

ET FORSLAG TIL INTERVENTION OVER FOR PATIENTER MED STRESS-REAKTIONER I ALMEN PRAKSIS

DER ER BEGRÆNSET DOKUMENTATION PÅ OMRÅDET.

Rammen er en aftale om samtaler af ca. 30 minutters varighed med 2-4 ugers interval i et trefaset forløb. De fleste patienter når gennem de tre faser på under 12 uger. Overvej deltidsskærmning. Begræns medikamentel behandling.





 = hjemmeopgave til patienten.

FASE 1: KRISEFASEN

Varighed: 1-3 uger.

Mål: At patienten får ro og struktur på dagligdagen og erkender og accepterer stress-tilstanden. Patienten begynder at tænke på årsager og ikke kun på symptomer.

Spørgsmål og opgaver til patienten:



- Liste over 5-10 konkrete belastninger. 
- Symptomer. 
- Stress-testen side 8 i pjecen "Kender du til stress?". 
- Tal det igennem med nogen du har tillid til. 
- Livsstil (tobak, alkohol, motion, kost, søvn, socialt).
- Liste over 5-10 ting, som giver energi og glæde.

FASE 2: INDSIGTSFASEN

Varighed: 2-4 uger.

Mål: At patienten i stigende grad bliver klar over sammenhængen mellem belastninger og stress-reaktion og også overvejer løsningsforslag.

Spørgsmål og opgaver til patienten:






- Prioriter listen med belastninger. 
- Find tre ændringsforslag for hver belastning. 
- Hvem kan støtte dig?
- Stress- eller sundhedspolitik på din arbejdsplads?
- Gevinst ved at ændre din livsstil og dagligdag?

FASE 3: REHABILITERINGSFASEN

Varighed: 2-4 uger.

Mål: At føre de planlagte løsninger ud i livet og forebygge tilbagefald.

Spørgsmål og opgaver til patienten:

- Gennemfør de letteste forslag, evt. med hjælp. 
- Liste over de ting, der ikke lader sig ændre. 
- Liste over dine stress-signaler. 
- Hvis dine stress-gener kommer igen. 
- Plan for fastholdelse af gode livsstilsvaner. 

Giv opmuntring på vej ud af konsultationen – ros så meget, du kan!

LANGVARIG STRESS

Er en uheldig tilstand karakteriseret ved *anspændthed* og *ulyst* gennem længere tid (uger til måneder).

- *Psykisk* kan man bl.a. se ulyst, angst, hjælpeløshed, depressive symptomer, irriterbarhed, koncentrationsbesvær, aggressivitet, nervøsitet, nedsat hukommelse, impulsivitet, rastløshed, nedsat sexlyst, forvirring, ubeslutsomhed, nedsat humoristisk sans, humørsvingninger og håbløshed.
- *Fysiske klager* inkluderer hovedpine, hjertebanken, diarré, svimmelhed, mavesmerter, muskelspændinger og -smerter, træthed, kvalme, åndedrætsbesvær, svedeture, forstoppelse, hyppig vandladning, brystsmerter, sure opstød samt kolde fingre og fødder.
- *Adfærdsmæssige forandringer* omfatter bl.a. søvnproblemer, øget brug af stimulanser, øget madindtag eller appetitløshed, nedsat fysisk aktivitet, ligegyldighed over for eget udseende, neglebidning, distancering fra andre, øget sygefravær.
- *Stress-relaterede sygdomme og tilstande* er hjerte-kar-sygdom, depression, forværring af type 2-diabetes og allergiske lidelser, infektionssygdomme, søvnforstyrrelser, PTSD, misbrug, ulykker, sygdom i bevægeapparatet

Pjece til patienten kan downloades fra www.sst.dk (vælg Udgivelser).

 Sundhedsstyrelsen



Kender du til stress?
Sådan kan du gøre noget ved det

2007