Hjemmeeksamen i PSY2101 Helsepsykologi

Høst 2019

Tema: Stress og helse

Stress kan være en positiv, og noen ganger livsnødvendig reaksjon i møte med utfordringer. Vedvarende eller gjentatt stress over lengre perioder kan imidlertid være skadelig for helsen. En stor mengde empirisk forskning demonstrerer en assosiasjon mellom stress, sykdom og en tidligere død. Langvarig stress har blant annet blitt assosiert med økt risiko for hjerte og karsykdommer[1], virusinfeksjoner[2], magesår[3], diabetes[4], overvekt[5] og depresjon[6]. En dansk studie som undersøkte sammenhengen mellom opplevd stress og dødelighet blant 118 410 personer over en fireårs periode fant at de som var mest stresset hadde en relativ dødelighetsrisiko som var nesten 50% høyere enn de som var minst stresset[7]. De fant også at dødelighet dannet mønsteret av en gradient, slik at dødeligheten gradvis steg i takt med økt stress.

Det kan være mange årsaker som ligger til grunn for sammenhengen mellom stress, sykdom og død. Blant annet leder psykisk stress til visse biologiske forandringer i kroppen som kan påvirke helsen direkte. Stress kan også ha en indirekte effekt på helsen gjennom for eksempel mestring, sosiale faktorer eller livsstil. Det er imidlertid vanskelig å demonstrere en klar årsakssammenheng mellom stress, sykdom og død fordi stress involverer et komplekst samspill mellom en mengde ulike biologiske, psykologiske og sosiale mekanismer. I tillegg er sykdom og død ofte et resultat av mange ulike faktorer på en gang, noe som gjør det vanskelig å isolere effekten av en enkelt årsak.

Oppgave:

1. Redegjør kort for hva stress er og forklar når det blir skadelig for helsen.
2. Hvordan kan sosiale faktorer påvirke i hvilken grad en utfordring resulterer i stressbelastning eller mestring?
3. Stress kan påvirke helse både direkte gjennom biologiske mekanismer og indirekte gjennom mestring, sosiale faktorer og livsstil. Sammenlign disse to mekanismene og vurder i hvilken grad det er grunnlag for å si at stress kan *forårsake* sykdom og en tidlig død: (a) direkte gjennom biologiske mekanismer, og (b) indirekte gjennom mestring, sosiale faktorer og livsstil.

Omfang og formkrav: Dokumentet du leverer skal ha et omfang på minst 2000 ord maks 2500 ord (tilsvarer ca. 6 sider). Tell ikke med forside, innholdsfortegnelse og referanseliste. Bruk 1,5 i linjeavstand, 2,5 cm marger og fontstørrelse 12. Besvarelsen bør struktureres med en innledning, hoveddel og avslutning, men det er ikke nødvendig å inkludere abstrakt eller forside. Referanser i teksten og referanselisten skal følge APA-formatet. Du kan skrive på norsk, engelsk, svensk eller dansk.

Referanser:

1. Backé, E. M., Seidler, A., Latza, U., Rossnagel, K., & Schumann, B. (2012). The role of psychosocial stress at work for the development of cardiovascular diseases: a systematic review. *International archives of occupational and environmental health*, *85*(1), 67-79.
2. Cohen, S., Miller, G. E., & Rabin, B. S. (2001). Psychological stress and antibody response to immunization: a critical review of the human literature. *Psychosomatic medicine*, *63*(1), 7-18.
3. Levenstein, S. (2000). The very model of a modern etiology: a biopsychosocial view of peptic ulcer. *Psychosomatic Medicine*, *62*(2), 176-185.
4. Surwit, R. S., Schneider, M. S., & Feinglos, M. N. (1992). Stress and diabetes mellitus. *Diabetes care*, *15*(10), 1413-1422.
5. Hemmingsson, E. (2014). A new model of the role of psychological and emotional distress in promoting obesity: conceptual review with implications for treatment and prevention. *Obesity Reviews*, *15*(9), 769-779.
6. Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review in Clinical Psychology*, *1*, 293-319.
7. Prior, A., Fenger-Grøn, M., Larsen, K. K., Larsen, F. B., Robinson, K. M., Nielsen, M. G., Vestergaard, M. et al. (2016). The association between perceived stress and mortality among people with multimorbidity: a prospective population-based cohort study. *American Journal of Epidemiology*, *184*(3), 199-210.