

Lättare stress kan också vara farligt

Att stress är kopplat till flera hälsoproblem har vi sedan länge känt till. Nu publiceras en ny studie som visar att lättare ångest, stress och nedstämdhet också är farligt, skriver SVT Vetenskapsnyheter.

Undersökningen har gjorts på 17 000 personer i Stockholmsområdet och resultaten visade att risken för sjukskrivning ökade med 70 procent bland de som led av till exempel lättare stress, ångest och nedstämdhet, än de som inte upplevde detta alls.

Forskarna menar att studiens syfte inte är att överdriva eller börja diagnostisera all stress som farlig. De vill snarare ifrågasätta de krav och påfrestningar som finns i dagens samhälle, krav som de menar är på väg att överstiga den mänskliga förmågan.

Läs mer

[Undvik att bli utbränd >>](#)

[Stress och utbrändhet >>](#)

Källa: SVT Vetenskapsnyheter 2011-03-25 © Netdoktor.se Besima Simsek