

Stress!



Att stress ökar risken för att få typ 2-diabetes och försämrar blodsockret för alla diabetespatienter är de flesta medvetna om. En person som utsätts för **långvarig stress riskerar att hamna i en ond cirkel både fysiskt och mentalt.**

texter Pia Hellsing illustration Rebecca Elfart

Stress är en underskattad faktor som påverkar risken att få diabetes i allra högsta grad. Det talas mycket om övervikt, dåligt med motion och rökning men alldeles för lite om sambandet mellan stress och diabetes, säger Claes-Göran Östenson, läka-

re vid kliniken för endokrinologi och diabetes vid Karolinska Universitetssjukhuset och professor vid Karolinska Institutet.

Han har vikt i stort sett hela sitt yrkesverksamma liv åt diabetespatienter och forskar bland annat kring vilka faktorer som påverkar sjukdomens uppkomst. I en av de största studierna på området i Sverige har

hela 8 000 personer intervjuats och följts upp. Sambandet mellan stress, depression och diabetes blev känt tack vare studien men i dag, cirka tio år efter de första resultaten, talas det för lite om detta i vården.



– En orsak är troligtvis att stress kan vara svårt att förebygga och behandla. Det är lättare och mer konkret att till exempel ge kostråd till en överviktig person, säger Claes-Göran Östenson.

OLIKA TYPER AV STRESS. Han förklarar att det finns olika typer av stress där den kortvariga, till exempel när man ska hinna med en buss, är helt ofarlig. Men en person som utsätts för stress som inte går över och som är svår att påverka löper högre risk att bli sjuk eller förvärra sitt liv med diabetes.

– Det kan till exempel handla om mobbning på jobbet, trasiga familjeförhållanden eller ekonomiska problem. Med andra ord existentiella faktorer som är svåra att hantla eller förändra. Den här typen av kronisk stress kan orsaka hormonförändringar och utlösa diabetes hos dem som har arvsanlag för att utveckla sjukdomen, berättar Claes-Göran Östenson.

När en person blir stressad reagerar kroppen automatiskt genom att förbereda sig för kamp och flykt. För att klara detta utsöndras socker och stresshormoner såsom adrenalin, noradrenalin och kortisol. Gemensamt för dessa är att de höjer blodsockret och motverkar det blodsockersänkande hormonet insulin.

– En person som har benägenheten att få diabetes får helt enkelt för mycket av det goda, säger Claes-Göran Östenson.

EN OND CIRKEL. När hormonsystemet sätts ur spel påverkas hela kroppen och en person som utsätts för stress under en lång period riskerar att hamna i en ond cirkel både fysiskt och mentalt. Stressen kan utlösa ångest och depression och i värsta fall leda till total utbrändhet med gränslös trötthet och en oförmåga att koncentrera sig och tänka klart. Den pressade situationen kan också göra att vi åter antingen för mycket eller för lite, sover dåligt eller inte orkar motionera.

”Försök identifiera vad stressen beror på.”

– Det här är naturligtvis inte alls bra för en person med diabetes och det blir svårare att hålla koll på sitt blodsocker. På lång sikt kan stressen leda till allvarliga komplikationer i ögon, njurar, nerver, hjärta och kärl, säger Claes-Göran Östenson, som understryker att en diabetespatient som känner sig stressad bör kontrollera sitt blodsocker oftare.

DIABETES EN STRESSFAKTOR. Han berättar att alla människor som får diabetes reagerar olika på beskedet. Vissa blir otroligt stressade medan andra tar det hela med ro. Detsamma gäller familjer med barn som får diagnosen.

På senare år har det blivit populärt med medveten närvaro (mindfulness) eller kognitiv beteendeterapi för att få hjälp med sin stress. Enligt Claes-Göran Östenson finns det inga studier som bevisar att det här ger resultat och han tycker att det behövs mer forskning kring framgångsrika behandlingsmetoder mot stress. Han säger att det fortfarande finns alldeles för lite hjälp att få och tror att det bästa stödet fortfarande finns hos diabetesteamet.

– Prata med dem och försök identifiera vad stressen beror på. Vad är det som ligger bakom den och är det något du kan påverka? Försök göra saker som kan förändra din situation, lyder Claes-Göran Östensons råd.

HÅLL LIVSSTRESSEN BORTA. Ett annat tips från honom är att söka sig till aktiviteter vi tycker mycket om och att försöka se så positivt på tillvaron som möjligt. Claes-Göran Östensons studier visar nämligen att ett sådant förhållningssätt till livet gör att risken för att drabbas av diabetes minskar.

– Ta reda på hur just du kan njuta mer av livet. Det kan vara en metod att undvika diabetes eller ett sätt att ta hand om din sjukdom på bästa sätt, avslutar han. *

LÄS MER! www.diabetes.se/Diabetes/Egenvard/ Stress/

I dag är det inte bevisat att stress är en ökad riskfaktor för typ 1-diabetes, men det finns en svensk studie som tyder på att stress inom familjen, på grund av till exempel skilsmässa eller dödsfall, skulle kunna vara en av flera andra orsaker till sjukdomen.

Kims råd till föräldrar till barn med diabetes:

- **Ta hjälp av diabetesteamet.** Be att få tala med kuratorn om din stress.
- **Avlasta varandra i familjen.** Om det finns två föräldrar – dela på ansvaret (exempelvis nätterna) och prata med varandra.
- **Se till att få egen tid** till att motionera, äta och sova. Det är viktigt att du tar hand om dig själv för att orka.
- **Ta reda på dina rättigheter,** till exempel vad skolan har för skyldigheter.

”Jag blev helt utmattad av Frejas diabetes”

Dotterns diabetes förvandlade Kim till en maskin med full kontroll över mat, sömn och mediciner. Ett stort ansvar vilade på hennes axlar och när kontakten med skolan inte fungerade drabbades hon av total utmattning.

– Mitt liv handlade om att hantera Frejas diabetes och jag stängde av alla signaler om min egen trötthet och sorg. Jag la locket på men till slut var jag så utmattad att jag inte orkade längre, berättar Kim Malmborg.

Det var för ganska precis ett år sedan som Kim förstod att sjuåriga dottern Freja hade drabbats av diabetes. Under en lång period hade hon varit trött, nedstämd och törstig och var ofta uppe och drack på nätterna. En dag bälgade dottern i sig fyra liter vatten på kort tid och då insåg Kim att det här måste vara diabetes. På sjukhuset blev det fullt pådrag. Freja hamnade på intensivvård ett par dagar men repade sig relativt snabbt och några veckor senare skulle hon återvända till skolan.

– **REDAN PÅ SJUKHUSET** kände jag hur stressen och oron växte. Jag insåg att ansvaret kring Frejas diabetes låg på mig eftersom hon är för liten för att själv kunna hantera den, berättar Kim. Kontakterna med skolan gjorde inte det hela bättre. Rektorn lyckades inte få

fram en resurs till Freja, vilket slutade med att Kim fick följa med till skolan för att bevaka och sköta om dottern på dagtid. Efter tre månader på det här sättet fick Freja slutligen en resurs. En person som inte visste något om diabetes eller hur sjukdomen ska hanteras och som behövde ringa Kim flera gånger om dagen för att få råd. Situationen blev ohållbar.

– Jag fick minnesluckor, förstod inte vad jag läste och visste inte vem jag talade med på telefonen. Jag var så utmattad och orolig att ingenting fungerade.

LÄKARE SJUKSKREV KIM och skickade hem henne med sömntabletter och mediciner för högt blodtryck, ångest och magkatarr.

– Nu var det jag som var sjuk, inte bara Freja, säger Kim och konstaterar att detta inte är ovanligt.

Hon säger att många föräldrar pressar sig för hårt, att de känner sig ensamma med ansvaret och att skolan har svårt att få fram resurstöd.

I dag är Kim tillbaka och jobbar 80 procent. Frejas resurs fungerar allt bättre och Kim har med hjälp av kuratorssamtal, en förstående arbetsgivare och stort stöd från anhöriga och sin man kommit på fötter igen.

– Många säger att det första året med diagnosen är det värsta. Nu kan jag ändå se ljuset på framtiden, säger Kim hoppfullt. *

Nu ser både Kim och Freja ljuset på framtiden igen.



”I dag kan jag hantera stressen”

En ständig jakt. Så beskriver Agneta Bjurström åren då hon försökte ”ta tag” i sin sjukdom. En jakt som handlade om att balansera matintag, insulin doser, glukosnivåer och motion. Stressen över att inte lyckas gjorde henne sjukare än någonsin.

– En vacker dag orkade jag helt enkelt inte ta mig ur sängen. Jag trodde att jag skulle dö, berättar Agneta om den utmattning hon drabbades av för cirka sju år sedan och som gjorde att hon sov sig igenom flera månader av sitt liv.

Agneta Bjurström fick diagnosen typ 1-diabetes när hon var 14 år. Hon tog det hela med ro. Pappan hade ju klarat av att leva med sjukdomen och Agneta ville inte vara sämre. Hon levde på som tidigare och tryckte undan tankarna om att hon ”borde” ta hand om sig bättre. Men verkligheten hann i kapp henne. Efter nästan 20 år av mer eller mindre total förnekelse av sjukdomen fick hon flera allvarliga ögonbottenblödningar och

känslan i fötterna försämrades. Hon kände sig tungandad, var extremt trött och hade ont i musklerna.

– Jag träffade en psykolog som sa att om jag fortsatte att ignorera min diabetes skulle jag vara död vid 65, berättar Agneta, som där och då bestämde sig för en förändring.

NU BÖRjade DEN ständiga jakten på det perfekta glukosvärdet. Agneta motionerade, laborerade med insulin doserna och försökte äta nyttigt. På natten vaknade hon med insulinkänning och försökte häva allt med mjölk och smågodis. Så höll det på, dagar som nätter.

– Jag var jagad hela tiden och mådde sämre än någonsin. Varför kunde inte jag hantera min diabetes som alla andra? Jag kände mig ensam på jorden och hade ingen att tala med, berättar Agneta.

Hon fick visserligen samtalsstöd av psykolog och kurator men lyckades inte bli av med sin oro och växande ångest. Halvtidssjukskrivningen blev till heltid den dagen hon

kraschade på riktigt.

VÄNDPUNKTEN KOM NÄR hon tog sig ur sängen fyra månader senare och bestämde sig för att byta sjukhus och diabetesläkare. Efter två nystartsdagar för personer med diabetes och i mötet med en ny kurator kunde Agneta helt plötsligt använda allt hon lärt sig i tidigare KBT-terapi.

– Kuratorn talade på ett sätt så att jag förstod och fick mig att inte jaga upp mig utan ta en sak i taget. Att i grupp möta andra i samma situation var också förlösande. För första gången i mitt liv var jag inte ensam, säger Agneta, som också fått stort stöd genom att gå med i slutna Facebookgrupper för personer med diabetes.

Den växande känslan att ha många omkring sig i kombination med nya tekniska hjälpmedel har hjälpt Agneta att få tillbaka sitt liv.

– Jag har aldrig mått så bra som nu och har ett inre lugn. I dag kan jag hantera stressen och min sjukdom. Den är inte längre min fiende, avslutar Agneta. ✨

Allt vände när Agneta bytte sjukhus och läkare.

Agnetas råd för att hantera stress:

- **Ta en sak i taget.** Ändra inte allt på en gång. Då blir det lättare att se vad som har effekt.
 - **Be om hjälp och kräv de hjälpmedel du behöver.** Ta kontrollen över vården av dig själv.
 - **Byt diabetesteam om du inte är nöjd.** Personkemin är viktig.
 - **KBT-terapi** kan vara en väg fram. Det gav mig verktyg att hitta nya vägar och bryta dåliga mönster.
 - **Du är inte ensam.** Glöm aldrig det.
 - **Ta gärna stöd av andra** som har diabetes i slutna Facebook-grupper. Här finns människor med
- samma typ av erfarenheter som stöttar varandra i motgång och gläds åt framsteg.
- **Sluta skämmas.** Smyg inte med sprutor och blodtester. Våga ta plats och göra dig till en viktig person.
 - **Be omgivningen att sluta ge dig goda råd.** De vet inte hur just du har det.
 - **Acceptera att det är jobbigt** att leva med diabetes och att du aldrig kan ta semester från sjukdomen. Du behöver inte vara stark och duktig hela tiden utan gör så gott du kan.



5

BRA RUTINER

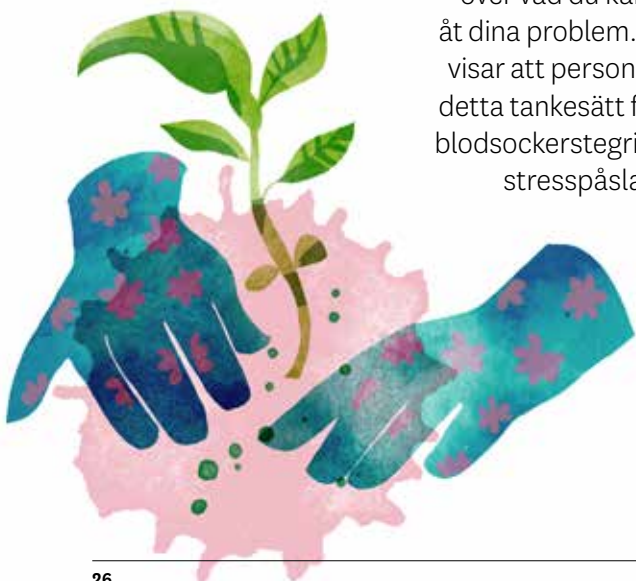
Ta hjälp för att hitta tillbaka till bra rutiner. Kontakta exempelvis en dietist eller personlig tränare för stöd och råd.



4

GRUNDPROBLEMET

Ta itu med grundproblemet och försök hitta orsaken till stressen. Skriv ner det du inte kan kontrollera och försök ändra det du kan påverka.



3

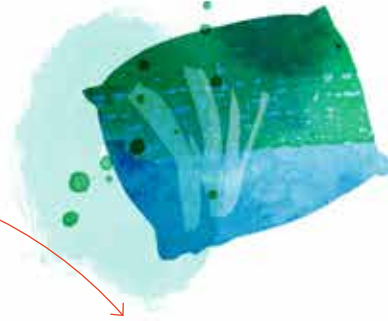
FÖRSÖK ACCEPTERA

Välj en accepterande inställning och fundera över vad du kan göra åt dina problem. Studier visar att personer med detta tankesätt får lägre blodsockerstegringar vid stresspåslag.

2

STÖDGRUPP

Sjukvården erbjuder stödgrupper. Det är ett bra sätt att få goda råd och för att känna sig mindre ensam.



KÄLLA: CLAES-GÖRAN ÖSTENSON

6

SÖMNNEN

Glöm inte sömnen. Den är central för återhämtning från stress.

Testa din stress:
www.1177.se
 Sök på "stresstest"

Bryt mönstret!

Personer med diabetes är extra sårbara för långvarig stress.

Så här kan du bryta en ond cirkel:

1

LOGGBOK

Det är ett bra sätt att förstå hur ditt blodsocker påverkas av stress. Alla reagerar olika mycket på stress.



Ta stressen på allvar

- Stress ökar risken att få typ 2-diabetes lika mycket som övervikt och rökning.
- En stressad person med sömnsvårigheter, trötthet, nedstämdhet och koncentrationssvårigheter löper dubbelt så hög risk att utveckla diabetes.
- Stress på arbetet orsakad av höga krav och liten kontroll innebär för kvinnor en fördubblad risk för typ 2-diabetes jämfört med de kvinnor som inte har en sådan arbetssituation.

KÄLLA: CLAES-GÖRAN ÖSTENSON