



Hjärta & hjärna: I stressen

Emma Frans och Maja Åström tar sig an stress. "Vi blir inte stressade av roliga saker", "hjärnan krymper av stress" och "stressade blir lättare sjuka" är några av påståendena som Emma och Maja tittar närmare på. Till sin hjälp har de **Mats Lekander, professor i hälsopsykologi och forskare vid Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet och Karolinska Institutet**. Tillsammans kommer fram till vad som är sant, falskt eller mittemellan.

Det här avsnittet av Hjärta och Hjärna spelades in live på evenemanget Poddfest Nonstop den 18 april 2021.

KÄLLOR, KONTAKT OCH ÖVRIG INFORMATION

Påstående 1: "Stress kan vara både bra och dåligt"

SANT

&

Påstående 2: "Vi blir inte stressade av roliga saker"

FALSKT

Källor:

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5), 2013, American Psychiatry Association

Dimsdale, J. E. (2008). Psychological stress and cardiovascular disease. *Journal of the American College of Cardiology*, 51(13), 1237-1246.

Nagai, M., Hoshida, S., & Kario, K. (2010). Sleep duration as a risk factor for cardiovascular disease—a review of the recent literature. *Current cardiology reviews*, 6(1), 54-61.

Hsee, C. K., Yang, A. X., & Wang, L. (2010). Idleness aversion and the need for justifiable busyness. *Psychological Science*, 21(7), 926-930.

Najar, J., Östling, S., Gudmundsson, P., Sundh, V., Johansson, L., Kern, S., ... & Skoog, I. (2019). Cognitive and physical activity and dementia: A 44-year longitudinal population study of women. *Neurology*, 92(12), e1322-e1330.

Påstående 3: "Hjärnan krymper av stress"

FALSKT

Källa:

Artikel: Överdrivna budskap om stress. (Mats Lekander och Göra Kecklund)
<http://www.idear-net.net/ssc/?p=690>



Longitudinal Evidence for Smaller Hippocampus Volume as a Vulnerability Factor for Perceived Stress

Lenita Lindgren, Jan Bergdahl, and Lars Nyberg.

Neuroendocrine, Cognitive and Structural Imaging Characteristics of Women on Longterm Sickleave with Job Stress-Induced Depression

Ingrid Rydmark, Kristina Wahlberg, Per Hamid Ghatan, Sieglinde Modell, Åke Nygren, Martin Ingvar, Marie Åsberg, and Markus Heilig

Påstående 4: "Stressade blir vi lättare sjuka"

SANT

Cohen et al 201 sammanfattning av forskning om stress och förkylning silat genom Covid-19.

Psychosocial Vulnerabilities to Upper Respiratory Infectious Illness: Implications for Susceptibility to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1745691620942516>

Kivimaki M, Steptoe A. Effects of stress on the development and progression of cardiovascular disease. *Nat Rev Cardiol.* 2018;15(4):215-29.

<https://europepmc.org/article/med/29213140>

KONTAKTA REDAKTIONEN:

E-post: hjarta@ur.se

Telefonsvarare: 08-7849693

Instagram: [ur_officiell](#)

Facebook: [Utbildningsradion](#)

Du hittar alla episoder av Hjärta & Hjärna på urplay.se eller där poddar finns.