

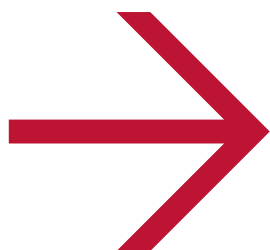
# 24%

Så stor andel av Akavias medlemmar upplever att de saknar balans mellan sitt arbete och privatliv.



# VAR TREDJE SJUK AV STRESS

Många av Akavias medlemmar har en pressad arbetssituation. Mer än var femte betecknar sin psykosociala arbetsmiljö som dålig. Var tredje har så hög arbetsbelastning att de varje vecka drabbas av negativa stresssymptom på grund av jobbet. Det visar en ny undersökning.





/ TEXT Mikael Bergling

**En grupp som** är extra utsatt är kommunikatörer.

– Vad det beror på är svårt att säga, men många kommunikatörer har en mycket stressig vardag. Ofta har de dessutom ett stort ansvar, men inget riktigt mandat, vilket kan påverka negativt, säger Leif Liam Rahnasto som är kommunikatör i Skurups kommun och aktiv i Akavias professionsförening för kommunikatörer.



Felix Ulfenstedt

**Under våren har** ett representativt urval av Akavias medlemmar svarat på frågor om bland annat sin arbetsmiljö, sin arbetsbelastning och sitt mående.

2 755 personer deltog i undersökningen som bland annat visar följande:

/ Nästan var tredje uppger att de minst en gång i veckan upplever symptom på stress – exempelvis sömnsvårigheter, hjärtklappning, spänningshuvudvärk eller liknande – som de kopplar till sin arbetsbelastning.

/ Det skiljer en hel del mellan Akavias olika professionsgrupper. Bland kommunikatörerna, till exempel, upplever 37 procent varje vecka symptom på stress som de kopplar till sin arbetsbelastning. Motsvarande andel bland it-akademiker är visserligen hög men väsentligt lägre – 26 procent.

/ Kvinnor är utsatta i betydligt större utsträckning än män.

/ På frågan om hur nöjda de är med sin



Bengt Järvholm



Leif Liam Rahnasto

stressnivå svarar var tredje att de är mycket eller ganska missnöjda.

/ Enligt undersökningen betecknar var femte sin psykosociala arbetsmiljö som dålig. Bland kommunikatörer och personalvetare – som enligt undersökningen har den sämsta psykosociala arbetsmiljön – är andelen 30 respektive 28 procent.

/ Privat anställda är mer negativa till sin psykosociala arbetsmiljö än vad offentligt anställda är.

– Det är inte alls bra att så många är stressade på jobbet. Det måste få ett slut, säger Felix Ulfenstedt som är sakkunnig i arbetsmarknadsfrågor på Akavia.

– Vi ser i undersökningen hur stressen dessutom påverkar människors totala livskvalitet. De som mår sämre på jobbet är också generellt mindre nöjda med livet i allmänhet.

Sedan 2010 pågår det, enligt Försäkringskassans statistik, en stadig ökning av sjukfrånvaron på grund av psykisk ohälsa som i dag står för närmare hälften av alla pågående sjukfall. Det är framför allt sjukskrivningar på grund av stress som blir allt fler. Mellan juli 2019 och juli 2022 ökade de med 12 procent.

**Härom året beräknade** försäkringsbolaget Skandia den årliga kostnaden för uteblivet arbete på grund av sjukskrivningar som har orsakats av psykisk ohälsa till mer än 30 miljarder kronor.

– Varje år dör 700–800 personer i Sverige i förtid på grund av stress i arbetslivet. Till det ska läggas alla som får sämre livskvalitet, säger Bengt Järvholm som är senior professor i yrkes- och miljömedicin vid Umeå universitet.

Problem med negativ stress hänger ofta samman med hur arbetet är organiserat och förhållandet mellan krav och resurser.

– Det är framför allt långvarig och återkommande stress och hög arbetsbelastning i kombination med bristande återhämtning som är besvärlig, inte att emellanåt ha mycket att göra.

– Den egna upplevelsen av kontroll och möjligheterna att styra sin arbetstid och hur arbetsuppgifter utförs är viktig och kan göra situationen mindre ogynnsam.

**Hur påverkas vi av ökad flexibilitet och friare arbetstider, ofta i kombination med distansarbete?**



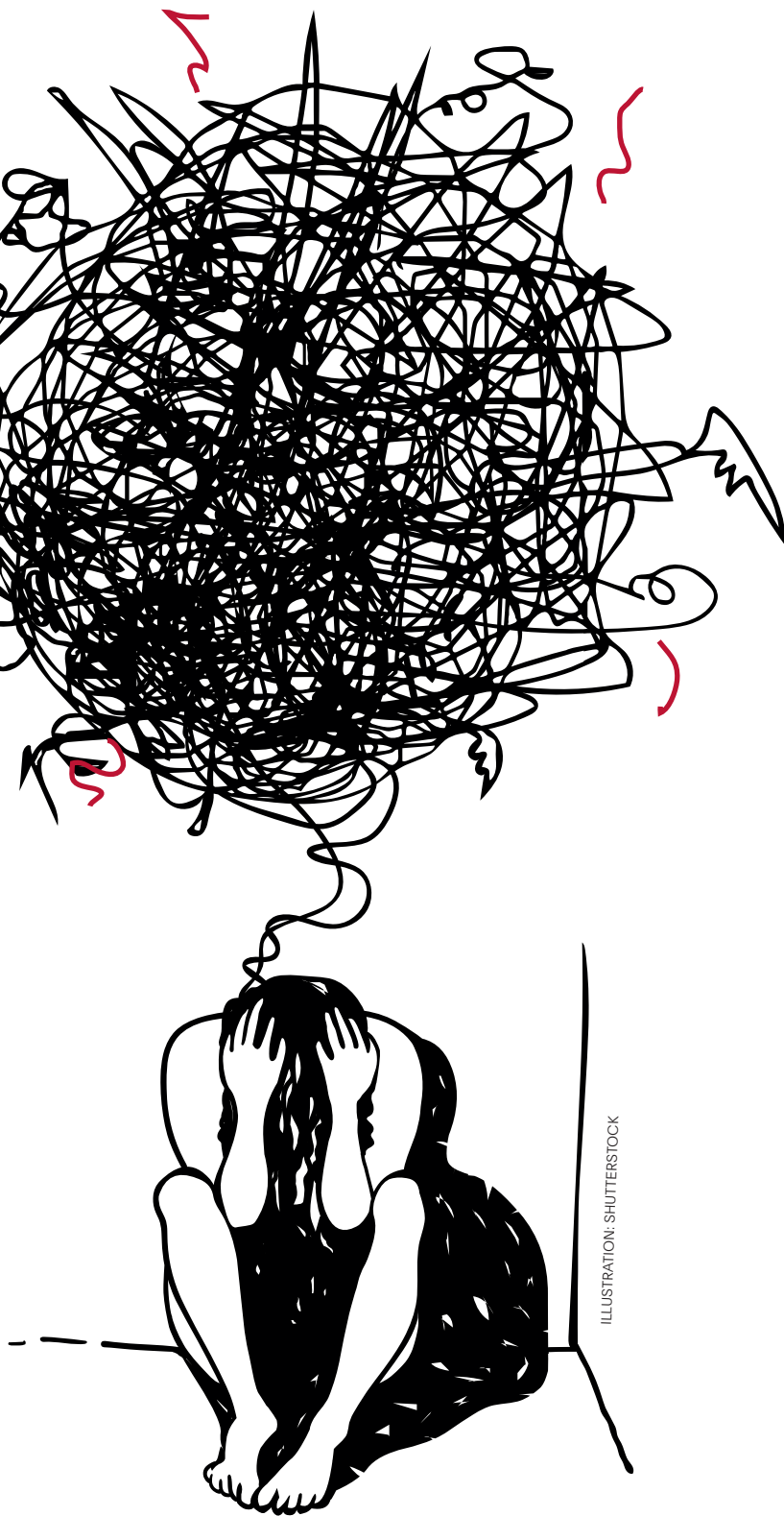


ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

– Det kan både vara bra och underlätta människors vardag. Samtidigt finns det personer som inte riktigt klarar av det, vilket gör den arbetsledande rollen extra viktig. De är bra att ge medarbetarna frihet, men också att sätta gränser när det behövs.

#### **Hur har du gjort?**

– Jag har som arbetsledare fått säga till folk att de måste gå hem. En bra arbetsmiljö står inte i motsats till god produktivitet. Tvärtom.

Leif Liam Rahnasto, som är aktiv i Akavias

//  
Varje år dör  
700–800  
svenskar  
i förtid  
på grund  
av stress  
i arbetslivet.

professionsförening för kommunikatörer, menar att det på många håll finns behov av att se över kommunikatörers arbetsförhållanden.

– Man kan bland annat behöva göra rollen mindre splittrad. Den som läser jobbannonser för kommunikatörer kan ibland få känslan av att det är en superhjälte som söks. Personen ska kunna det mesta: filma, en mängd digitala verktyg, webb, ha en retorisk förmåga och mycket annat.

– Att man som kommunikatör ofta har ett stort ansvar, men inget mandat att fatta beslut, gör det ännu svårare.

#### **Hur löser man det?**

– Enligt min erfarenhet är det viktigt att ha ett eget mandat och möjlighet agera, men också att arbeta nära beslutsfattare och få hjälp av en chef att prioritera bland alla arbetsuppgifter, men det finns inga ”quick fix”.

**Samtidigt som många** anser att de har en dålig psykosocial arbetsmiljö, svarar nästan åtta av tio i Akavias undersökning att de är ganska eller mycket nöjda med sitt arbete.

Män är generellt mer nöjda än kvinnor.

Nöjdheten är även något högre bland dem som arbetar inom offentlig sektor än i privat.

– Det finns flera faktorer som gör att man mår bra och trivs på jobbet, till exempel att man känner trygghet, att ens kompetens tas till vara och att man får utlopp för sin kreativitet, säger Felix Ulfenstedt, sakkunnig i arbetsmarknadsfrågor på Akavia.

– Det som påverkar mest, enligt undersökningen, är att ha ett intressant och stimulerande arbete, rimlig arbetsbelastning, inflytande över sitt arbete och en flexibilitet att styra över när, var och hur man jobbar.

– De som i lägre grad uppfyller dessa faktorer trivs i allmänhet sämre.

Felix Ulfenstedt menar att det är viktigt att diskutera och lyfta fram vad som skapar sunda och hållbara arbetsplatser.

– En förhoppning är att vår undersökning och rapport ska bidra till det. Genom att satsa på rätt faktorer går det att skapa ett mer långsiktigt och hållbart arbetsliv. Det leder till medarbetare som är nöjdare, mår bättre och färre sjukskrivna, vilket är en vinst för både individer och samhället.

– Jag tror dessutom att det kommer att vara avgörande för att vi ska klara kompetensbristen som vi ser i många branscher. //

# Så påverkas arbetsmiljön av buller

Endast lite buller krävs för att vår koncentrationsförmåga ska påverkas negativt. Det visar en ny studie från Chalmers tekniska högskola. Akustikforskaren Leon Müller förklarar vilka ljud vi upplever som mest störande – och hur det kan variera från person till person.

/ TEXT Louise Fauvelle

**D**et börjar med en gnisslande dörr och brummande kaffemaskin på morgonen för att fortsätta med en kafoni av röster och ringsignaler i det öppna kontorslandskapet. Genom fönsterrutorna hörs bilar, mopeder och utryckningsfordon accelerera och tuta i en strid ström under arbetsdagen. Det finns där hela tiden: (o) ljudet. Hur påverkar det oss egentligen? Det är den frågan som fascinerar Leon Müller, doktorand i teknisk akustik vid Chalmers tekniska högskola i Göteborg. Han kommer från Tyskland och har en bakgrund inom ljud- och musikteknik.

– Hur vi människor reagerar på ljud är något som de flesta inte riktigt tänker på men som vi alla berörs av. Vi kan inte bara stänga av öronen på samma sätt som vi kan blunda; därför påverkas vi ständigt av olika typer av ljud. Med forskning kan vi producera kunskap som har potential att förbättra vår hälsa och vårt välbefinnande, säger Leon Müller.

Han är en av forskarna bakom en nyligen publicerad studie genomförd i ”vardagsrumslabbet” på Chalmers. Det är ett laboratorium som ser ut och känns som ett klassiskt vardagsrum, men som innehåller en mängd dolda högtalare för att simulera olika typer av ljudscenarier. Studien byggde på att 42 försökspersoner utsattes för olika ljudsekvenser samtidigt som de fick göra ett så kallat kognitivt prestationstest. Det visade sig att försökspersonerna fick betydligt sämre resultat på prestations-



Leon Müller

// Studier visar att konstant buller-exponering har både effekter på lång sikt, genom att påverka vår hälsa och vårt välbefinnande.

testet med trafikbuller i bakgrunden. Dessutom upplevde de arbetsuppgiften som svårare att genomföra.

– Vi kunde visa att även måttliga nivåer av trafikbuller – så låg ljudstyrka som 40 decibel, vilket motsvarar vanlig bakgrunds-ljudnivå i kontorsmiljö – påverkar våra kognitiva förmågor.

**Bakgrunden till studien** var att trafikbuller-förordningen från 2015 reviderades två år senare med mer tillåtande riktvärden för trafikbuller vid bostadsbyggnad. Det innebär att hus i dag tillåts byggas närmare gator, vilket delvis kan kompenseras genom mer ljudisolerande fasader och fönster. Men, förklarar Leon Müller, det kortare avståndet till trafiken ger oundvikligen ljudet en annan tidsstruktur och därmed låter annorlunda. Leon Müller och hans kollegor lät därför sina försökspersoner lyssna på två olika ljudsimuleringar av en förbikörande lastbil på 10 respektive 50 meters vägvstånd. Trots att ljudstyrkan var densamma visade det sig att försökspersonerna oftast upplevde ljudet från det närmaste avståndet som mest störande. Det som dock verkligen förvånade Leon Müller med resultaten var att trafikbuller på en så låg nivå som 40 decibel hade en signifikant påverkan på försökspersonernas koncentrationsförmåga.

– Att mäta hur människor påverkas av ljud kan vara ganska knepigt och få studier har kunnat visa effekter på så här låga ljudnivåer.

**Vad utmärker trafikbuller från annat bakgrundsljud?**

– Det är inte så mycket trafikbullrets akustiska egenskaper som det faktum att det finns där hela tiden. Urbaniseringen leder till att allt fler bor i storstäder och där är det nästan omöjligt att hitta en plats där man inte hör bilar, tåg eller flygplan. Enligt European Environment Agency är trafikbuller bland annat orsaken till miljoner fall av kroniskt förhöjda stressnivåer och sömnsvårigheter. Detta beror inte på att trafikbuller är mer störande än andra typer av ljud, utan att vi utsätts för det i så pass hög grad. Sedan finns det självklart mer eller mindre störande trafikbuller.

**Vilken typ av ljud är mest störande för oss människor?**

– En faktor som ofta associeras med störande ljud är tonalitet, det vill säga ljud som innehåller framträdande toner. Detta

är en intressant aspekt när man pratar om elektriska fordon, vilka ofta har ett mer tonalt ljud än motorfordon.

Något annat som har en väldokumenterad negativ effekt på vårt arbetsminne – och som kanske är mest vanligt förekommande i kontorsmiljöer – är ”irrelevant prat”, berättar Leon Müller.

– Det spelar inte ens någon roll huruvida vi förstår språket eller inte. Så länge det låter som mänskligt tal och vi tydligt kan urskilja det uppfattas det som distraherande. Detta gäller dock inte på exempelvis ett kafé där dussintals personer pratar samtidigt och du inte kan urskilja en specifik konversation.

#### **Reagerar olika personer olika starkt på ljud?**

– Vad gäller fysiologiska reaktioner på grund av långvarig bullerexponering verkar det som att vi alla reagerar ungefär likadant, men när det gäller effekter på vår koncentra-

//  
Vi kan inte bara stänga av öronen på samma sätt som vi kan blunda.

tionsförmåga och hur irriterade vi tenderar att bli av ljud är jag inte lika säker.

I Chalmers-studien svarade hälften av de medverkande att de föredrog klassisk musik när de jobbar. Andra ville hellre ha total tystnad, medan ytterligare några svarade att trafikbuller och hög musik ökade deras koncentration.

– En person som har vuxit upp ute på landet kan vara mindre van vid och därför bli mer störd av trafikbuller om denne flyttar till en stad, jämfört med någon som är uppvuxen omgiven av trafikbuller. Det krävs dock mer forskning för att bättre kunna förstå hur individer skiljer sig åt i sin relation till ljud.

#### **Varför är trafikbuller och andra bakgrundsljud viktiga aspekter att ha i beaktande för att skapa en behaglig kontorsmiljö?**

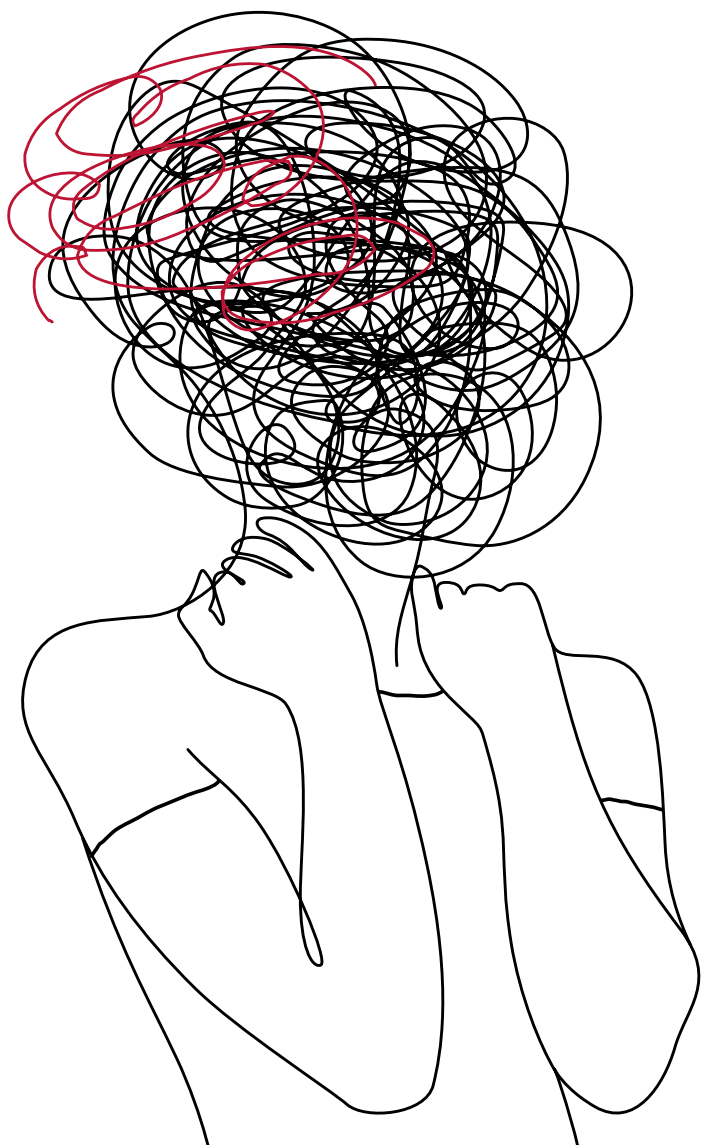
– Studier visar att konstant bullerexponering har både effekter på lång sikt, genom att påverka vår hälsa och vårt välbefinnande negativt, och på kort sikt, i form av stress och nedsatt koncentration. Visst kan vi stänga av våra öron genom att ha på oss hörlurar hela dagarna, men det är ungefär jämförbart med att vi tvingas sitta med en tjock vinterjacka för att kontoret är iskallt; det är görbart men knappast särskilt behagligt.

**Kruxet med trafikbuller** är att det kan vara svårt att helt reducera utan att renovera fasaden, byta ut fönstren eller dra ner på antalet bilar, men i öppna kontorslandskap finns andra ljud som kan vara mer störande än trafikbuller, poängterar Leon Müller – exempelvis tjatrande kollegor.

– Akustiken är viktig att ta i beaktande när ett kontor planeras. Med det sagt: även med en omsorgsfullt designad rumsakustik kan ljudkänsliga personer uppleva öppna kontorslandskap som en ganska obehaglig arbetsmiljö.

#### **Vad är den ideala arbetsmiljön vad gäller till bakgrundsljud? Total tystnad?**

– Vad jag vet finns det inga studier som visar att total tystnad påverkar våra kognitiva förmågor negativt – i synnerhet inte den ”totala tystnad” som skulle kunna vara realistisk på ett kontor. Medan tystnad kan uppfattas som obekvämt av vissa människor har det den stora fördelen att man enkelt kan addera lite mjukt, artificiellt ljud, som musik eller naturljud, om folk föredrar det. Att ta bort buller eller oljud är däremot inte lika lätt. //



## Buller på jobbet – det här gäller

Vad gäller om man störs av ljud på sin arbetsplats? Heidi Wiik, förhandlare och rådgivare på Akavia, svarar.

### Vilka krav kan man som anställd ställa om man störs av kacklandet i ett öppet kontorslandskap eller av trafikbullret från gatan?

– Om man upplever problem i arbetsmiljön ska man tala med sin närmaste chef, HR eller, om det finns, skyddsombud. Arbetsgivaren ska enligt arbetsmiljölagen se till att alla anställda har en god arbetsmiljö och vidta de åtgärder som krävs för att skapa detta. Arbetsgivaren ska också förebygga att de anställda inte drabbas av ohälsa.

### Vilken nivå av buller och bakgrundsljud är rimliga att acceptera?

– Det finns gränsvärden i Arbetsmiljöverkets föreskrifter, men i kontorsmiljö kommer man sällan upp till sådana nivåer. Även om inte gränsvärdena nås ska man påtala om man blir störd av ljudnivån. Vad som är rimligt att acceptera är individuellt, men upplever man problem ska man berätta det för sin chef som då kan vidta åtgärder.

### Vad kan det vara för typ av åtgärder?

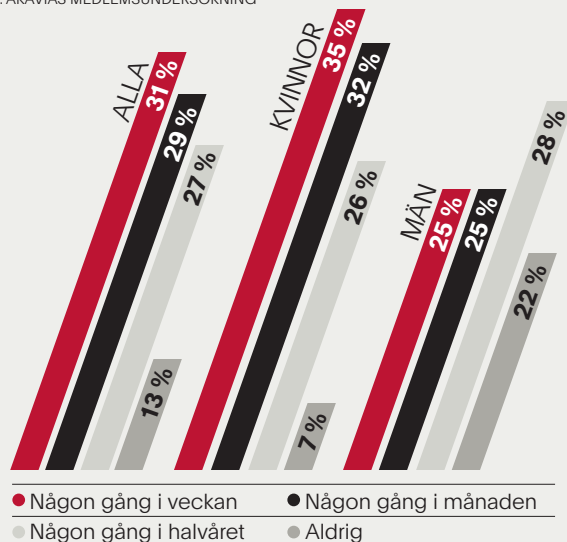
– På en arbetsplats som jag jobbade på köpte arbetsgivaren in ljudisolerande hörselkåpor till oss. Har man svårt att koncentrera sig i ett öppet kontorslandskap kan andra åtgärder exempelvis vara att man får möjlighet till enskilt rum eller får jobba hemifrån några dagar i veckan. Vad som är rimligt och möjligt för arbetsgivaren att erbjuda beror förstas på typ av verksamhet, hur lokalerna ser ut och så vidare, men arbetsgivaren har ändå en skyldighet att vidta alla de åtgärder som krävs för att arbetsmiljön ska vara så bra som det bara är möjligt.

### Hur ska man agera om man upplever att ljudnivån på arbetsplatsen är ohållbar och arbetsgivaren inte lyssnar?

– Man ska vända sig till skyddsombudet, om det finns ett sådant. Skyddsombudet har befogenhet att kräva att arbetsgivaren vidtar åtgärder, och kan gå vidare till Arbetsmiljöverket om detta inte sker. Facket, i första hand lokala fackliga representanter om sådana finns, kan man självklart alltid kontakta också. För att få arbetsgivaren att vidta åtgärder kan det i vissa fall även krävas ett läkarintyg som visar att du behöver en arbetsmiljö med så få störningsmoment som möjligt vad gäller ljudnivån. //

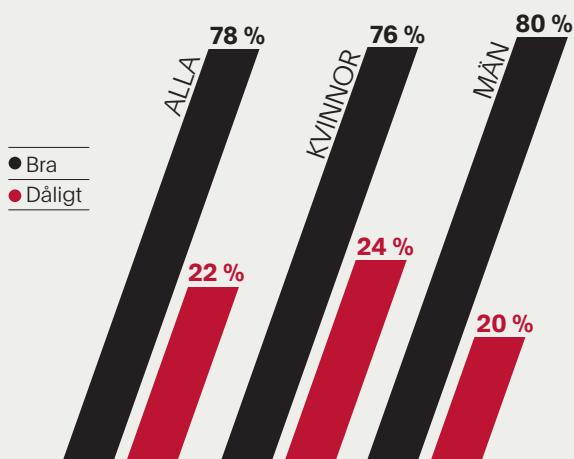
## Så mår Akavias medlemmar

KÄLLA: AKAVIAS MEDLEMSUNDERSÖKNING

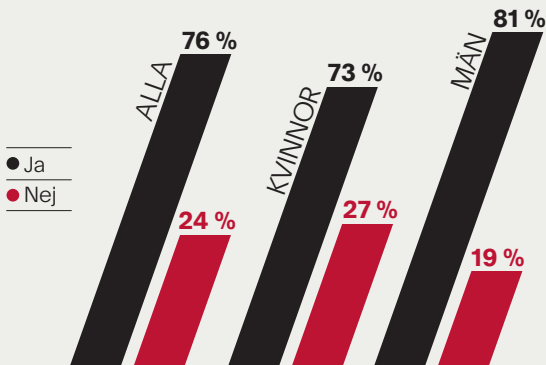


### HUR OFTA UPPLEVER DU STRESSYMPATOM?

Hur ofta upplever du symptom på stress, såsom sömnsvårigheter, hjärtklappning, spänningshuvudvärk eller liknande som du kopplar till din arbetsbelastning?



### HUR UPPLEVER DU DEN PSYKOSOCIALA ARBETSMILJÖN PÅ DIN ARBETSPLATS?



### UPPLEVER DU ATT DU HAR BALANS MELLAN DITT ARBETE OCH PRIVATLIV?

Vad är psykosocial arbetsmiljö? Jo, det handlar om hur vi mår och trivs på jobbet, och kallas numera organisatorisk och social arbetsmiljö, OSA.

/ TEXT Peter Wiklund

# “Viktigt att arbeta med psykosocial arbetsmiljö”

**D**en fysiska arbetsmiljön omfattar en rad olika aspekter som är mer eller mindre mätbara, med allt från inomhustemperatur till ergonomi vid skrivbordet. Arbetsmiljö är dock så mycket mer än så, för det handlar även om hur vi mår, trivs och agerar mot varandra.

Detta kallades förut för psykosocial arbetsmiljö, men sedan 2015 används i stället begreppet organisatorisk och social arbetsmiljö (OSA).

– Arbetsmiljöverket ändrade benämningen för att understryka att arbetsgivaren har ett tydligt ansvar för även den delen av arbetsmiljön. Det blir mindre fokus på hur individen uppfattar situationen, och mer på faktiska förhållanden, precis som i den fysiska arbetsmiljön, säger Heidi Wiik, rådgivare på Akavia.

I samband med ändringen tog Arbetsmiljöverket, tillsammans med arbetsmarknadens parter, fram föreskrifter som ska fungera som ett stöd för förebyggande arbetsmiljöarbete.

– Enkelt uttryckt kan man säga att föreskrifterna är lika bindande som en lag; det är något som gäller alla arbetsgivare, och det går inte att slingra sig ur det ansvaret, säger Heidi Wiik.

**För att bena** upp begreppet OSA kan man säga att den organisatoriska arbetsmiljön omfattar sådant som ledning, kommunikation, handlingsutrymme samt fördelning av arbetsuppgifter och ansvar. I den sociala arbetsmiljön ingår exempelvis socialt samspel och stöd från chefer och kollegor.

– Om det finns brister i den organisatoriska eller sociala arbetsmiljön kan det leda till olika former av psykisk ohälsa, vilket också är det som ligger bakom den större delen av sjukskrivningarna i dagens läge. Det är därför det är så oerhört viktigt med ett seriöst



Heidi Wiik

och strukturerat förebyggande arbete.

Precis som med fysisk arbetsmiljö varierar det mycket vilka risker inom organisatorisk och social arbetsmiljö som är aktuella på olika arbetsplatser. Heidi Wiik konstaterar att kränkande särbehandling är något som Akavias medlemmar hör av sig om då och då.

– Det kan handla om olika former av mobbning eller diskriminering, från antingen en chef eller en kollega.

Stress är en annan vanlig riskfaktor bland medlemmarna, konstaterar hon.

– Många arbetar åtminstone periodvis under stark press, men det behöver inte nödvändigtvis vara något fel med det. →

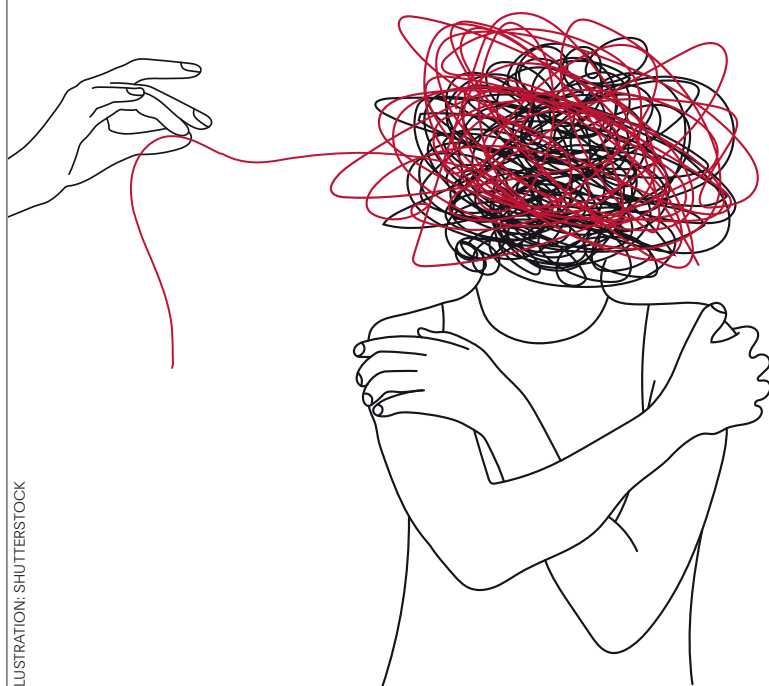


ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK



## //

Enkelt uttryckt kan man säga att föreskrifterna är lika bindande som en lag.

→ När det övergår till negativ stress finns det dock uppenbar risk för att det kan orsaka psykisk ohälsa. Stress kan ha många orsaker förutom arbetsbörda, till exempel otydligheter i krav eller organisationen.

En generell utmaning med att arbeta med de här frågorna är att det kan vara svårt att få en tydlig bild av hur arbetsmiljöförhållandena ser ut.

– Det är många gånger ett slags gråzon, eftersom de här aspekterna inte brukar vara lätt mätbara. Dessutom är det ofta stora individuella skillnader vad gäller i vilken mån en medarbetare påverkas av den sociala arbetsmiljön, säger Heidi Wiik.

Om du upplever att det är ett dåligt arbetsklimat på jobbet ska du i första hand vända dig till din chef. Om det inte ger något resultat, eller om det är för känsligt för att ta direkt med chefen, kan du kontakta skyddsombudet på arbetsplatsen. Skulle det inte finnas något skyddsombud på din arbetsplats kan du höra av dig till ditt fackförbund.

– Det är ganska många medlemmar som kontaktar Akavias rådgivning angående arbetsmiljöproblem av olika slag. Vi kan ge stöd och upplysa om vad det är som gäller enligt regelverken. Det händer också att någon representant från Akavia är med på möten på arbetsplatser där medlemmar har lyft fram brister i arbetsmiljön. //

## GOD ORGANISATORISK OCH SOCIAL ARBETSMILJÖ – NÅGRA EXEMPEL

**Balans mellan krav och resurser.** Du hinner med dina arbetsuppgifter på den planerade tiden utan att bli ohälsosamt stressad.

**Tid för återhämtning.** Efter krävande perioder har du möjlighet att samla kraft på nytt.

**Stimulerande arbetsuppgifter.** Du har ett jobb som du tycker är roligt och utvecklande.

**Möjlighet till kompetensutveckling.** Fortbildning uppmuntras på olika sätt.

**Tydliga roller, ansvar och mandat.** Det är tydligt vem som ska göra vad.

**Stabil organisation.** Det sker inga onödiga större omställningar eller förändringar.

**Öppen kommunikation.** Det går att lyfta alla slags frågor – och få svar.

**Vänskapliga och nära relationer på jobbet.**

Du känner att du kan få hjälp och stöd av dina arbetskamrater.

**Beröm och konstruktiv kritik av chefen.**

Din chef har förmågan att uppmuntra dig och få dig att utvecklas.

**Chefen är öppen för förändringar.** Du har möjlighet att förslå förbättringar.

## DÅLIG ORGANISATORISK OCH SOCIAL ARBETSMILJÖ – NÅGRA EXEMPEL

**Stress.** Den vanligaste orsaken till att du känner dig stressad på eller av jobbet är att du inte kan påverka arbetstakten och har för många eller för svåra uppgifter.

**Ingen tid för återhämtning.** Efter krävande perioder saknar du möjlighet att samla kraft på nytt.

**All energi går åt till jobbet.** Du är överdrivet trött och slutar inte att tänka på jobbet när du ska vara ledig.

**Osäkerhet kring arbetsuppgifter.** Du har inte fått klart för dig vad du ska göra och vilket resultat som förväntas.

**Oklart ansvar och mandat.** Det är otydligt vem som ska göra vad på arbetsplatsen.

**Bristande kommunikation.** Ledningen förvarnar inte om förändringar. Du når inte fram till din chef.

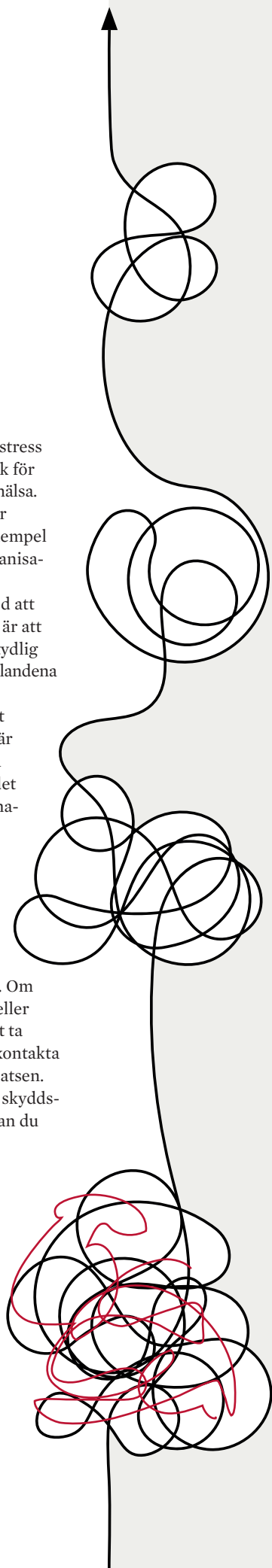
**Ingen möjlighet till stöd.** Kollegor ställer inte upp när du behöver bollplank eller hjälp.


**Chefen ger ingen feedback.** Du vet inte hur chefen bedömer dina arbetsinsatser.

**Ensidiga arbetsuppgifter.** Jobbet är inte roligt eller utvecklande.

**Bristande möjligheter till utveckling.** Det finns ett motstånd mot kompetensutveckling.

**Kränkande särbehandling.** Du exkluderas från möten, utsätts för sexistiska skämt, nedsättande ord eller ryktesspridning.





Kronisk stress kan öka risken för ohälsa, men är sällan en direkt orsak till sjukdom. Inte heller finns ett tydligt samband mellan utmattningssyndrom och skador på hjärnan. Det säger Mats Lekander, professor i hälsopsykologi på Stockholms universitet och Karolinska Institutet.

/TEXT Camilla Garland

# ”Kortvarig stress ökar prestationsförmågan”

FOTO: TOMAS ONEBORG/SVD/TT

**A**tt ibland uppleva stress är en naturlig del av att vara människa. På jobbet kan det exempelvis handla om en plötslig, kort deadline eller en ny och utmanande arbetsuppgift. Kanske börjar ditt hjärta slå snabbare och du andas häftigt. Obekvämt ja, men inte farligt.

– Kortvarig stress ökar prestationsförmågan och vår förmåga att koncentrera oss på det som är viktigt. Vi får bland annat en stimulering av minnesprocesser och kontakter mellan hjärnceller. Dessutom aktiveras immunsystemet för att ge oss ökad motståndskraft mot olika faror, säger Mats Lekander.

**Om vi däremot** utsätts för stress under en längre tid kan vi få den motsatta effekten – sämre prestationsförmåga, sämre minnesfunktion och sämre uppfattningsförmåga.

Det finns också ökad risk för viss ohälsa. Vid långvarig stress utan återhämtning kan man se olika typer av förändringar i immunsystemet kopplat till infektionssjukdomar. Dessa förändringar kan leda till ökad infektionsskänslighet och låggradig inflammation.

Trots det finns det enligt Mats Lekander få tydliga och direkta kopplingar mellan kronisk stress och somatiska – kroppsliga – sjukdomar.

– Det finns en liten riskökning för flera tillstånd, men oftast med oklara orsakförhållanden. Stress orsakar generellt inte sjukdom direkt, men om man har en pågående

//  
Stress orsakar generellt inte sjukdom direkt.

## MATS LEKANDER

/ Professor i hälsopsykologi vid Stockholms universitet samt vid Institutionen för klinisk neurovetenskap på Karolinska Institutet.

/ Forskar om sambandet mellan immunförsvaret, beteende och hjärna, så kallad psyko-neuroimmunologi.

sjukdomsprocess i kroppen kan stressreaktionen påverka den processen eller försvaret. Exempelvis kan en allergi förvärras.

**Men hur påverkas** då hjärnan av långvarig stress? Uppfattningen att långvarig stress och utmattningssyndrom kan lämna bestående men och direkta skador på hjärnan stämmer inte, enligt Mats Lekander.

I vissa fall kan man märka en minskad volym i området som har med minne och lokalsinne att göra, hippocampus, men minskningen är liten och enligt Mats Lekander finns begränsad data för att belägga ett orsakssamband för människor. De flesta förändringar i hjärnan går dessutom tillbaka när vi får tillräcklig återhämtning.

– Lidandet och stresskänsligheten, den störda sömnen, ångesten och nedstämdheten är förstas kopplat till hjärnans funktion. Så på en subjektiv nivå är det tydligt att det finns en störning, men inte en klassisk hjärnskada, säger Mats Lekander.

Under 2022 publicerade Mats Lekander tillsammans med nio andra forskare en översikt av samtliga publicerade studier om utmattningssyndrom. De kunde inte se en tydlig bild av vad som är biologin bakom lidandet.

– Vi har inga biomarkörer, mätbara tecken, för den störda funktionsnivån som folk lider av. Det påminner om andra psykiatriska tillstånd där vi inte heller förstår det på den biologiska nivån. //