blir utsatta för.

Holmes och Rahe frågade ut en stor grupp människor om deras liv, för att förstå om det fanns ett samband mellan bestämda saker och händelser och graden av stress hos den enskilda försökspersonen. Psykologerna kunde se att det var de personer som, efter tre månaders ständig stress, också var de som hade fysiska symtom och sjukdomar (förhöjt blodtryck, huvudvärk, osv). Av detta kunde de dra slutsatsen: *Om du blir stressad utifrån under en längre period så blir du sjuk.*

Test: Är du i riskzonen för att bli stressad?

Vill du gärna veta om du är i en riskgrupp till att få symtom på stress så kan denna skala hjälpa dig att se de yttre faktorerna. Men skalan kan inte säga om du faktiskt blir negativt påverkad av den händelse som det handlar om. Din copingstrategi (din förmåga att klara dig igenom specifika utmaningar i livet) är ytterst viktig att titta på, för den kan säga något om hur det står till med din stress.



Här under visas en rad händelser med tillhörande poäng i förhållande till stresspåverkning. Sätt ett kryss om du har upplevt några av dessa händelser under de senaste tre månaderna

Maka/Makes/sambos död 10 Skilsmässa 73 Separation 65 Fängelsestraff 63 Nära släktings död 63 Sjukdom 53 Egen skada 53 Ingått äktenskap 50 Blivit avskedad 47 Försonats med sin partner 45 Gått i pension 45 Förändring i en nära släktings hälsotillstånd 44 Graviditet 40 Sexuella problem 39 Nytt jobb 39 Betydelsefulla ändringar i arbetet 39 Stor förändrad ekonomisk situation 38 Nära väns död 37 Byte av arbete 36 Äktenskapliga gräl 35 Tagande av stort lån 31 Uppsägning av stort lån 30	Befordring 29 Degradering 29 Barn som flyttar hemifrån 29 Problem med svärfamiljen 29 Framstående personlig insats 28 Partner som får nytt jobb 26 Partner slutar på sitt job 26 Ändrade bostadsförhållanden 25 Ändrad livsstil 24 Problem med överordnad 23 Ändrade arbetstider 20 Flytt 20 Skoleskift 20 Ny sports- eller fritidsaktivitet 19 Ny social aktivitet 18 Tagande av ett litet lån 17 Ändrat sönmönster 16 Ändrad förekomst av familjeträffar 15 Ändrade ätvanor 15 Fira julafton 12 Mindre lagöverträdelser 11
--	--

Om du har samlat ett poängtal på över 300, så har du betydligt ökad risk för en försämring av hälsotillståndet.

Poängtal från 150 till 299: ökad risk för försämrat hälsotillstånd. Under 150: liten risk för försämrat hälsotillstånd.

Resultatet av en finsk studie:

Händelser i livet så som skilsmässa, att bli friställd,, om-placerad, eller en familjemedlems död är associerad med en högre risk att utveckla bröstcancer (American journal of Epidemiology 2003; 157: 415-423)

Dr. Kirsi Lillberg, Helsingfors Universitet, Finland och hennes kollegor undersökte sammanhangen mellan omvälvande händelser i livet och bröstcancer. Studien

omfattade 10.808 kvinnor i åldern 18 år och äldre i en finsk tvillingpopulation under perioden 1976-1996.



Undersökningen tittade på faktorer som personlighet, stress som följd av dagliga aktiviteter, hur nöjd kvinnan var med sin livssituation, hur extrovert kvinnan var, typ A - uppförande och aggressivitet. Resultatet visade att inga av dessa faktorer påverkade risken för att få bröstcancer.

Inte heller BMI (Body Mass Index), viktförändringar, alkoholmissbruk, rökning, eller fysisk aktivitet påverkade risken för att utveckla bröstcancer. Däremot påverkade en anhopning av händelser i livet tillsammans med större enskilda händelser cancerrisken. De enskilda händelser som utmärkte sig som stora riskfaktorer var en makes/makas död och en nära släktings/väns död.

Om du läser medicinsk litteratur hittar du ingen förklaring på varför man får cancer. Det enda man hittar är information om en massa riskfaktorer så som osund mat, brist på motion, stress, gener. Det intressanta är att 70 % av dem som får bröstcancer eller prostatacancer passar in i de nämnda riskfaktorerna.

Metahälsa – bygger bro mellan traditionell, komplementär och ”alternativ behandling”.

Ett medvetande om Metahälsa skapar inte arbetslöshet hos läkare, forskare eller läkemedelsproducenter – det finns också behov av dem i en sjukdomsprocess.. Metahälsans vision är att dela vetande och erfarenhet med andra.

Visionen är att bygga bro mellan traditionell (läkaren), komplementär (sjukgymnasten) och alternativ behandling (TFT) med ambitionen att arbeta tillsammans i medvetandet om hur kroppen och naturen fungerar. På detta sätt kan vi mycket bättre skapa förutsättningar för personlig utveckling och healing – både på en fysisk och inte minst en känslomässig, mental och andlig nivå.

Läkarna diagnosticerar och har kunskap om eventuella ingrepp som t ex medicinering och operation. Metahälsans coach och terapeuter tar ansvar för att hitta orsaken till sjukdomsprocessen för patienten samt hjälper till att skapa de bästa förutsättningarna till den personliga utvecklingen och healingprocessen.

