

## Fysisk aktivitet, stress och psykisk ohälsa



Professor Ingibjörg H. Jónsdóttir  
Verksamhetschef Institutet för stressmedicin, VGR

ISM – Institutet för stressmedicin



## Fysisk aktivitet/fysisk träning - Olika perspektiv

Folkhälsoperspektivet  
Hälsopromotion

Prevention  
Prevention-riskgrupper

Symtomlindring  
Sekundär prevention  
Livskvalitet  
Orka med annan behandling  
Sjukdomsbehandling

ISM – Institutet för stressmedicin



- Demens
- Depression
- Ängest
- Schizofreni
- Alkoholberoende
- Stress

ISM – Institutet för stressmedicin



## Humanity's Aging

In 2010, an estimated 524 million people were aged 65 or older—8 percent of the world's population. By 2050, this number is expected to nearly triple to about 1.5 billion, representing 16 percent of the world's population. Although more developed countries have the oldest population profiles, the vast majority of older people—and the most rapidly aging populations—are in less developed countries.

Sveriges framtida befolkning 2017–2070:

## Störst folkökning att vänta bland de äldsta

Statistikmyndighet från SCB 2018-04-26 9:30

År 2028, om tio år, beräknas Sveriges folkmängd att passera 11 miljoner. Enligt SCB:s senaste framskrivning kommer det då att vara 231 000 fler barn och unga, 399 000 fler i åldrarna, 19–64 år, och 309 000 fler som är 65 år och äldre jämfört med idag. Allra mest, procentuellt sett, ökar de som är 80 år och äldre och år 2028 beräknas de vara 255 000 fler än idag, en ökning med 50 procent.

Global Health and aging NIH,  
WHO Publication no. 11-7737  
October 2011

Källa; SCB

ISM – Institutet för stressmedicin



## Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: an analysis of population-based data

Lancet Neurology 2014; 13: 788-94

	Relative risk (95% CI)*	Commonality (%)
Diabetes mellitus	1.46 (1.20-1.77)	59.9%
Middle hypertension	1.61 (1.16-2.24)	65.0%
Middle obesity	1.60 (1.34-1.92)	43.7%
Physical inactivity	1.82 (1.19-2.78)	49.0%
Depression	1.65 (1.42-1.92)	37.4%
Smoking	1.59 (1.15-2.20)	58.3%
Low educational attainment	1.59 (1.20-2.10)	45.6%

\*Sources are provided in the appendix. The proportion of the variance in each risk factor shared with the other risk factors, estimated using the Health Survey for England 2006.

Table 1. Relative risks for Alzheimer's disease and shared variance between risk factors

The findings of this study suggest that around a **third of Alzheimer's disease cases** worldwide can be related to the seven potentially modifiable risk factors. **Of the seven risk factors, the largest proportion of cases of Alzheimer's disease in the USA, Europe, and the UK could be attributed to physical inactivity.**

Worldwide, a 10% reduction per decade in each of the risk factors would result in an 8.3% (8.8 million) reduction in expected Alzheimer's disease

ISM – Institutet för stressmedicin



## Fysisk aktivitet/fysisk träning - Demens

Folkhälsoperspektivet  
Hälsopromotion

Prevention  
Prevention-riskgrupper

Symtomlindring  
Sekundär prevention  
Livskvalitet  
Orka med annan behandling  
Sjukdomsbehandling

ISM – Institutet för stressmedicin





- Depression
- Anxiety

### Treatments for mild to moderate depression

Nice guidelines UK

Initial treatments for mild to moderate depression*		
What treatment have I been offered?	What does it involve?	How long does it usually last?
Self help programme	A treatment in which a person works through a book, often called a self help manual. A healthcare professional will provide support and check progress either face to face or by phone.	Up to 6 to 8 sessions over 9 to 12 weeks.
Computerised cognitive behavioural therapy (CCBT)	A treatment based on cognitive behavioural therapy (CBT) - see table below, psychological treatments for depression. The person works through a computer programme that helps them understand depression and develop skills to deal with problems, including challenging negative thoughts and monitoring their own behaviour. A healthcare professional should provide some support, show the person how to use the programme and review their progress.	Between 9 and 12 weeks.
Physical activity programme	A group exercise class.	Three sessions a week (lasting 45 minutes to an hour) over 10 to 12 weeks.



### Major depressive disorder (MDD)

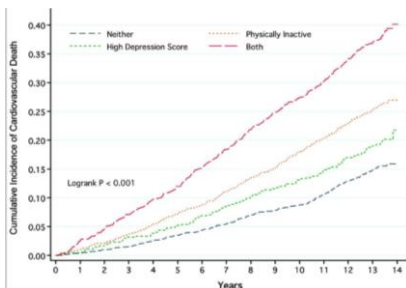


- (Symtomlindring)
- Sekundär prevention**
- Livskvalitet**
- Trötthet**
- (Behandling??)

### "Det är inte mängden träning som avgör"



de Trötthet, depression  
 - Fårsk skidåkning har många psykisk ohälsa, men det är inte mängden träning som avgör hur resultatet blir, säger Mikael Nyström.  
 - Vore det så att psykisk ohälsa hängde ihop med träningsmängd skulle det ju bli enklare när trötthetsproblemen som led av depression. Det är också viktigt att komma ihåg att de studier som görs handlar om mild till måttlig depression. När det gäller djupare depression är det framför allt medicin som rekommenderas som behandling.



Heart. 2011 Mar 15; 97(6): 500-505.

### Ångest



- Sekundär prevention**
- Livskvalitet**
- Trötthet**

- PTSD
- GAD
- Panikångest**



➤ **Stress.....är ingen sjukdom!**

ISM – Institutet för stressmedicin



Begreppet Stress = ett svårlöst problem

Svår stress i barnvården ökar risken för misslag

Exponering  
Upplevelse  
Reaktion  
Utfall/symtom/diagnos

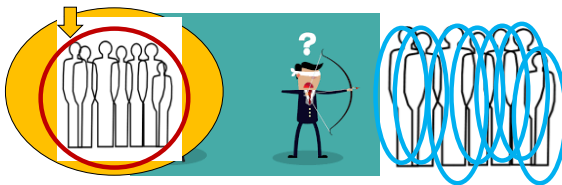
No Stress™  
Avslappning och mental styrka  
Lämnad till ett avkopplande  
moment som kan ge en  
nyttig avslappningsövning

**Topplock dag av stress**  
Den rödgröna topplockarna hjälper utveckla intet med  
stressen till en positiv energi

**Din mobiltelefon gör dig dum och stressad**

**Ny forskning: Fågelkvitter kan dämpa vår stress**

Organisatorisk och psykosocial arbetsmiljö



ISM – Institutet för stressmedicin



ISM – Institutet för stressmedicin



Fysisk aktivitet och stress

- Exponering
- Upplevelse
- Stresshantering
- Psykologiska reaktioner
- Fysiologiska reaktioner
- Förebyggande av mentala symptom**
- Förebyggande av somatiska symptom**
- Behandling av mentala symptom**
- Behandling av somatiska symptom**
- Sjukdomsbehandling
- Sekundär prevention**



ISM – Institutet för stressmedicin



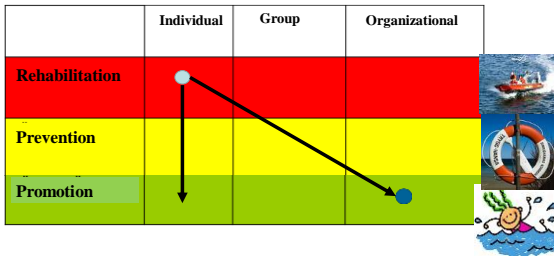
Huvudsymptom utmattningssyndrom

- Trötthet
- Kognitiva svårigheter
- Sömnstörning
- Depression



ISM – Institutet för stressmedicin





**TACK**

[www.vgregion.se/stressmedicin](http://www.vgregion.se/stressmedicin)



ISM – Institutet för stressmedicin



ISM – Institutet för stressmedicin

